



10月 予定献立表



あおしましやうこうがくこう
青ヶ島小中学校

令和8年度

日	曜日	献立	ぎゆうにゆう	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
				赤	黄色	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g)	
				体の血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える	小学校 ¹	中学校 ¹
1	木	ツナとトマトのスパゲティ キャベツときゅうりのおかか和え バナナ米粉マフィン	○	牛乳, ツナ, 大豆, かつお節, たまご	マカロニ・スパゲッティ, オリーブ油, 三温糖, ひまわり油	にんにく, トマト缶, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, キャベツ, きゅうり, バナナ	655 26.7 1.8	813 32.7 2.3
2	金	ご飯 白身魚のフライ カラフルサラダ ひじきのみそ汁 オレンジゼリー	○	牛乳, またら, みそ, かつお節	米, 薄力粉, サラダ油, 上白糖, ひまわり油, パン粉	赤ピーマン, とうもろこし, きゅうり, 玉ねぎ, 長ねぎ, オレンジジュース	635 29.7 2.0	787 36.6 2.5
5	月	麦ご飯 厚焼きたまご 野菜のお浸し じゃがいものみそ汁 黄桃缶	○	牛乳, たまご, 鶏肉, みそ, かつお節	米, 押麦, じゃがいも, バター	玉ねぎ, ミックスベジタブル, キャベツ, 小松菜, にんじん, おろししょうが, 長ねぎ, 果物	594 25.2 1.8	734 30.7 2.3
6	火	★【キャロットスターの日】 きび糖パン クリームスープ きのかサラダ 梨	○	牛乳, スkimミルク, 鶏肉	強力粉, バター, 三温糖, ひまわり油, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, ブロッコリー, しめじ, えのき, コーン, 梨	635 23.9 1.8	787 29.0 2.3
7	水	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の梅あえ のりのみそ汁 パイン缶	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, かつお節, 焼き, みそ	米, ひまわり油, しらす, 三温糖, はちみつ	にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, さやいんげん, えだまめ, ほうれん草, キャベツ, 梅干し, 果物	603 27.5 1.9	746 33.7 2.4
8	木	あんかけ焼きそば にんじんの中華サラダ 豆腐の中華スープ ぶどうゼリー	○	牛乳, 豚肉, うずらたまご, 豆腐, わかめ	煮し中華めん, ごま油, かたくり粉, 三温糖, ごま, 上白糖	にんにく, おろししょうが, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, とうもろこし, ぶどうジュース	620 25.4 2.7	768 31 3.5
9	金	【運動会応援給食】 麦ご飯 トンカツ 付け合わせ野菜(キャベツ) 紅白なます 紅白すまし汁 いちごミルクプリン	○	牛乳, 豚ひれ, たまご, かまぼこ, 練乳	米, 押麦, 薄力粉, パン粉, サラダ油, 三温糖	キャベツ, 大根, にんじん, 小松菜, いちごジャム	611 27.7 1.9	756 34.0 2.4
14	水	五目みそうどん じゃがいもの中華風ごま和え きなこ豆	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ, Skimミルク, きなこ	干しうどん, ひまわり油, じゃがいも, ごま油, 三温糖, ごま, 上白糖	にんじん, 大根, ごぼう, 干し椎茸, ほうれん草, かぼちゃ, ピーマン	588 25.8 2.2	726 31.5 2.8
15	木	ご飯 鮭の塩焼き いもの甘辛炒め わかめのすまし汁 みかん缶	○	牛乳, 鮭, わかめ, かつお節	米, 押麦, さつまいも, 上白糖, ごま, ひまわり油	ピーマン, にんじん, 玉ねぎ, 果物	614 25.1 1.7	760 32.9 2.0
16	金	ご飯 里芋のうま煮 野菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 黄桃缶	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かつお節, 豆腐, みそ	米, ひまわり油, 上白糖 板こんにゃく, さといも	ごぼう, かぼちゃ, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ, 果物	627 25.1 1.7	777 30.6 2.2
