



2026

10月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらか			エネ ルギー	カル シウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や 骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる		
1 木		コッペンパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	628	380
		ほうれん草オムレツ	卵	ほうれん草	マヨネーズ 水あめ 砂糖 油 でん粉		
2 金		コーンサラダ	寒天 キャベツ	とうもろこし にんじん いよかん	砂糖 油 ハチミツ	864	443
		大豆とミートボールの ケチャップ煮	鶏肉 大豆	しめじ たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	砂糖 油 小麦粉		
5 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	640	422
		イワシのカボスレモン煮	イワシ	カボス果汁 レモン	砂糖 でん粉		
6 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	642	261
		豚肉の生姜炒め	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	砂糖 油		
7 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	648	412
		サーモンチーズフライ	サケ チーズ		パン粉 小麦粉 油		
8 木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	643	317
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖 でん粉		
9 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	636	308
		かき揚げ	ハム 卵 乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	さつまいも 小麦粉 でん粉 油		
13 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	620	399
		照り焼きハンバーグ	豆腐 鶏肉 豚肉	たまねぎ	でん粉 砂糖		
14 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	630	276
		魚のレモン煮	ホキ	レモン果汁	砂糖 でん粉 油		
15 木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	606	324
		ツナサラダ	カツオ マグロ	キャベツ きゅうり にんじん	油 砂糖		

喜多小 米飯リクエスト献立				白ご飯 牛乳 青りんごゼリー		牛乳		リンゴ果汁		米 砂糖		669	320
16 金		鶏肉のから揚げ 海藻サラダ	鶏肉 わかめ 茎わかめ かえでのり 寒天	ピリ辛みそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー 青じそ レモン果汁 たまねぎ しめじ にんじん 白菜 りんご にんにく しょうが	でん粉 油 砂糖 水あめ 砂糖	823	349				
19 月		白ご飯 牛乳 豚キムチ丼	牛乳 豚肉	わかめサラダ わかめ ホタテエキス	米 ごま油 砂糖 砂糖	にんにく しょうが 白菜 にら たまねぎ にんじん りんご もやし キャベツ にんじん ゆず レモン果汁 たまねぎ	788	310					
20 火		白ご飯 牛乳 サバのみそだれかけ 昆布あえ けんちん汁	牛乳 サバ 赤みそ 昆布	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 砂糖 ごま油 こんにゃく	さつまいも 砂糖 油 黒ごま	631	320					
21 水		白ご飯 牛乳 さつまいもコロッケ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ キャベツ にんじん 大根 ごぼう にんじん ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 こんにゃく	807	469						
22 木		小型パン 牛乳 春巻き 切干大根のナムル 焼きそば	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 大豆粉 豚肉 オイスターエキス	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが とうもろこし 大根 きゅうり にんじん たまねぎ にんじん キャベツ トマト りんご	パン 砂糖 油 春雨 でん粉 砂糖 小麦粉 油 水あめ 砂糖 ごま油 ごま でん粉 油 小麦粉 砂糖	629	330						
23 金		五目栗ご飯 牛乳 かばちゃひき肉フライ パンパンジーサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ オイスターエキス ハム 卵 乳 みそ ホタテエキス	ごぼう たけのこ 栗 にんじん しいたけ かばちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ 枝豆 レモン果汁 たまねぎ しょうが にんにく	米 油 こんにゃく 砂糖 砂糖 パン粉 でん粉 油 砂糖 油 ごま	819	365						
26 月		白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごまあえ 高野豆腐の卵とじ	牛乳 ちくわ 青のり 鶏肉 高野豆腐 卵	とうもろこし ほうれん草 もやし キャベツ にんじん たまねぎ 枝豆	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖	673	407						
27 火		白ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 五色あえ つみれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ イトヨリダイ エソ 豆腐 わかめ	ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ にんじん	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	630	296						
28 水		白ご飯 牛乳 チキンカツ イタリアンサラダ ポークカレー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく ビーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	681	325						
29 木		コッペパン 牛乳 白身魚フライ ポイル野菜 ポトフ 小袋とんかつソース	牛乳 脱脂粉乳 ホキ キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん 枝豆 白菜 たまねぎ リンゴ トマト たまねぎ	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 でん粉	609	320							
30 金		白ご飯 牛乳 中華風玉子焼き ひじきサラダ 肉団子の甘酢煮	牛乳 卵 鶏肉 鶏肉 オイスターエキス 鶏肉	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが たけのこ トマト にんじん ビーマン リンゴ果汁 デーツ果汁	米 でん粉 砂糖 ごま油 油 砂糖 ごま油 砂糖 でん粉 油 ハチミツ ごま油	615	460						

* 材料等の都合により、献立、材料を変更する場合があります。献立、アレルギー食材に変更があった場合のみ、お知らせしますので、ご了承ください。