



給食献立表

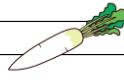


No. 1
2026年10月
上田市立武石小学校

今月のもくひょう：すききらいしないで たべよう

雨降りや曇りの日が多く、さわやかな秋晴れが待ち遠しいですね。実りの秋を迎え、おいしい食材がたくさん出まわっています。今月は、4年生の希望献立、企画給食、長野県150周年お祝い献立やハロウィン献立などがあり、秋の味覚やリクエストメニューを入れた献立にしました。旬のものは、栄養も豊富です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋と、色々な“秋”がありますが、どれも楽しいですね。運動会の練習もラストスパートになります。頑張ったり楽しんでるすることの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と「栄養バランスの良い食事」です。元気に充実した秋をすごしたいですね。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質・脂質 食塩相当量
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま	
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる	
1 木	○	ごはん	★は歯の健康週間のリクエストメニューです。		こめ	573 kcal
		ささみとポテトのレモンあげ	とりにく	レモンじる	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	25.4 g
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	14.3 g
		えのきとたまごのスープ	たまご	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	1.8 g
2 金	○	ごはん			こめ	584 kcal
		やきにくふういため	ぶたにく	りんごペースト、たまねぎ、にら	あぶら、かたくりこ	26.4 g
		ブロッコリーとれんこんのサラダ		キャベツ、にんじん、ブロッコリー、れんこん	あぶら、ごま	18.5 g
		はくさいのみそしる	こおりどうふ、わかめ、みそ	にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ		1.9 g
5 月	○	ごはん			こめ	607 kcal
		てづくりしゅうまい	とりにく、ぶたにく	ほししいたけ、たまねぎ	かたくりこ、パンこ、さとう、ごまあぶら、しゅうまいのかわ	26.1 g
		ひじきのサラダ	ひじき、ハム	にんじん、えだまめ、キャベツ	ごまあぶら、さとう	16.7 g
		かぼちゃのみそしる	こおりどうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ		2.0 g
6 火	○	パンブキンパン	10日は目のあいごデー 目の健康に良いビタミンAたっぷりの献立です。		かぼちゃペースト パン	619 kcal
		しろみぎかなのフライ	メルルーサ		こむぎこ、パンこ、あぶら	32.1 g
		ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	さとう、あぶら	20.0 g
		キャベツのスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン	じゃがいも	3.2 g
7 水	○	ごはん	いいはの日のこんだて		こめ	598 kcal
		ごもくひじき	ひじき、だいず、ちくわ、ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、ほししいたけ	あぶら、さとう	24.5 g
		きりほしだいこんのサラダ	とりにく、のり	切干しだいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	さとう、マヨネーズﾀｲﾌﾟ	18.7 g
		こおりどうふとこまつなのみそしる	こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな	じゃがいも	2.3 g
8 木	○	★ソフトめん			ソフトめん	701 kcal
		★ミートソース	ぶたにく、レバー、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ	さとう、バター、あぶら、こむぎこ	28.3 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズﾀｲﾌﾟ	27.5 g
		てづくり りんごジュースゼリー	アガー	りんごジュース、レモンじる	さとう	2.1 g
9 金	○	ごはん	うんどうかいがんばれこんだて		こめ	698 kcal
		★とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	25.8 g
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	はるさめ、ごまあぶら、さとう	25.0 g
		ふわふわスープ	たまご 	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	ふ、かたくりこ	1.8 g
		なし		なし		
14 水	○	ごはん	きかくきゅうしよく：上田のりんご あきばえ		こめ	606 kcal
		さかなとかぼちゃのもみじやき	メルルーサ、チーズ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	マヨネーズﾀｲﾌﾟ	26.8 g
		ごまあえ		ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん	ごま、さとう	17.7 g
		とりごぼうじる	とりにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、ねぎ	あぶら 	2.1 g
		りんご（あきばえ）		りんご		
15 木	○	ごはん	4年生きぼうこんだて：テーマ バランスの良い秋の献立		こめ	656 kcal
		★じゃがまるくん	チーズ	えのき氷	じゃがいも、かたくりこ、あぶら	25.3 g
		★なっとうサラダ	なっとう、わかめ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、だいこん	あぶら	19.0 g
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		2.2 g
		ヨーグルト	ヨーグルト			

