

2026年度 10月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	2・4年生			2・4年生			1・6年生			1・6年生			1・6年生			1・6年生			1・6年生			3・5年生			3・5年生			3・5年生					
日・曜	1日(木)			2日(金)			5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9日(金)			12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)		
献立名	韓国 ビビンバ 中華たまごスープ ぶどう(赤・白)			インド ごはん タンドリーチキン ブロッコリーの炒め物 ベーコンとキャベツのトマトスープ			ごはん 鯖のみぞれがけ カレービーフン炒め かぼちゃと大根のみそ汁			ごはん 豚の生姜焼き 小松菜とあげのおひたし じゃがいもとわかめのみそ汁			ごはん 鰯の西京焼き 厚揚げとニラの中華炒め 油揚げと大根のみそ汁			レーズンパン 秋のクリームシチュー ブロッコリーとツナのあっさりサラダ 牛乳 柿			ごはん 八宝菜 焼売風ミートローフ 鶏ミンチと大根のスープ			スポーツの日			ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 塩昆布バターポテト 白菜とえのきのみそ汁			NEGロールパン ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのフレンチサラダ 牛乳			ごはん ヘレカツ フレッシュレタス入りマカロニサラダ 豚汁		
材料名および使用量（g）	精白米	68	※	精白米	67	※	精白米	67	※	精白米	68	※	精白米	67	※	* レーズンパン	1こ	※	精白米	67	※	 スポーツの日	精白米	67	※	* NEGロールパン	1こ	※	精白米	67	※		
	豚ミンチ	65	※	鶏もも肉	75	※	* さば	1切れ	※	豚バラ	70	※	* さわら	50	※	豚バラ	35	※	豚バラ	65	※		スバゲッティ	57	※	豚ヒレ50g(中)	1枚	※	豚バラ	15	※		
	豆プラス	5		砂糖	3		塩	0.3		玉ねぎ	45	※	白みそ	5.4		酒	30	※	酒	3			合いびき肉	55	※	塩	0.1		塩	0.1			
	にんにく	0.1	※	にんにく	0.1	※	だいこん(おろし)	40	※	しめじ	10	※	酒	10	※	マッシュルーム	6	※	濃口しょうゆ	2			れんこん薄切り	12	※	赤ワイン	1		こしょう	0.05			
	ごま油	0.5	※	* ヨーグルト(プレーン)	18	※	みりん	2		酒	2.5		みりん	2.5		5400		おろししょうが	1		チンゲンサイ		10	※	セロリ	4.5	※	小麦粉	2.6	※			
	砂糖	2.7	※	ケチャップ	5.5	※	薄口しょうゆ	4		みりん	4.5	※	砂糖	1.8	※	にんじん	15	※	にんじん	15	※		にんにく	0.1	※	卵液	4.25	※					
	酒	6.9	※	カレー粉	0.3		ゆず果汁	0.7	※	濃口しょうゆ	4.5	※	厚揚げ	35	※	サラダ油	0.5	※	白菜	28	※		エリンギ	10	※	玉ねぎ	35	※	パン粉	15	※		
	濃口しょうゆ	1.15	※	レモン(果汁)	0.3	※	ビーフン	8	※	りんご	6	※	豚バラ	40	※	塩	0.2		こまつな	23	※		万能ねぎ	0.6	※	にんじん	30	※	なたね油	5	※		
	八丁味噌	14	※	おろししょうが	0.3		にんじん	10		おろししょうが	1.5		にら	10	※	こしょう	0.02		玉ねぎ	10	※		にんにく	0.2	※	オリーブ油	1.3	※	とんかつソース	15	※		
	ほうれん草	24	※	ブロッコリー	36	※	しいたけ	2		にんにく	1	※	にんじん	15	※	* クリームシチューのルー	16.5	※	しいたけ	4	※		オリーブ油	1.8	※	* ビーフシチュールー	6	※	マカロニ	7	※		
にんじん	12	※	にんじん	7	※	豚バラ	25	※	サラダ油	0.5	※	なす	15	※	* 牛乳1L	25	※	鶏ガラスープの素	1.2	※	ホールトマト	9	※	にんじん	8	※	きゅうり	6	※				
