令和8年度
小学校

11がつきゅうしょくこんだてよていひょう

上三川町立
学校給食センター

日づけ	曜日	たまご・にゅう・アレルギー・代替食提供	こんだてめい 「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。 色付きの日は残量調査です。	エネルギー たんぱくしつ しぼうしつ えんぶん	おもなざいりょう からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる
2	(月)	どくしょしゅうかん・おはなしきゅうしょく	おはなしきゅうしょく 「オリオンはしずかにうたう」 てづくりたんさんまんじゅう　あんかけどんのぐ とうにゅうじたてのやさいじる	699 kcal 25.4 g 15.2 g 2.2 g	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう　あぶらあげ	こまつな　たまねぎ にんじん　ねぎ だいこん もやし　ごぼう	こめ　むぎ　あぶら　ごまあぶら こむぎこ　さとう　ドレッシング こしあん　こんにゃく かたくりこ　さつまいも
4	(水)		おはなしきゅうしょく 「そらくんのすてきなきゅうしょく」 ブロッコリーサラダ こめこのシチュー　りんごゼリー	701 kcal 27 g 21.4 g 2.7 g	とりにく　ぎゅうにゅう とうにゅう	ブロッコリー　カリフラワー にんじん　グリンピース とうもろこし たまねぎ	ココアパン　あぶら じゃがいも　ドレッシング ゼリー
5	(木)		おはなしきゅうしょく 「はつものがたり」 まぜこみいなりずしのぐ　すしず おかかあえ　かぶらじる	616 kcal 23.7 g 17 g 2.6 g	かつおぶし　ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ	にんじん　たけのこ こまつな かぶ　えだまめ かぶのは　しいたけ はくさい　たまねぎ	こめ　ごま さとう
6	(金)		エンジョイイングリッシュデー（明中） せかいあじめぐり（カナダ） プーティン（ポテトのグレイビーソースがけ） バーベキューポーク　コンソメスープ	689 kcal 25.5 g 21.6 g 1.8 g	ぶたにく　チーズ とりにく　ぎゅうにゅう	ほうれんそう　えだまめ にんじん　キャベツ たまねぎ しょうが　にんにく	こめ　バター じゃがいも　あぶら はちみつ さとう　かたくりこ
9	(月)		おはなしきゅうしょく 「3びきのくま」 セルフメキシカンライス　グリーンサラダ にんじんとかぼちゃのスープ	649 kcal 26.6 g 16.8 g 2.1 g	とりにく　ぎゅうにゅう ウインナー　だっしふんにゅう	にんじん　グリンピース ブロッコリー　たまねぎ アスパラガス　マッシュルーム かぼちゃ　キャベツ	こめ　バター むぎ　ドレッシング
10	(火)		にらまんじゅう（2） とりにくとあつあげのチリソースいため わかめスープ	626 kcal 26.4 g 15.5 g 2.3 g	とりにく　ぎゅうにゅう あつあげ　わかめ にらまんじゅう	にんじん　たけのこ はくさい たまねぎ しょうが　えだまめ	こめ　あぶら さとう　ごまあぶら かたくりこ　ごま
11	(水)		にくだんご（2）　キャベツのソテー フルーツヨーグルト	630 kcal 25.5 g 21 g 2.2 g	ハム　ぎゅうにゅう にくだんご　ヨーグルト	にんじん　キャベツ もも　たまねぎ もやし　ナタデココ みかん　パイナップル	パン　あぶら さとう ゼリー
12	(木)		モロのにつけ　わふうサラダ どさんこじる	612 kcal 25.8 g 13.8 g 2.3 g	モロ　ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こまつな　キャベツ にんじん　とうもろこし ねぎ　もやし にんにく　しょうが	こめ　バター じゃがいも　あぶら さとう　ドレッシング
13	(金)		げんきサラダ（ハムをきょうしつでまぜます） チキンカレー	668 kcal 26.3 g 16.6 g 2.2 g	とりにく　ぎゅうにゅう ハム　だっしふんにゅう かつおぶし　チーズ こんぶ	にんじん　キャベツ とうもろこし きゅうり　たまねぎ しょうが　にんにく	こめ　あぶら じゃがいも