日・曜	(赤)	牛乳	こんだて	おもな さいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる		
16 金	○		ごはん			こめ	623 kcal	
			レバーのみそがらめ	レバー、みそ		かたくりこ、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、さとう	24.9 g	
			ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	17.7 g	
			かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ	かたくりこ	2.0 g	
19 月	○		ごはん			こめ	611 kcal	
			とりのさっぱりに	とりにく		さとう、こめこ	31.7 g	
			ダブルポテトサラダ		にんじん、きゅうり	じゃがいも、さつまいも、さとう、マヨネーズ	15.7 g	
			キャベツのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう		2.2 g	
20 火	○		★ピザトースト	ベーコン、チーズ	たまねぎ、エリンギ、ピーマン	パン、あぶら	594 kcal	
			ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	2年生がしゅうかくしたブロッコリーを使います。	キャベツ、ブロッコリー、コーン、レモン	あぶら	27.8 g
			ポトフ	ぶたにく		たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、パセリ	じゃがいも	21.0 g
								3.0 g
21 水	○		キムタクごはん	ぶたにく	キムチ、つぼづけ	こめ、ごまあぶら	597 kcal	
			ぎせいどうふ	しぼりとうふ、とりにく、たまご	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう	25.4 g	
			いとかんてんのサラダ	かんてん	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、さとう、ごま	18.5 g	
			こおりどうふのみそしる	こおりどうふ、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	じゃがいも	2.5 g	
			ぶどうゼリー	長野県150周年お祝い献立：県内の料理や食品を使ったメニューです				
22 木	○		★ちゅうかめん			ちゅうかめん	579 kcal	
			★しょうゆラーメンスープ	ぶたにく、なると	たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、コーン、ねぎ	ごまあぶら	27.3 g	
			さつまいもとだいずのあまからに	だいず		さつまいも、あぶら、かたくりこ、さとう	15.5 g	
			パンバンジーサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな	さとう、ラー油、ごま	1.9 g	
23 金	○		ごはん			こめ	642 kcal	
			さわらさいきょうやき	さわらさいきょうづけ			28.2 g	
			かぼちゃのごまマヨサラダ		かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	ごま、マヨネーズ	20.5 g	
			けんちんじる	とりにく、とうふ	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	あぶら、こんにゃく	1.5 g	
			りんご		りんご			
26 月	○		ごはん		わしよくの日こんだて	こめ	617 kcal	
			あつあげのにんじんみそ	あつあげ、みそ	にんじん	さとう、かたくりこ	25.3 g	
			いそびたし	のり、かつおぶし	ほうれんそう、はくさい、もやし		19.1 g	
			さつまじる	とりにく、みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	あぶら、こんにゃく、さつまいも	1.8 g	
27 火	○		コッペパン		ハロウィンのこんだて	パン	712 kcal	
			★てづくりハンバーグ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ	あぶら、パンこ、さとう	30.7 g	
			コールスローサラダ		キャベツ、にんじん、コーン	さとう、あぶら	26.6 g	
			かぼちゃのクリームスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、コーンペースト、かぼちゃペースト、かぼちゃ	あぶら	3.0 g	
			かき		かき			
28 水	○		ごはん			こめ	660 kcal	
			さばのカレーやき	さば			29.7 g	
			にこみおでん	こんぶ、さつまあげ、とりだんご、ちくわ	にんじん、だいこん	こんにゃく、さとう	23.7 g	
			ほうれんそうとえのきのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう、えのきたけ、もやし、にんじん	さとう	2.6 g	
			あじつけのり	のり				
29 木	○		ごはん			こめ	613 kcal	
			ちくわのいそべあげ	ちくわ、ソウメン、あおのり		てんぷらこ、あぶら	27.9 g	
			しゃぶしゃぶサラダ	ぶたにく	にんじん、みずな、キャベツ、たまねぎ	ごま、あぶら、さとう	17.3 g	
			とうふときのこのすましじる	とうふ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、こまつな		2.8 g	
30 金	○		ごはん			こめ	596 kcal	
			スペインオムレツ	たまご、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	あぶら、バター、じゃがいも、さとう	22.4 g	
			のりいっぱいサラダ	刻みのり	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	19.0 g	
			ふのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	ねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ	ふ	2.3 g	
摂取栄養量平均（3.4年生）				エネルギー624 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂肪 19.6 g	食塩相当量2.3 g	今月の地元の食材 こめ、だいず、じゃがいも、ブロッコリー、かぼちゃ、ねぎ、にんにく、だいこん、はくさい、えのきたけ
基準値（3.4年生）				650kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.6 g	2 g未満	