切干大根	2.8	※	にんにく	0.1	※	玉ねぎ	10		ごまつな	31	※	長ネギ	3		グリーンピース(冷凍)	1.6	※	濃口しょうゆ	3		ケチャップ	28.5	※	ウスターソース	4	※	* ハム	3	※				
鶏ガラスープの素	1		塩	0.2		キャベツ	15	※	油あげ	3		おろししょうが	0.2		ブロッコリー	28	※	砂糖	2.6	※	濃口しょうゆ	2	※	フライドポテト	35	※	* 粉チーズ	2	※	* マヨネーズ	8.6	※	
濃口しょうゆ	2.4	※	こしょう	0.1		ブロッコリー	10	※	にんじん	8.5	※	ごま油	0.5	※	* ツナ缶	4.5	※	ごま油	2	※	塩昆布	1	※	だしの素	0.3		塩	0.5		塩	0.27		
ごま油	0.6	※	サラダ油	0.5	※	サラダ油	1.3	※	薄口しょうゆ	2.4		砂糖	0.7		にんじん	5	※	砂糖	1.5	※	かたくり粉	3	※	サラダ油	2	※	* バター	1.5	※	えのきたけ	8	※	
* ごま(いりごま)	0.4	※	* ベーコン	10	※	にんにく	0.01	※	みりん	1.6		塩	0.2		コーン・冷凍	3	※	かたくり粉	3	※	かたくり粉	3	※	塩昆布	1	※	こしょう	0.1		こしょう	0.02		
豚ミンチ	8	※	キャベツ	30	※	おろししょうが	0.02		砂糖	0.8		こしょう	0.02		青じそ(大葉)	0.08	※	豚ミンチ	50	※	豚ミンチ	50	※	だしの素	0.8		キャベツ	20	※	豚バラ	15	※	
サラダ油	0.2	※	玉ねぎ	15	※	ブイヨン	1.2		水	35		酒	1.1		味噌	5		豆腐(木綿)	16	※	濃口しょうゆ	3		* 卵液	20	※	にんじん	6	※	さつまいも	15	※	
* 糸こんにゃく	10	※	コーン・冷凍	10	※	濃口しょうゆ	1.6		だし昆布	0.18	※	オイスターソース	7.3		濃口しょうゆ	1.35	※	玉ねぎ	24	※	えのきたけ	6.5	※	白菜	20	※	きゅうり	6	※	大根	9	※	
キャベツ	8	※	ホールトマト	30	※	みりん	1.2		かつお節	0.56	※	濃口しょうゆ	1.35	※	鶏ガラスープの素	1.15	※	えのきたけ	8	※	えのきたけ	8	※	えのきたけ	6	※	ブロッコリー	10	※	さがきごぼう	6	※	
にんじん	4	※	オリーブ油	0.7	※	カレー粉	0.08		じゃがいも	15	※	油あげ	2		* 牛乳	1本	※	卵液	6.5	※	塩	0.8		* バター	1.5	※	にんじん	6	※	大根	9	※	
鶏ガラスープの素	2		砂糖	0.1		かぼちゃ	28	※	玉ねぎ	15	※	大根	10	※	* 柿	1/4こ	※	卵液	6.5	※	塩	0.8		白菜	20	※	きゅうり	6	※	大根	9	※	
塩	0.4		塩	0.7		大根	10		カットわかめ	1		じゃがいも	10	※				塩	0.98	※	塩	0.8		えのきたけ	6	※	コーン・冷凍	3	※	にんじん	6	※	
こしょう	0.02		こしょう	0.03		万能ねぎ	0.5	※	だし昆布	0.42	※	大根	10	※				砂糖	2.4	※	水	130		えのきたけ	6	※	穀物酢	1.6		しめじ	5	※	
* 卵液	20	※	薄口しょうゆ	1		かつお節	0.84	※	かつお節	0.84	※	カットわかめ	0.2	※				濃口しょうゆ	2.4	※	みそ	10		だしの素	0.42	※	砂糖	0.3		だし昆布	0.42	※	
* ごま油	0.1	※	ブイヨン	2.5		かつお節	0.84	※	かつお節	0.84	※	カットわかめ	0.2	※				濃口しょうゆ	2.4	※	だしの素	0.42	※	だしの素	0.42	※	塩	0.4		かつお節	0.84	※	
* ぶどう(レッドグローブ)	3こ	※	水	120		だしの素	1.4		だしの素	1.4		かつお節	0.84	※				コーンスターチ	3	※	かつお節	0.84	※	こしょう	0.02		こしょう	0.02		だしの素	1.4		
* ぶどう(トンブソン)	3こ	※				みそ	10		みそ	10		みそ	10					ごま油	1.6	※	味噌	2.5		味噌	2.5		サラダ油	3.5	※	みそ	10		
																		味ボン	2.5														
																		鶏ひき肉	10	※													
																		大根	12	※													
