



令和8年度 10月学校給食予定献立表（小学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、
こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
1	木	麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			こめ 麦		669 27.2
		厚揚げのカレーそぼろ煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう でん粉	油	
		キャベツのメンチカツ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	キャベツの メンチカツ					油	
		チンゲン菜の炒め物	小麦、大豆			チンゲンサイ にんじん	しめじ		油	
2	金	黒砂糖パン 牛乳	小麦、乳、大豆 乳		牛乳			黒砂糖パン		588 27.0
		ミネストローネ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ じゃがいも		
		鶏肉のハーブ焼き	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉					オリーブ油	
		ブロッコリーサラダ	小麦、大豆			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう	油	
5	月	ごはん 牛乳	乳		牛乳			こめ		627 23.3
		肉じゃが	小麦、牛肉、大豆	牛肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		卵焼き	小麦、卵、大豆	卵焼き						
		きんぴら	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豚肉		にんじん	ごぼう	さとう	ごま 油	
6	火	麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			こめ 麦		613 21.8
		ヒカド	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん こねぎ	だいこん しいたけ	さつまいも でん粉		
		白身魚フライ	小麦、大豆、魚	ほきフライ					油	
		切り干し大根の煮物	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん いんげん	干しだいこん	さとう	油	
7	水	麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			こめ 麦		624 25.4
		具だくさんみそ汁	大豆	厚揚げ みそ		にんじん	こんにゃく たまねぎ 深ねぎ	じゃがいも		
		鶏肉のマスタード焼き	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		パセリ			卵不使用 マヨネーズ	
		昆布あえ	小麦、大豆		こんぶ		はくさい きゅうり			
8	木	麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			こめ 麦		613 26.4
		鶏家豆腐	小麦、ごま、大豆、 鶏肉	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが グリーンピース	さとう でん粉	ごま油	
		揚げぎょうざ	小麦、大豆、豚肉	ギョーザ					油	
		三色ナムル	小麦、ごま、大豆			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	
9	金	コッペパン 牛乳	小麦、乳、大豆 乳		牛乳			コッペパン		622 28.3
		ジュリアンスープ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	豚肉		にんじん パセリ	もやし たまねぎ			
		ハンバーグ きのこソースかけ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご	国産ミート ハンバーグ			しめじ	さとう でん粉		
		野菜とウインナーの ソテー	小麦、大豆、豚肉	ウインナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ		油	
		ブルーベリージャム	果物					ブルーベリー ジャム		
13	火	麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			こめ 麦		579 24.8
		けんちん汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん こねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	さといも		
		さばのみそ煮	さば、大豆、魚	さばのみそ煮						
		春雨の酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	春雨 さとう	ごま	
14	水	麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			こめ 麦		642 23.3
		卵スープ	小麦、卵、大豆、 鶏肉、豚肉	卵 ベーコン		ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	でん粉		
		鶏肉の甘酢炒め	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	でん粉 さとう	油	
15	木	麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			こめ 麦		642 29.7
		★今月の 郷土料理は 「東彼杵町」です。	乳		牛乳					
		くりつぼ	小麦、大豆、鶏肉、 果物	鶏肉 厚揚げ みそ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく しいたけ	くり さといも さとう	油	
		くじらの竜田揚げ キャベツのひじきあえ	小麦、大豆 小麦、大豆	くじら	しそ味ひじき	にんじん	しょうが キャベツ	でん粉 さとう	油	



令和8年度 10月学校給食予定献立表（小学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
16	金	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		646 28.7
		牛乳	乳		牛乳					
		ホワイトシチュー	小麦、乳、大豆、 鶏肉	鶏肉	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも 小麦粉	バター 油	
		ひよこ豆とコーンの ソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン ひよこ豆			えだまめ とうもろこし		油	
19	月	ごはん						こめ		645 25.9
		牛乳	乳		牛乳					
		白菜と肉団子のスープ	小麦、ごま、大豆、 鶏肉	ノンフライつくね		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ		ごま油	
		鶏肉とレバーのマリアナ ソース	小麦、大豆、鶏肉、 りんご	レバー竜田揚げ 鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ	でん粉 さとう	油	
20	火	麦ごはん						こめ 麦		619 25.8
		牛乳	乳		牛乳					
		うま煮	小麦、大豆、鶏肉、 魚	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
		きんぴらオムレツ	小麦、卵、ごま、 大豆	きんぴらオムレツ						
		もやしの炒め物	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豚肉		にんじん チンゲンサイ	もやし		ごま油	
21	水	麦ごはん						こめ 麦		627 25.6
		牛乳	乳		牛乳					
		だんご汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ	ひとくちいももち さといも		
		あじの南蛮漬	小麦、大豆、魚	あじ				でん粉 さとう	油	
		からしあえ	小麦、大豆			ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう		
22	木	麦ごはん						こめ 麦		670 23.3
		牛乳	乳		牛乳					
		チキンカレー ルウ	小麦、大豆、鶏肉、 りんご	鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	じゃがいも	油	
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま	
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
23	金	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン		659 27.0
		牛乳	乳		牛乳					
		皿うどん めん	小麦、大豆					チャーメン	油	
		皿うどん あん	えび、小麦、いか、 牛肉、大豆、鶏肉、 豚肉、ゼラチン、魚	豚肉 いか えび はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	でん粉	油	
		しゅうまい	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、貝	しゅうまい						
		りんご	りんご、果物				りんご			
26	月	ごはん						こめ		622 24.4
		牛乳	乳		牛乳					
		こんにゃくのおかか煮	小麦、大豆、鶏肉、 魚	鶏肉 ちくわ 糸かつお		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう	油	
		さんま生姜煮	小麦、大豆、魚	さんま生姜煮						
		野菜のもみ漬け	小麦、大豆			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		
27	火	麦ごはん						こめ 麦		606 26.0
		牛乳	乳		牛乳					
		わかめスープ	小麦、ごま、大豆、 鶏肉	鶏肉 豆腐	わかめ	こねぎ	もやし にんにく しょうが		ごま油 ごま	
		ブルコギ	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豚肉		にんじん にら	にんにく たまねぎ	さとう	ごま油 油	
		みかん	果物				みかん			
28	水	麦ごはん						こめ 麦		603 27.5
		牛乳	乳		牛乳					
		高野豆腐の卵とじ	小麦、卵、大豆、 鶏肉、魚	凍り豆腐 卵 はんぺん 鶏肉		にんじん キヌサヤ	たまねぎ しいたけ	さとう		
		れんこん入り平つくね	小麦、大豆、鶏肉	れんこん入り 平つくね						
		大根のごま酢あえ	小麦、ごま、大豆				だいこん きゅうり	さとう	ごま	
29	木	麦ごはん						こめ 麦		598 22.2
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆	厚揚げ みそ		にんじん こねぎ	こんにゃく	さつまいも		
		ちくわの磯辺揚げ	小麦、大豆、魚	竹輪	あおのり			小麦粉	油	
		茎わかめのきんぴら	小麦、大豆、豚肉	豚肉	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう	さとう	油	
30	金	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		637 25.9
		牛乳	乳		牛乳					
		和風スパゲッティ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	鶏肉 ベーコン 豆乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ にんにく	スパゲッティ	油	
		アーモンドサラダ	小麦、大豆、 ナッツ、アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド	