

県の食育推進月間です。
地元の食材や郷土料理にこだわろう！

令和8年度



10月献立表



串本町学校給食センター

曜 日	献立名		主な使用材料名			エネルギー	
			血や肉や骨になる(赤)	体の臓子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1 木		肉じゃが	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース	＊ ジャがいも さとう	566	702
		ゆかり和え		にんじん こんにゃく			
		鱈のみぞれ煮	いわしのみぞれ煮(いわし)	いわしのみぞれ煮(だいこん)	いわしのみぞれ煮(さとう・でんぶん)		
2 金		鶏肉のすき焼き風煮	とり肉 とろろ 牛乳	にんじん ほうさい ねぎ	＊ さとう	625	848
		きゅうりのごま酢和え		きゅうり きゅうり コーン	さとう ごま		
		かぼちゃの天ぷら		かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ)	かぼちゃの天ぷら(天ぷらご・こむぎご・でんぶん・油)		
5 月		豚肉といんげんの炒め物	ぶた肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ いんげん	＊ さとう でんぶん	574	717
		ごぼうサラダ		ごぼう にんじん コーン えだまめ	さとう マヨネーズ		
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん			
6 火		鶏肉のバーベキューソース	とり肉 牛乳	しょうが	＊ さとう でんぶん 油	629	784
		ナムル		にんじん きゅうり もやし	さとう ごま ごま油		
		ポトフ風煮	ウィンナー	にんじん ほうれんそう 玉ねぎ	じゃがいも		
7 水		鯉のちゃんちゃん焼き風	さけ みそ 牛乳	玉ねぎ きゅうり チンゲンサイ	＊ でんぶん さとう 油	610	718
		けんちん汁	あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう			
		梅干し(県から提供) みかん		うめぼし みかん			
8 木		鶏肉のピカタ風	とり肉 たまご 牛乳	パセリ	＊ でんぶん	589	743
		和風サラダ	かつおぶし しおこんぶ	にんじん きゅうり コーン	さとう 油		
		かぼちゃのそぼろ煮	とりひき肉	かぼちゃ 玉ねぎ えだまめ	さとう でんぶん		
9 金		ブルコギ丼	ぶた肉 牛乳	もやし にんじん にんにく	＊ ジャがいも さとう ごま油	584	716
		塩ちゃんこスープ	とり肉	ほうさい にんじん しめじ にら	ごま		
13 火		ツナごはん	ツナ 牛乳	にんじん	＊	644	759
		おでん風煮	とり肉 ちくわ あつあげ	だいこん にんじん こんにゃく	さとう		
		すまし汁 ブルーベリータルト		はくさい ねぎ	さといも ブルーベリータルト		
14 水		なす入り麻婆豆腐	紀州うめだひき肉 とろろ	なす しょうが にんにく にんじん	＊ さとう でんぶん	650	813
		中華和え	みそ 牛乳	だいのこ にら			
		揚げぎょうざ	ハム	きゅうり きゅうり	さとう ごま油		
15 木		鶏肉とじゃがいものバジル焼き	とり肉 牛乳	パセリ	＊ ジャがいも 油	559	703
		ごま和え		ごま しょうが にんじん コーン	さとう ごま		
		ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ トマト	さとう		
16 金		豚丼	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	＊ さとう	585	719
		貝だくさんみそ汁	わかめ みそ	にんじん だいこん しめじ			
				ごぼう			
19 月		チキンカレーライス	とり肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース	＊ ジャがいも カレーウ さとう	619	763
		コールスローサラダ		しょうが にんにく			
				にんじん きゅうり きゅうり	さとう 油		
20 火		ホイコーロー	ぶた肉 みそ 牛乳	きゅうり 玉ねぎ ビーマン	＊ さとう でんぶん	563	705
		春雨サラダ		にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま油		
		中華スープ	あつあげ わかめ	にんじん もやし しめじ			
21 水		食パン、コロッケ	コロッケ(ぶた肉) 牛乳	コロッケ(玉ねぎ)	パン コロッケ(じゃがいも・さとう・油・パン・こむぎご) 油	663	832
		少なめポロネーゼ風スパゲッティ	紀州うめだひき肉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	スパゲッティ 油 さとう		
		野菜のクリーム煮	ベーコン 牛乳	はくさい にんじん ほうれんそう	でんぶん		
22 木		さんまのかば焼き風	さんま 牛乳	しょうが	＊ でんぶん 油 さとう ごま	674	914
		ゆず香和え		にんじん きゅうり きゅうり	さとう		
		筑前煮	とり肉 あつあげ	れんこん にんじん いんげん	さといも さとう		
23 金		ポークチャップ	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん	＊ さとう でんぶん	577	728
		マカロニサラダ		にんじん きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ		
		コンソメスープ	ウィンナー	きゅうり ほうれんそう しめじ			
26 月		スタミナ丼	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ きゅうり	＊ さとう でんぶん	601	739
		春雨スープ		しょうが にんにく			
				にんじん しめじ チンゲンサイ	はるさめ		
27 火		ハヤシライス	牛肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース	＊ ジャがいも ハヤシルウ さとう	689	850
		ポパイサラダ	ハム	ほうれんそう きゅうり コーン	さとう 油		
28 水		トッピーフライ	とびうお 牛乳		＊ こむぎご パンご 油	626	795
		切り干し大根の煮物	あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん	さとう		
		豚汁	ぶた肉 みそ	はくさい にんじん ごぼう			
29 木		竹輪のいそべ揚げ	ちくわ あおりの 牛乳		＊ こむぎご 油	613	779
		梅おかか和え	かつおぶし	ブロッコリー にんじん きゅうり	さとう		
		京風旨煮	とり肉 大豆 あつあげ ひじき	にんじん いんげん こんにゃく	さとう		
30 金		星型ハンバーグ・和風きのこソース	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) ジョア(マヨネーズ)	ハンバーグ(玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが) しめじ えのき ねぎ	＊ ハンバーグ(でんぶん・さとう・油) さとう	542	712
		コロコロサラダ		かぼちゃ きゅうり コーン	さつまいも マヨネーズ		
		チキンスープ	とり肉	きゅうり にんじん 玉ねぎ			

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを

