令和8年度　10月　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

檜原市立小学校

ひ・ようび	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう コロッケ チンゲンサイのツナいため とうにゅうクリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン きんぴらごぼう さつまいものみそしる	パン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ブロッコリーのマリネ コーンスープ ジャム(いちご)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ なしゼリー	むぎごはん ぎゅうにゅう ガパオライス たまねぎスープ サンカヤー	こめこパン ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため ちゅうかたまごスープ ブルーベリータルト	ごはん ぎゅうにゅう セルフおにぎり (てんむす・ツナたく) わかめのみそしる	ごはん ぎゅうにゅう コロコロヤンニョムチキン テチンヤンベチュ サルグクス	むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう ポークカレー ごぼうのさっとに スライスチーズ	パン ぎゅうにゅう フランクフルト ラタトゥイユ クリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんフライ ほうとう ぶどう
ざいりょうめい　およびしょうりょう(g)	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ コロッケ 1こ き あぶら 6 き チンゲンサイ 25 み ツナ 8 あ エリンギ 8 み にんじん 5 み あぶら 0.3 き こめこ 0.1 き こいくちしょうゆ 0.5 さとう 0.2 き みず 0.1 ベーコン 10 あ たまねぎ 30 み にんじん 8 み じゃがいも 30 き クリームコーン 20 み あぶら 0.2 き コンソメ 1 とうにゅう 20 あ しお 0.01 こしょう 0.03 みず 70	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ てりやきチキン 1こ あ ぶたにく 15 あ ひらてん 10 あ ごぼう 15 み す すこし にんじん 15 み こんにゃく 10 き さやいんげん 5 み さとう 1.7 き こいくちしょうゆ 1.5 みりん 0.8 あぶら 0.2 き いりごま 0.4 き スキムミルク 5 あ こめこ 3 き みそ 1 あ コンソメ 1.5 しお 0.02 こしょう 0.03 みず 80 いちごジャム 1ふくろ き さつまいも 30 き たまねぎ 25 み にんじん 8 み だいこん 10 み うすあげ 5 あ えのきたけ 5 み あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 85	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ しろみざかなフライ 1きれ あ あぶら 5 き ブロッコリー 40 み す 1.5 さとう 1.2 き こいくちしょうゆ 1.2 ベーコン 8 あ じゃがいも 45 き たまねぎ 45 み コーン 10 み ぎゅうにゅう 10 あ スキムミルク 5 あ こめこ 3 き みそ 1 あ コンソメ 1.5 しお 0.02 こしょう 0.03 みず 80 いちごジャム 1ふくろ き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とうふ 85 あ ぶたひきにく 25 あ だいず 10 あ たまねぎ 65 み にんじん 12 み エリンギ 8 み あおねぎ 5 み ほししいたけ 0.5 み つちしょうが 0.5 み にんにく 0.3 み ふんまつスープ 1 トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 あ みそ 2.5 あ さとう 1 き でんぷん 1 き みず 1 キャベツ 35 み きりぼしだいこん 1.5 み うすくちしょうゆ 1 す 1 ごまあぶら 0.4 き なしゼリー 1こ き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎゅうひきにく 8 あ ぶたひきにく 20 あ だいず 15 あ たまねぎ 23 み ピーマン 10 み パプリカ(あか) 3 み にんにく 0.03 み こめこ 0.5 き オイスターソース 4 さとう 2.5 き うすくちしょうゆ 2.5 ふんまつスープ 1 うすくちしょうゆ 2.5 ふんまつスープ 1 あぶら 1 き とうがらし 0.01 ウインナー 8 あ たまねぎ 40 み にんじん 8 み コーン 5 み じゃがいも 35 き しめじ 8 み コンソメ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 こしょう 0.04 みず 100 プリン 1こ き	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 30 あ つちしょうが 0.4 み にんにく 0.4 み たまねぎ 40 み にんじん 10 み しいたけ 5 み