2026ねん10がつ きゅうしょくこんだてひょう いがっこ給食センター元気

月	火	水	木	金
ひづけ	いろ	しょっき	1	2

その日のメニュー（もりつけ図）

みどり
- おおきなおわん：・ごはん ・うどん、ラーメン
- おおきなおさら：・パン ・カレーライス、チャーハン

オレンジ
- ちいさなおわん：・みそしる、スープ ・にもの、サラダ
- ちいさなおさら：・フライ、からあげ、やきざかな ・あえもの、サラダ、くだもの

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
	kcal	g	g
あか	血や肉、骨になる食品		
き	熱や力のもとになる食品		
みどり	からだの調子をととのえる食品		

1
牛乳 / ごま酢和え / のりの佃煮 / うどんは「おおきいおわん」 / 減量白ごはん / 五目うどん

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
553 kcal	20.3 g	14.4 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり
き	こめ あぶら うどん さとう ごま
みどり	にんじん しいたけ なめこ ねぎ キャベツ もやし

2
牛乳 / ほうれんそうの磯辺和え / 鰆のごま焼き / 麦ごはん / けんちん汁

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
574 kcal	27.6 g	17.6 g
あか	ぎゅうにゅう さわら のり あぶらあげ とうふ
き	こめ おおむぎ ごま こんにゃく
みどり	ほうれんそう キャベツ ねぎ ごぼう にんじん だいこん

5
牛乳 / ポテトサラダ / 刻みのり / 白ごはん / おやこ煮

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
664 kcal	24.5 g	23 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく けいらん のり
き	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
みどり	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり

6
牛乳 / 大学芋 / みかん / 麦ごはん / 豚キムチ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
673 kcal	21.3 g	17.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく
き	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも ごま
みどり	にんにく にんじん はくさい もやし にら キムチ みかん

7
牛乳 / オニオンドレッシングサラダ / ブルーベリージャム / コッペパン / ポークビーンズ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
581 kcal	27.1 g	19.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず
き	コッペパン あぶら さとう
みどり	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトに キャベツ きゅうり ブルーベリージャム

8 いがスマイル給食☺
牛乳 / 白菜の信田和え / つぼ漬け / 白ごはん / すきやき

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
641 kcal	27.2 g	21.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ
き	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま
みどり	たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ はくさい こまつな つぼづけ

9 芭蕉献立
牛乳 / 青菜のおかか和え / 小魚のごまからめ / さつまいもごはん しょうが入りのっぺい汁

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
591 kcal	21.7 g	15.8 g
あか	ぎゅうにゅう わかさぎ かつおぶし あぶらあげ
き	こめ おおむぎ さつまいも でんぷん こめこ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく
みどり	ほうれんそう もやし にんじん だいこん しょうが

12 スポーツの日
https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/
伊賀市教育委員会のホームページにて、献立表を公開しています。「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご活用ください。

13
牛乳 / チンゲン菜の磯辺和え / あじの南蛮漬け / 麦ごはん / 豚汁

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
599 kcal	25.3 g	17.8 g
あか	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく あぶらあげ みそ
き	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごま こんにゃく
みどり	ねぎ チンゲンさい キャベツ だいこん にんじん ごぼう

14
牛乳 / 添え野菜 / ハンバーグ 照り焼きソース / ミルクパン / ABCマカロニスープ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
585 kcal	27.8 g	22.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく
き	ミルクパン バンこ さとう でんぷん あぶら マカロニ
みどり	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい

15 いがスマイル給食☺
牛乳 / 香味漬け / ちくわのゆかり揚げ（2本） / 白ごはん / 伊賀豚とまこもたけのきんぴら

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
612 kcal	20.3 g	19 g
あか	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく
き	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま こんにゃく さとう ごまあぶら
みどり	しそこ キャベツ しょうが ごぼう にんじん まこもたけ

16
牛乳 / ほうれんそうの辛子和え / さんまの塩焼き / 麦ごはん / ひじきの炒り煮

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
618 kcal	23.2 g	21.8 g
あか	ぎゅうにゅう さんま とりにく だいず ひじき
き	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう
みどり	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう

19
牛乳 / 和風サラダ / ごはんにかけてたべよう！ / バターチキンカレー

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
664 kcal	20.4 g	23.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム わかめ
き	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター こんにゃく さとう ごまあぶら ごま
みどり	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり コーン

20
牛乳 / 白菜とたくあんの浅漬け / 鯖の西京焼き / 麦ごはん / 五目豆

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
620 kcal	27.9 g	19 g
あか	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく だいず こんぶ
き	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにゃく
みどり	はくさい にんじん たくあん ほししいたけ ごぼう

21
牛乳 / ウインナー カレーキャベツ / パンにはさんで食べよう！ / セルフウインナードッグ / ポトフ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
556 kcal	23.2 g	21.4 g
あか	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン
き	コッペパン さとう あぶら じゃがいも
みどり	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ

22
牛乳 / 小松菜のごま和え / いかのフライ ソース / 白ごはん / 厚揚げと大根のそぼろ煮

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
686 kcal	30.9 g	25.2 g
あか	ぎゅうにゅう いか とりにく あつあげ
き	こめ こむぎこ でんぷん あぶら パンこ ごま さとう
みどり	こまつな キャベツ しょうが にんじん だいこん

23 秋祭り献立
牛乳 / ごぼうサラダ / 刻みのり / まつり寿司 / かきたま汁

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
616 kcal	22.8 g	20.9 g
あか	ぎゅうにゅう こうやどうふ のり とうふ けいらん
き	こめ おおむぎ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ でんぷん
みどり	ほししいたけ にんじん たけのこ ごぼう コーン キャベツ えのきたけ ねぎ

26
牛乳 / 添え野菜 / シルバーのねぎソースかけ / 白ごはん / じゃがいものみそ汁

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
602 kcal	25.1 g	18.9 g
あか	ぎゅうにゅう シルバーあぶらあげ みそ
き	こめ でんぷん あぶらさとう じゃがいも
みどり	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ

27
牛乳 / 中華和え / 麦ごはん / マーボー豆腐

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
608 kcal	25.5 g	19.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ
き	こめ おおむぎ ラード さとう でんぷん ごまあぶら ごま
みどり	にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん キャベツ

28
牛乳 / マッシュポテト / 鮭のムニエル トマトソース / 黒糖パン / 野菜スープ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
612 kcal	31.4 g	17.6 g
あか	ぎゅうにゅう さけ れんにゅう ベーコン ぶたにく
き	こくとうパン こむぎこ あぶら じゃがいも バター さとう
みどり	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ

29 いがスマイル給食☺
牛乳 / もやしとツナの和えもの / 伊賀牛ごぼうごはん / 白菜のみそ汁

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
570 kcal	21.9 g	16.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ あぶらあげ みそ
き	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら
みどり	しょうが ほししいたけ ごぼう にんじん キャベツ もやし はくさい こまつな

30 ハロウィン献立
牛乳 / りんご / ジャンバラヤ パンプキンポタージュ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
624 kcal	22.6 g	19 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー えび なまクリーム
き	こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ
みどり	にんにく たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ りんご

※献立は、中学年（3・4年生）のエネルギー量を掲載しています。　※材料の都合により、献立を変更する場合があります。