

10月 こんだてよていひょう

2026.10

関屋小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日(木)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー	609 kcal
	チンゲンサイのスープ			とうふ	わかめ	チンゲンサイ	えのき	たんぱく質	24.9 g
	ブルコギどんのぐ	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにく　ぶたにく みそ		にんじん　にら	にんにく　しょうが たまねぎ　もやし たけのこ　ねぎ	脂質	20.8 g
	ブルーベリーゼリー	さとう　みずあめ					ブルーベリーかじゅう	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	619 kcal
	やさいじる	さといも　こんにゃく		なまあげ　みそ		にんじん	ごぼう　ねぎ	たんぱく質	24.3 g
	さけチーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あげあぶら　あぶら	さけ	チーズ			脂質	22.4 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな　にんじん	きりぼしだいこん　もやし	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

アルビ de 給食（きゅうしょく）　～ アルビレックス新潟（にいがた） クラブハウスレストラン　オレンジカフェのブッフェメニューです ～

5日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	629 kcal
	たまごスープ	じゃがいもでんぷん		とうふ　たまご	わかめ		えのき　ねぎ	たんぱく質	30.1 g
	とりむねにくのなんばんづけ	じゃがいもでんぷん さとう	あげあぶら	とりにく		にんじん　ピーマン	たまねぎ	脂質	19.5 g
	ほうれんそうともやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら			ほうれんそう　にんじん	もやし	食塩相当量	2.6 g
	みかんゼリー	さとう　こなあめ かとう					みかんかじゅう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	612 kcal
	もずくスープ			とうふ	もずく	こまつな	えのき　ねぎ	たんぱく質	27.7 g
	アーモンド入りちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	20.2 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも　さとう こんにゃく	あげあぶら　あぶら	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			**【さくら なし】**	
7日(水)	ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー	705 kcal
	カレーなんばんじる	でんぷん(じゃがいも・タピオカ) さとう　こむぎこ	あぶら	ぶたにく　ぎょにく		にんじん　ほうれんそう	しいたけ　たまねぎ しめじ　ねぎ	たんぱく質	20.4 g
	だいがくいも	さつまいも　さとう みずあめ	あげあぶら					脂質	15.0 g
	みかん						みかん	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	604 kcal
	きのこいりとんじる	じゃがいも		なまあげ　ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう　だいこん　しめじ えのき　ねぎ	たんぱく質	31.5 g
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質	17.8 g
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量	2.7 g
	なし						なし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	699 kcal
	あじつけのり	さとう　みずあめ			のり			たんぱく質	25.0 g
	にくだんごとはくさいのスープ	じゃがいもでんぷん		ぶたにく		にんじん　こまつな	たまねぎ　しょうが しいたけ　はくさい	脂質	23.1 g
	だいずとさつまいものアーモンドがらめ	じゃがいもでんぷん さつまいも　さとう	アーモンド あげあぶら	だいず				食塩相当量	1.6 g
	ぶどうゼリー	さとう					ぶどうかじゅう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	658 kcal
	じゃがいものオイスタソースに	じゃがいも　さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	なまあげ　ぶたにく		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　にんにく しょうが	たんぱく質	21.5 g
	はるまき	こむぎこ　はるさめ こめこ　さとう こなあめ　でんぷん	あぶら ショートニング あげあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ しょうが　しいたけ	脂質	25.1 g
	ふうみづけ				くきわかめ		キャベツ　きゅうり しょうが	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日(金)	なめし	こめ　さとう				ひろしまな		エネルギー	619 kcal
	とりごぼうじる	こんにゃく		とりにく　あぶらあげ		にんじん	ごぼう　だいこん　ねぎ まいたけ	たんぱく質	23.9 g
	だいずコロッケ	さとう　こむぎこ じゃがいもでんぷん	あげあぶら	ぶたにく　だいず		にんじん	たまねぎ	脂質	23.6 g
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい　きゅうり	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