																		にんじん	6	※													
																		鶏ガラスープの素	2.5	※													
																		塩	0.2	※													
																		こしょう	0.02														
														</																			

給食場		3・5年生		2・4年生		2・4年生		2・4年生		2・4年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生								
日・曜		16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)				
献立名		ごはん フンギオムレツ ほうれん草と豚バラの炒め物 キャベツと大根の洋風スープ りんご		振替休日		ごはん 鶏のから揚げ 野菜炒め 大根としめじのみそ汁		ハッシュドビーフ 切干大根のサラダ 牛乳		ごはん 豚ニラ玉炒め きゅうりとわかめの酢の物 焼きちくわ 中華コーンスープ°		ごはん 石垣フライ 厚揚げと卵のオイスターソース炒め わかめと麩のみそ汁		ごはん 赤魚の煮つけ 豚肉のごまみそ炒め けんちん汁		ドッグパン中 ウインナーのケチャップソース キャベツのカレー炒め ナポリタン風ペンネサラダ ブロッコリーと鶏肉のクリームスープ ももゼリー		お弁当の日		ごはん 油淋鶏 じゃが芋のそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁		ターメリックライス ハロウィンパンキンカレー カラフルサラダ 牛乳				
材料名および使用量 (g)	精白米	68	食			精白米	67	食	精白米	70	食	精白米	67	食	精白米	68	食	*ドッグパン中	1こ	食	精白米	67	食	精白米	72	食
	ボルチーニソース	1.5	食			鶏もも肉	75	食	牛肉薄切り	50	食	豚バラ	60	食	* 赤魚50g(中)	1切	食	ウインナー	2本	食	鶏もも肉	75	食	ターメリック	0.1	食
	しめじ	6	食			酒	2.76	食	玉ねぎ	25	食	酒	0.3	食	土生姜	0.4	食	ケチャップ	3	食	酒	4.5	食	塩	0.5	食
	エリンギ	6	食			おろししょうが	0.3	食	マッシュルーム	5	食	塩	0.3	食	* 白ごま	2.7	食	ウスターソース	0.5	食	おろししょうが	2	食	こしょう	0.02	食
	なす	15.3	食			にんにく	0.34	食	にんにく	15	食	* 卵液	45	食	* 黒ごま	2.7	食	コーンスターチ	0.1	食	濃口しょうゆ	3	食	鶏ガラスープの素	2	食
	じゃがいも	8	食			濃口しょうゆ	5.58	食	にんにく	0.02	食	* 緑豆もやし	20	食	青のり	0.1	食	水	3	食	コーンスターチ	9	食	鶏ひき肉	50	食
	玉ねぎ	7.6	食			小麦粉	8.8	食	サラダ油	0.5	食	にら	12	食	パン粉	9.6	食	濃口しょうゆ	1.25	食	キャベツ	5	食	かぼちゃ	30	食
	にんにく	0.08	食			かたくり粉	8.8	食	パイオン	3.3	食	玉ねぎ	18	食	小麦粉	3.4	食	ほうれんそう・冷凍	17	食	カレー粉	0.5	食	長ネギ	25	食
	* 卵液	50	食			塩	0.06	食	* ビーフシチュールウ	14	食	にんにく	0.05	食	* 卵液	5.5	食	豚バラ	40	食	塩	0.1	食	おろししょうが	1.1	食
	塩	0.3	食			こしょう	0.02	食	赤ワイン	3	食	おろししょうが	0.1	食	なたね油	5	食	玉ねぎ	20	食	こしょう	0.01	食	にんにく	0.5	食
	* とろけるチーズ	7	食			サラダ油	5	食	はちみつ	2	食	濃口しょうゆ	5	食	豚バラ	10	食	ピーマン	5	食	サラダ油	0.3	食	穀物酢	3.6	食
	オリーブ油	1	食			豚バラ	27	食	グリーンピース(冷凍)	2.4	食	酒	5	食	厚揚げ	30	食	赤パプリカ	10	食	ペンネ	8	食	濃口しょうゆ	3.6	食
	ほうれん草	40	食			玉ねぎ	18	食	水	110	食	砂糖	0.3	食	* 卵液	15	食	なす	20	食	* ベーコン	5	食	砂糖	2.1	食