ほうれんそう 15 み こめこ 0.5 き いりごま 0.8 き さとう 1.8 き こいくちしょうゆ 3.5 ふんまつスープ 0.1 りょうりしゅ 0.6 ごまあぶら 0.3 き こめこ 0.5 き やきぶた 5 あ かまぼこ 8 あ とうふ 20 あ たまねぎ 20 み にんじん 5 み チンゲンサイ 15 み えのきたけ 5 み はるさめ 3 き たまご 15 あ あぶら 0.2 き えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 2 でんぷん 0.3 き みず 80 ブルーベリータルト 1こ き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ えびフリッター 40 あ あぶら 4 き ツナ 25 あ きざみたくあん 10 み つちしょうが 0.8 み ノンエッグマヨネーズ 6 き こいくちしょうゆ 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 こしょう 0.01 しお 0.01 あぶら 0.2 き じゃがいも 20 き だいこん 20 み しめじ 8 み うすあげ 5 あ わかめ 0.5 あ あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 120	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 50 あ でんぷん 5 き あぶら 5 き ケチャップ 5 コチュジャン 1 こいくちしょうゆ 0.1 みりん 1.5 さとう 0.5 き しお 0.2 き いりごま 1 き キャベツ 35 み しお 0.05 フォー 6 き ぎゅうにく 10 あ とうふ 15 あ たまねぎ 20 み にんじん 8 み はくさい 25 み ほししいたけ 0.5 み えのきたけ 5 み あおねぎ 5 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.01 こしょう 0.02 みず 100	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 15 あ にんにく 0.3 み じゃがいも 40 き たまねぎ 60 み にんじん 15 み だいず 10 あ カレールウ 13 き ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレーこ 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 50 ごぼう 30 み にんじん 5 み ツナ 8 あ あぶら 0.2 き うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.2 き みず 5 スライスチーズ 1まい あ	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ フランクフルト 1ぽん あ コンソメ 0.1 みず 10 ベーコン 10 あ ピーマン 5 み たまねぎ 15 み かぼちゃ 5 み パプリカ(き) 5 み カットトマト 10 み オリーブあぶら 0.3 き にんにく 0.1 み こめこ 0.5 き ケチャップ 4 コンソメ 0.3 あかワイン 1 しお 0.03 こしょう 0.01 さとう 1 き みず 5 とりにく 5 あ じゃがいも 35 き たまねぎ 40 み にんじん 7 み しめじ 5 み コーン 5 み スキムミルク 6 あ こめこ 5 き みそ 1.5 あ コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 80	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ くろはんぺんフライ 1こ あ あぶら 5 き はくたくうどん 30 き うすあげ 5 あ えのきたけ 5 み かまぼこ 8 あ きりぼしだいこん 1 み たまねぎ 10 み にんじん 8 み かぼちゃ 15 み あおねぎ 5 み だしパック 4 みそ 6 あ うすくちしょうゆ 0.5 みりん 0.5 みず 80 シャインマスカット 1ふくろ み ぎょうざ 2こ あ あぶら 4 き ぶたにく 15 あ あつあげ 20 あ なると 12 あ はくさい 65 み たまねぎ 45 み にんじん 10 み ほししいたけ 1 み こまつな 10 み つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 2 ふんまつスープ 1.5 ごまあぶら 0.3 き でんぷん 1 き みず 10 りんご 1こ み
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 675kcal　23.4g	エネルギー/たんぱくしつ 627kcal　24.7g	エネルギー/たんぱくしつ 675kcal　27.6g	エネルギー/たんぱくしつ 630kcal　24.7g	エネルギー/たんぱくしつ 662kcal　23.3g	エネルギー/たんぱくしつ 654kcal　32.3g	エネルギー/たんぱくしつ 666kcal　27.2g	エネルギー/たんぱくしつ 622kcal　26.4g	エネルギー/たんぱくしつ 695kcal　24.9g	エネルギー/たんぱくしつ 620kcal　27.6g	エネルギー/たんぱくしつ 637kcal　21.2g
おはし											