19	月	麦ご飯 治部煮 野菜のみそ炒め なめこのすまし汁 栗の蒸しケーキ	○	牛乳, 鶏肉, かつお節, みそ, たまご	米, 押麦, 薄力粉, ひまわり油, さといも, 板こんにゃく, 上白糖, ごま油, ごま, 栗	にんじん, たけのこ, 干し椎茸, 小松菜, にんにく, しょうが, ごぼう, 玉ねぎ, ピーマン, なめこ	635 23.0 2.0	787 27.9 2.5
20	火	きな粉揚げパン 五目スープ 青菜とコーンのソテー ミルクプリン	○	牛乳, Skimミルク, きなこ, 豚肉, 練乳	強力粉, バター, 上白糖, サラダ油, グラニュー糖, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし, かぼちゃ, 小松菜, さやいんげん, しょうが	633 25.5 2.0	785 31.1 2.5
21	水	4種のきのこカレーライス 野菜のピクルス パイン缶	○	牛乳, 鶏肉	米, 押麦, ひまわり油, バター, 薄力粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, まいたけ, エリンギ, 干し椎茸, きゅうり, 黄ピーマン, 大根, 果物	616 20.3 2.2	763 24.4 2.8
22	木	あぶ玉丼 かみかみ和え かぼちゃのみそ汁 りんご缶	○	牛乳, 油揚げ, たまご, みそ	米, 三温糖, ごま油	玉ねぎ, 干し椎茸, にんじん, グリンピース, 切り干し大根, きゅうり, ごぼう, かぼちゃ, 果物	630 23.6 2.0	781 28.6 2.5
23	金	【なかよし給食】 カップピザ さつまいもと鶏肉の炒め物 にんじんしりしり ミントマト りんご	○	牛乳, Skimミルク, 鶏肉, プロセスチーズ, ツナ, ウインナー	強力粉, バター, 上白糖, マヨネーズ, さつまいも, ひまわり油, ごま油	マッシュルーム缶, 玉ねぎ, ピーマン, とうもろこし, にんにく, ミントマト, さやいんげん, えだまめ, にんじん, りんご	636 27.0 2.2	789 33.1 2.8
26	月	ご飯 ししゃものごまフライ 青のりポテト きのこ汁 きな粉白玉	○	牛乳, ししゃも, あおりの, きなこ	米, 薄力粉, ごま, サラダ油, じゃがいも, 白玉粉, 三温糖	しめじ, えのき, 干し椎茸, 長ねぎ	615 23.1 1.7	761 28.0 2.2
27	火	食パン ひよこ豆のスープ イタリアンサラダ ぶどう	○	牛乳, Skimミルク, ベーコン, ひよこ豆	強力粉, バター, 上白糖, ひまわり油, じゃがいも, オリーブ油, 三温糖	にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, エリンギ, トマト, ピーマン, 黄ピーマン, ぶどう	605 22.9 2.2	748 27.7 2.8
28	水	わかめご飯 鶏肉のガーリック焼き グリーンサラダ 豆腐とたまごのスープ みかん缶	○	牛乳, わかめ, 鶏肉, 豆腐, たまご	米, ごま, ごま油, ひまわり油, 上白糖, かたくり粉	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, さやいんげん, ピーマン, チンゲン菜, 果物	615 23.7 2.1	761 28.8 2.7
29	木	ミートソーススパゲティ キャロットソースサラダ オレンジ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉チーズ	マカロニ・スパゲッティ, オリーブ油, バター, 上白糖, ひまわり油	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, トマト缶, キャベツ, とうもろこし, 小松菜, にんじん, バレンシアオレンジ	628 28.3 1.9	778 34.8 2.4
30	金	【ハロウィン給食】 チキンライス コールスローサラダ かぼちゃのクリームスープ ハロウィンゼリー	○	牛乳, 鶏肉	米, 押麦, バター, ひまわり油, 上白糖, じゃがいも, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, コーン, グリンピース, キャベツ, かぼちゃ, マッシュルーム缶, オレンジジュース, ぶどうジュース	619 20.9 2.0	766 25.1 2.5

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。