16	(月)	★ ちさんちしょうしゅうかん	しょくもつせんいたっぷりきゅうしょく にくみそどんのぐ　ごまあえ ★かんぴょうのたまごとじ	631 kcal 26.4 g 19.2 g 1.9 g	みそ　ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にら　にんじん　しょうが ほうれんそう　こまつな　しいたけ にんにく　ごぼう　もやし たまねぎ　かんぴょう	こめ　あぶら さとう　ごま かたくりこ むぎ
17	(火)		とりにくのこうみやき こまつなとじゃこのサラダ（じゃこをきょうしつでまぜます）　なめことうふのみそしる	609 kcal 26.8 g 18.2 g 2.1 g	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　ちりめんじゃこ みそ　わかめ	にんじん　にんにく こまつな　なめこ ねぎ しょうが	こめ　ごまあぶら
18	(水)		プルコギサンドのぐ きりぼしだいこんのサラダ ミルクスープ	587 kcal 26.5 g 20.3 g 2.3 g	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	にら　にんにく こまつな　もやし　しょうが にんじん　だいこん パセリ　たまねぎ	パン　あぶら かたくりこ　ドレッシング さとう さつまいも
19	(木)		しょくいくのひ いわしのかばやき　からしあえ だいこんのそぼろに　なし（にっこり）	715 kcal 27.1 g 22.4 g 1.9 g	いわしでんぷんつき　ぎゅうにゅう とりにく	こまつな　もやし にんじん　だいこん えだまめ なし	こめ　あぶら さとう さといも こんにゃく　かたくりこ
20	(金)		ぶたにくのねぎしおいため　かんぴょうサラダ キムチスープ	628 kcal 27.2 g 17.3 g 1.9 g	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こまつな　にら　もやし　レモン ねぎ　しいたけ　たまねぎ にんにく　キャベツ かんぴょう　だいこん	こめ　ごまあぶら あぶら ドレッシング
24	(火)		わしょくのひ さんまみぞれに　いそべあえ じゃがいものみそしる	612 kcal 24.2 g 17.5 g 2.0 g	さんまみぞれに　ぎゅうにゅう とうふ　わかめ みそ　のり	こまつな　ねぎ にんじん　キャベツ	こめ　あぶら じゃがいも
25	(水)	★	★ハムチーズピカタ　フレンチサラダ ミネストローネ　ママレード	601 kcal 23.4 g 23.5 g 2.2 g	ハムチーズピカタ　ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん　キャベツ トマト　たまねぎ とうもろこし セロリ	パン　あぶら じゃがいも　ドレッシング マカロニ マーマレード
26	(木)		エンジョイイングリッシュデー（坂小） せかいあじめぐり（ハンガリー） キャベツのサラダ グヤーシュ　チョコプリン	682 kcal 22.3 g 18.5 g 1.6 g	ぶたにく　ぎゅうにゅう	トマト　にんにく にんじん　キャベツ パプリカ　きゅうり マッシュルーム　たまねぎ	こめ　あぶら じゃがいも　なまクリーム チョコプリン　ドレッシング
27	(金)		リクエストきゅうしょく（本中） かみかみきゅうしょく ユーリンチー　キムチあえ はるさめスープ　ぶどうグミ	681 kcal 24.6 g 20.8 g 2.6 g	とりにく　ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ねぎ　しょうが こまつな　キャベツ にんにく　たけのこ きゅうり　しいたけ	こめ　ごまあぶら さとう　あぶら はるさめ グミ　かたくりこ
30	(月)	★	★たまごやき　はくさいのこんぶあえ ギョーザみそスープ	659 kcal 23.3 g 18.9 g 2.3 g	たまごやき　ぎゅうにゅう ぶたにく　こんぶ みそ ぎょうざ	にんじん　きゅうり チンゲンサイ　はくさい もやし ねぎ　しょうが	もちごめ　くり ごま あぶら

◎　小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
エネルギー：650kcal　たんぱく質：26.8g　脂質：18.0g　塩分：2.0ｇ

※　献立は都合により変更になる場合があります。

※　それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

