

令和8年度

10月 予定献立表

こんげつ もくひょう
今月の目標
• じば さんぶつ について知ろう

ぎゅうにゅう まいにち つ よてい こんだて へんこう
※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
      ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.1 g      	      ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 826 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 25.7 g      	 こんげつ はちろうがたさん やさい 今月の八郎潟産野菜 たま 玉ねぎ じゃがいも ねぎ さといも かぼちゃ さつまいも 重芋 南瓜 さつまいも ブロッコリー アスパラ菜 こうはん だいこん はくさい 後半から大根、白菜、 キャベツ ほうれん草 	1日 むぎ 麦ごはん  さんしよく 三色そばろ丼 (具) ごま ずみそ 和え こうや どうふ 高野豆腐のみそ汁	2日 ごはん  さんまの紅葉煮 とりにく だいこん にももの 鶏肉と大根の煮物 さつまいものみそ汁
5日	6日	7日	8日	9日
こめこ 米粉パン  ペンネミートソース ツナとブロッコリーのサラダ ウインナーと根菜のスープ	ごはん  とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き ほうれん草 と油揚げのおひたし 豚汁 (さといも)	みそラーメン  ちゅうかめん (中華麺) にくだんご しょう こちゅう こ 肉団子 (小1個中2個) キャラメルポテト	ごはん  や 焼きわかさぎ (小2匹中3匹) れんこんのみそマヨサラダ だまこ汁 (だまこ…小1個中2個)	あきやす 秋休み 
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日 	むぎ 麦ごはん  や にく どん 焼き肉丼 (具) さつまいものみそ汁 くだもの 果物 (りんご)	「ごはん  や 焼きからチキン 「 (小2個中3個) レタスとツナのサラダ 元気ヨーグルト	ごはん  マスのみりん醤油焼き 炒り豆腐 じゃがいもと青菜のみそ汁
19日 食育の日メニュー	20日 小2給食なし	21日	22日 中2給食なし〜23日	23日 防災給食
ごはん  スタミナ納豆 いそ か あ 磯香和え (カニカマ) にく じゃが (汁替わり) 和梨ゼリー とっとりけん 鳥取県の料理	ごはん  ヤンニョムチキン (2個) ごましょうゆあえ とうふのみそ汁	ごはん  て や 照り焼きハンバーグ はくさい 白菜とりんごのサラダ ごもく じる 五目汁	ごはん  さばのみそ煮 (手作り) ひじき五目煮 具 だくさんごまみそ汁	きゅうきやう 救給カレー  て ずく 手作りさつまいも蒸しパン バナナ ※非常食のレトルト食品を スプーンで食べます。
26日	27日	28日	29日	30日
わかめごはん  いか竜田揚げ や 焼きピーフン じゃがいもとわかめのみそ汁	ごはん  とり りきゅう や 鶏の利休焼き じゃがいものそばろ煮 キャベツともやしのみそ汁	ごはん  ほっけピリ辛焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め 沢煮椀	むぎ 麦ごはん  ふた 豚ごぼう丼 (具) こうや どうふ やさい 高野豆腐と野菜のみそ汁 くだもの 果物 (りんご)	チキンライス  チーズオムレツ アスパラ菜とコーンのサラダ パンプキンポタージュ