令和8年度　10月　学校給食予定献立表

宇部市立 原小学校

日にち（曜日）	主食	おかず	使われている食品 （赤）体をつくる たんぱく質 1群 卵、大豆 肉、魚	無機質 2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	（緑）体の調子を整える ビタミン 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	（黄）エネルギーのもとになる 炭水化物 5群 穀類、砂糖 いも類	脂質 6群 油脂 種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 塩分（g）	家庭でとりたい食品	持ってくるもの
1（木）	ごはん	ごまみそに やさいのうめあえ りんご	とりにく ひらてん なまあげ みそ	ぎゅうにゅう まぐろみずに	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ　りんご しめじ うめ	こめ　さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	603 22.8 2.1	かいそう	はし
2（金）	パン レーズンクリーム	はるさめスープ ぶたにくとたまごの いためもの	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	もやし きくらげ たまねぎ	パン はるさめ さとう	レーズン クリーム ごまあぶら	578 24.2 2.4	いも	はし
5（月）	ごはん わかめふりかけ	おきなわそばじる タマナーチャンプル	ぶたにく かまぼこ とうふ ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ もやし	こめ おきなわそば さとう	ごまあぶら	561 22.7 2.4	くだもの	はし
6（火）	ごはん	かんこくふうにくじゃが こんにゃくのおかかいため	ぶたにく ちくわ　ひらてん なまあげ　かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たまねぎ	こめ　さとう こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら ごま	568 21.6 1.7	きのこ	はし
7（水）	パン はちみつ&マーガリン	ほうれんそうのスープ とりにくのケチャップに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ	パン でんぷん はちみつ	あぶら マーガリン	573 23.4 2.5	いも	はし
8（木）	あきの たきこみごはん	とうふじる いわしフライ ブルーベリーゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ いわしフライ	にんじん ねぎ	ごぼう　えだまめ しいたけ　たまねぎ しめじ　えのきたけ	こめ さとう さつまいも ゼリー	あぶら	645 27.0 2.5	にゅうせいひん	はし スプーン
9（金）	ごはん ひじきのり	なすのみそしる ちくぜんに	とうふ みそ あぶらあげ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ ひじきのり	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ　ごぼう なす　れんこん しいたけ	こめ　さとう こんにゃく さといも	あぶら	543 20.7 2.9	しゅじつ	はし
13（火）	ごはん	すいとん さばのみそに かき	とりにく さばのみそに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん かき	こめ こむぎこ		566 23.7 1.6	しゅじつ	はし
14（水）	しょうパン いちごジャム	きのこクリームスパゲティ やさいのレモンいため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん とうみょう	たまねぎ　エリンギ えのきたけ　レモン キャベツ　しめじ マッシュルーム	パン ジャム スパゲティ こむぎこ	バター オリーブオイル	563 23.1 1.6	かいそう	はし
15（木）	ごはん	あきのみのりカレー フルーツしらたま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しょうが なす みかん パイン	たまねぎ　にんにく グリンピース もも	こめ さつまいも しらたまだんご	あぶら カレールウ	633 18.2 1.8	さかな	スプーン
16（金）	パン くろまめきなこクリーム	もずくとおおむぎのスープ やきぐりコロッケ こまつなのソテー	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	パン むぎ コロッケ	あぶら くろまめきなこ クリーム	623 18.7 2.5	さかな	はし
20（火）	ごはん	みそしる ぶたにくたかなごはんのぐ キャンディチーズ	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん こまつな たかなづけ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	559 21.7 2.8	くだもの	はし
21（水）	パン	にんじんとコーンの ポタージュふう メンチカツ ボイルキャベツ いっしょくとんかつソース	ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　きゅうり しめじ とうもろこし キャベツ	パン	オリーブオイル あぶら	636 22.1 2.9	くだもの	はし
22（木）	ごはん	ワンタンスープ じゃがぶたキムチ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ ワンタン じゃがいも	ごまあぶら	544 20.4 1.5	たまご	はし
23（金）	しょうパン りんごジャム	にくうどん やさいのごまずいため	あぶらあげ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	パン さとう ジャム うどん	ごまあぶら ごま	544 20.8 2.8	きのこ	はし
26（月）	パン マーシャルビーンズ	とりにくとにらのスープ しろみざかなの オーロラソース	とりにく しろみざかな とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　えだまめ キャベツ	パン さとう でんぷん あぶら マーシャルビーンズ	ごまあぶら マヨネーズ	2.8 25.3 2.4	にゅうせいひん	はし
27（火）	セルフおにぎり （ごはん・のり）	すましじる おにぎりのぐ（にくみそ） ごもくあつやきたまご	とうふ みそ ぶたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん とうみょう ねぎ	だいこん えのきたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	527 21.8 1.8	しゅじつ	はし
28（水）	パン ソフトチーズ	コロコロスープ さつまいもとりんごの かさねに	やさいつみれ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ　りんご とうもろこし　レモン えだまめ　ほしぶどう	パン マカロニ さつまいも　さとう		552 21.2 2.7	たまご	はし
29（木）	ごはん	マーボーどうふ ショウロンポウ ナムル	とうふ みそ ぶたにく ショウロンポウ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　しょうが しいたけ　もやし にんにく	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	629 26.6 2.1	かいそう	はし スプーン
30（金）	しょうパン マーマレード	ビーフシチュー ひじきサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ　えだまめ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン さとう ジャム じゃがいも かぼちゃプリン	あぶら ビーフシチュー ルウ ドレッシング	641 19.3 2.5	だいずせいひん	はし スプーン

＊牛乳は毎日つきます。　＊生産の都合により、食材が入らないことがあります。

★5日沖縄そば汁：沖縄そばの麺は、そば粉ではなく小麦粉でできています。「かんすい」というアルカリ性の材料を加えることにより、もちもちした食感や中華めんのような風味が加わります。

★27日セルフおにぎり：ごはんと具を大きな海苔で包んで食べましょう。