	コーン・冷凍	3	食			キャベツ	35	食	切干大根	2.5	食	こしょう	0.02	食	にんじん	5	食	厚揚げ	25	食	にんじん	5	食	ごま油	1.1	食
	にんじん	12	食			さやいんげん	3	食	きゅうり	5	食	ごま油	0.5	食	こまつな	26	食	* 練りごま	2	食	玉ねぎ	8	食	豚ミンチ	10	食
	豚バラ	12	食			にんじん	7	食	にんじん	9	食	コーンスターチ	1	食	しいたけ	3	食	砂糖	0.5	食	とうもろこし	3	食	にんじん	9	食
	にんにく	0.05	食			塩	0.1	食	* ツナ缶	3	食	ごま油	0.5	食	おろししょうが	1.28	食	濃口しょうゆ	2.5	食	ケチャップ	4	食	玉ねぎ	9	食
	サラダ油	1	食			こしょう	0.02	食	* すりごま	1.5	食	きゅうり	36	食	ごま油	1	食	八丁味噌	1.8	食	ブイヨン	1	食	じゃがいも	30	食
	鶏ガラスープの素	0.9	食			塩	0.05	食	鶏ガラスープの素	1.5	食	カットわかめ	0.5	食	鶏ガラスープの素	0.8	食	* すりごま	1	食	塩	0.1	食	グリーンピース	1.6	食
	こしょう	0.02	食			サラダ油	0.5	食	* マヨネーズ	7.5	食	みりん	2.5	食	オイスターソース	3.8	食	サラダ油	2	食	こしょう	0.04	食	ごま油	0.5	食
	キャベツ	15	食			大根	15	食	穀物酢	1.08	食	砂糖	0.8	食	濃口しょうゆ	1.92	食	豆腐(木綿)	12	食	サラダ油	1	食	砂糖	1.7	食
	にんじん	6	食			ぶなしめじ	10	食	砂糖	0.95	食	塩	0.3	食	かたくり粉	1.4	食	* ブロッコリー	20	食	サロッコリー	20	食	だし昆布	0.1	食
	大根	10	食			カットわかめ	0.5	食	* 牛乳	1本	食	穀物酢	2.5	食	カットわかめ	0.7	食	大根	12	食	しめじ	3	食	かつお節	0.2	食
	オリーブ油	1	食			だし昆布	0.3	食				ちくわ	1/3本	食	おかつ麩	2こ	食	ささがきごぼう	5	食	鶏ひき肉	8	食	濃口しょうゆ	2.8	食
	パイオン	2	食			かつお節	1.04	食				えのきたけ	5	食	だし昆布	0.42	食	万能ねぎ	0.5	食	じゃがいも	10	食	かたくり粉	2.5	食
	水	140	食			だしの素	1.3	食				玉ねぎ	12	食	かつお節	0.84	食	だし昆布	0.42	食	* クリームシチューのルー	12	食	豆腐	15	食
	薄口しょうゆ	3.3	食			みそ	10	食				しいたけ	6	食	だしの素	1.4	食	かつお節	0.84	食	* 牛乳1L	18	食	カットわかめ	0.5	食
	塩	0.3	食									クリームコーン	20	食	みそ	10	食	だしの素	1.4	食	塩	0.02	食	万能ねぎ	0.5	食
	こしょう	0.02	食									コーン・冷凍	3	食				薄口しょうゆ	0.4	食	こしょう	0.02	食	水	140	食
	* りんご	1/4こ	食									鶏ガラスープの素	2	食				塩	0.5	食	ブイヨン	2.5	食	みそ	10	食
												酒	5	食				ごま油	0.5	食	* ももゼリー	1こ	食	だし昆布	0.65	食
												塩	0.5	食									かつお節	2.08	食	
												こしょう	0.02	食									だしの素	1.4	食	
												ごま油	0.5	食												
	中学年	エネルギー 462kcal				エネルギー 668kcal			エネルギー 651kcal			エネルギー 624kcal			エネルギー 570kcal			エネルギー 568kcal			エネルギー 624kcal			エネルギー 622kcal		エネルギー 624kcal
	「フンギ」とはイタリア語できのこという意味です																							かぼちゃを使った甘味のあるカレーです		

赤: 赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄: 黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑: 緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

*: アレルギーを含む食材