日本の世界遺産
静岡県・山梨県
【富士山
信仰の対象と芸術の源泉】



ひ・ようび	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう あげシューマイ はるさめサラダ (バンサンスー) ジェイミーのワンタンスープ	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ トックスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくいなりのうまに はくさいのごまあえ よしのじる	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こんさいのマヨネーズいため ぎょにくソーセージ	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご じゃこピーマン にくじゃが	パン ぎゅうにゅう コロコロチキンなんばん タルタルソース やさいたっぷりあったかスープ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに いりどり さつまいものあきじる	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに ほうれんそうの ゆずポンずあえ ならまっちゃだいふく	パン ぎゅうにゅう わふうきのこパスタ さつまいもと かぼちゃのサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ はっぽうさい りんご
ざいりょうめい　およびしょうりょう(g)	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ こまつないりシューマイ 2こ あ あぶら 4 き ほうれんそう 30 み きりぼしだいこん 1 み コーン 10 み はるさめ 3 き いりごま 0.6 き す 2 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.8 き ごまあぶら 0.5 き やきぶた 15 あ あぶら 0.2 き ワンタンのかわ 7 き はくさい 20 み こまつな 15 み だいこん 15 み しめじ 8 み とうふ 15 あ かまぼこ 8 あ うすくちしょうゆ 1 ふんまつスープ 1.5 りょうりしゅ 1 こしょう 0.02 みず 100 ストリート ファイター コラボ献立 ジェイミー	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 35 あ にんにく 0.3 み こいくちしょうゆ 0.3 みりん 0.3 りょうりしゅ 0.2 たまねぎ 45 み にんじん 10 み にら 7 み きりぼしだいこん 1.8 み あぶら 0.2 き こいくちしょうゆ 0.8 さとう 2 き ふんまつスープ 3 こめこ 0.5 き みず 10 トック 20 き やきぶた 10 あ とうふ 15 あ たまねぎ 20 み チンゲンサイ 15 み にんじん 5 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 1.2 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100 旬の食材 チンゲンサイ	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ごもくいなり 1こ き さとう 2.0 き こいくちしょうゆ 2 みず 20 はくさい 40 み にんじん 3 み きりぼしだいこん 4 み すりごま 1 き こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き とりにく 20 あ ミニあつあげ 25 あ だいこん 30 み にんじん 10 み こんにゃく 8 き あおねぎ 5 み だしパック 5 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.8 でんぷん 1.5 き みず 90 まほろばの日	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 13 あ あかワイン 0.6 じゃがいも 45 き たまねぎ 40 み にんじん 10 み だいず 10 あ ひよこまめ 8 あ しめじ 7 み パセリ 0.02 み ケチャップ 18 ウスターソース 0.5 スキムミルク 5 あ コンソメ 1 こしょう 0.01 さとう 0.5 き みず 45 ベーコン 5 あ ごぼう 12 み れんこん 8 み にんじん 8 み えだまめ 5 み ノンエッグマヨネーズ 4 き うすくちしょうゆ 0.5 さとう 0.4 き あぶら 0.5 き ぎょにくソーセージ 1ぽん あ 旬の食材 れんこん	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ あつやきたまご 1きれ あ ピーマン 15 み きりぼしだいこん 1.8 み ちりめんじゃこ 5 あ ごまあぶら 0.4 き こいくちしょうゆ 0.7 さとう 1 き りょうりしゅ 0.5 みりん 1 ぎゅうにく 16 あ あぶら 0.7 き じゃがいも 80 き にんじん 15 み たまねぎ 60 み こんにゃく 25 き さやいんげん 5 み さとう 2.5 き こいくちしょうゆ 3 みりん 0.7 23日は十三夜 別名 豆名月	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 60 あ でんぷん 6 き あぶら 6 き す 2 さとう 2 き うすくちしょうゆ 1.5 タルタルソース 10 き ベーコン 8 あ じゃがいも 20 き たまねぎ 20 み にんじん 10 み かぼちゃ 15 み こまつな 10 み エリンギ 5 み コンソメ 1.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 みず 100 トムランチ 戸村さんランチをちぢめてこの名前。戸村さんは宮崎県のお肉屋さん。檜原市の子どもたちにと、たくさんの寄付をくださいました。	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ いわしのうめに 1きれ あ とりにく 20 あ こんにゃく 10 き にんじん 10 み しいたけ 5 み さやいんげん 5 み あぶら 0.2 き こいくちしょうゆ 2.5 さとう 2.2 き みりん 0.8 みず 20 ぶたにく 15 あ ひらてん 8 あ さつまいも 35 き だいこん 20 み ごぼう 10 み しめじ 8 み とうふ 15 あ あおねぎ 5 み つちしょうが 1.2 み みそ 6 あ だしパック 5 みず 100 旬の食材 しいたけ	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 20 あ あつあげ 30 あ にんじん 10 み ひらてん 8 あ こんにゃく 15 き だいこん 30 み じゃがいも 35 き だしパック 1.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 さとう 1.8 き みりん 0.7 りょうりしゅ 0.7 みず 25 ほうれんそう 30 み きりぼしだいこん 1.5 み ゆずポンず 2 さとう 0.5 き うすくちしょうゆ 0.5 ならまっちゃだいふく 1こ き 適塩給食 適塩給食の日は、減塩ですが薄味を感じさせない工夫をした献立を考えています。	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ツイストマカロニ 25 き ぶたひきにく 16 あ たまねぎ 45 み にんじん 9 み えのきたけ 8 み しめじ 8 み エリンギ 8 み ほうれんそう 7 み コンソメ 1.4 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1 オリーブあぶら 0.8 き にんにく 0.1 み しお 0.01 こしょう 0.02 かぼちゃ 25 み さつまいも 25 き しお 0.01 こしょう 0.03 ノンエッグマヨネーズ 10 き 旬の食材 ほうれんそう 檜原市の観光PRキャラクターさららちゃんやこだいちゃんと檜原市学校給食応援団アンバサダー リュウが食育をお知らせします。	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎょうざ 2こ あ あぶら 4 き ぶたにく 15 あ あつあげ 20 あ なると 12 あ はくさい 65 み たまねぎ 45 み にんじん 10 み ほししいたけ 1 み こまつな 10 み つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 2 ふんまつスープ 1.5 ごまあぶら 0.3 き でんぷん 1 き みず 10 りんご 1こ み カミカミごんだての日 旬の食材 りんご
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 609kcal　25.1g	エネルギー/たんぱくしつ 616kcal　24.3g	エネルギー/たんぱくしつ 658kcal　25.0g	エネルギー/たんぱくしつ 623kcal　27.1g	エネルギー/たんぱくしつ 630kcal　25.0g	エネルギー/たんぱくしつ 640kcal　29.1g	エネルギー/たんぱくしつ 654kcal　28.1g	エネルギー/たんぱくしつ 625kcal　22.0g	エネルギー/たんぱくしつ 654kcal　23.7g	エネルギー/たんぱくしつ 628kcal　20.7g
おはし										

檜原市の観光ピーアールキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、檜原・御所・高市地区でとれた食べ物です。

このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。

こだいちゃんと、奈良のしかを探してみましょう。

マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。



©CAPCOM

あ:あかいろのたべもの・・・からだをつくるもとになるもの　き:きいろのたべもの・・・ねつやちからになるもの　み:みどりいろのたべもの・・・からだのちょうしをととのえるもの