19日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 557 kcal
	のっぺいじる	こんにゃく　さといも		ほたて　とりにく		にんじん	れんこん　しいたけ	たんぱく質 24.1 g
	あじフライ	こむぎこ　ぶどうとう とうもろこしでんぷん	あげあぶら	あじ				脂質 16.8 g
	コーンいりひたし					こまつな　にんじん	もやし　コーン	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 577 kcal
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ　だいこん　ごぼう	たんぱく質 26.9 g
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま　ごまあぶら	ぶたにく　みそ			しょうが	脂質 19.8 g
	きくびたし					ほうれんそう	きく　もやし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日(水)	きなこあげパン	こめこ　こむぎこ さとう	ショートニング あげあぶら	だいず	だっしふんにゅう			エネルギー 656 kcal
	ミネストローネ	こむぎこ　じゃがいも さとう	あぶら	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん　トマト	たまねぎ　セロリー にんにく	たんぱく質 25.6 g
	ツナコーンサラダ	さとう	あぶら	ツナ		ブロッコリー　にんじん	コーン　キャベツ	脂質 25.9 g
	プルーン						プルーン	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 645 kcal
	ポークカレー	じゃがいも　こむぎこ こめこ　さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく かじゅう(パイナップル・ マンゴー・パパイヤ)	たんぱく質 20.2 g
	ふくじんづけ	さとう				しそ　にんじん	だいこん　なす　れんこん しょうが	脂質 18.5 g
	ヨーグルトあえ	さとう		とうにゅう	せいにゅう		みかん　パイナップル ようなし　かじゅう(りんご・ もも・ぶどう・ラ・フランス)	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23日(金)	さつまいもごはん	こめ　さつまいも						エネルギー 628 kcal
	だいこんのみそしる			あぶらあげ　だいず みそ		こまつな	だいこん　ねぎ	たんぱく質 27.1 g
	たまごいりいりどうふ	こんにゃく　さとう	あぶら	たまご　とうふ ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ　グリンピース ごぼう　しいたけ	脂質 23.7 g
	ごまプリン	さとう	ごま		にゅう			食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 613 kcal
	すきやきふうに	こんにゃく　さとう	あぶら	ぎゅうにく　ぶたにく やきどうふ		にんじん　しゅんぎく	えのき　はくさい　ねぎ	たんぱく質 26.4 g
	あつやきたまご	さとう　こめでんぷん	あぶら	たまご				脂質 21.1 g
	たくあんあえ	さとう				にんじん	きゅうり　キャベツ だいこん	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日(火)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 675 kcal
	マーボーなまあげどんのぐ	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら　ごまあぶら	なまあげ　ぶたにく だいず　みそ		にら	ねぎ　にんにく　しょうが しいたけ	たんぱく質 31.1 g
	ごまずあえ	さとう	ごま　あぶら	ツナ		ブロッコリー　にんじん	キャベツ	脂質 26.0 g
	りんご						りんご	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 626 kcal
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		だいず　みそ		こまつな	えのき　はくさい	たんぱく質 24.7 g
	さばのみそに	さとう　みずあめ とうもろこしでんぷん		さば　みそ			にんにく　しょうが	脂質 16.1 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく　さとう	ごまあぶら　あぶら		くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.3 g
	のむヨーグルト	さとう	なまクリーム(乳)		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			
29日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 642 kcal
	こんさいじる	こんにゃく		ぶたにく　とうふ みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	たんぱく質 21.6 g
	さといもコロッケ	さといも　さとう こむぎこ とうもろこしでんぷん	あげあぶら　あぶら	とりにく			たまねぎ	脂質 25.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう　にんじん	キャベツ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

ハロウィン献立（こんだて）　～ ジャック・オー・ランタンにちなんだかぼちゃのサラダです ～



30日(金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 697 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	バター(乳)　あぶら	とりにく　ベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ　たまねぎ	たんぱく質 25.5 g
	かぼちゃサラダ		あぶら	ツナ あかいんげんまめ		かぼちゃ	きゅうり	脂質 23.8 g
	ハロウィンデザート	さとう					かじゅう(みかん・ぶどう)	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			



※　諸事情により献立を変更することがあります。