１０月予定献立表　小学校

令和８年度
古賀市学校給食センター　☎ 942－6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	こんだて 牛乳	こんだて しゅしょく	こんだて おかず	ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちょうしをととのえる	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
1	木	○	ごはん	はっぽうさい ぎょうざ ちゅうかサラダ	こめ　なたねあぶら　でんぷん ごま　ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ちくわ ぎょうざ　とりささみ　かんてん がら(だし)	にんにく　たまねぎ　にんじん はくさい　たけのこ　もやし ほうれんそう　しょうが	633	23.3	18.3
2	金	○	むぎごはん	さばのしょうがに はくさいのにびたし とりごぼうじる	こめ　むぎ　さとう　なたねあぶら	ぎゅうにゅう　さばのしょうがに あぶらあげ　とりにく　あつあげ こんぶ(だし)　かつお(だし)	はくさい　にんじん　しめじ　ごぼう こんにゃく　はねぎ	625	22.3	21.4
5	月	○	ソフトフランスパン	ウインナー フレンチサラダ ≪フランスの料理≫ポトフ りんごジャム	ソフトフランスパン　さとう なたねあぶら　じゃがいも りんごジャム	ぎゅうにゅう　ウインナー　とりにく ベーコン　がら(だし)	ブロッコリー　きゅうり　にんじん コーン　たまねぎ　えだまめ レモン	610	23.9	25.8
6	火	○	ごはん	いわしのおかかに きりぼしだいこんのいために ≪旬のみそ汁≫ さつまいものみそしる	こめ　なたねあぶら　さとう さつまいも	ぎゅうにゅう　いわしのおかかに ひらてん　いりこ(だし) あぶらあげ　みそ	きりぼしだいこん　にんじん たまねぎ　えのき　はねぎ	641	22.4	18.0
7	水	○	けんさんこむぎしょくパン	ハンバーグのデミグラスソース やさいのソテー コーンスープ	けんさんこむぎしょくパン　さとう ウスターソース　オリーブゆ なたねあぶら　デミグラスソース	ぎゅうにゅう　ハンバーグ ベーコン　がら(だし)	キャベツ　アスパラガス　にんじん コーン　たまねぎ	631	25.2	22.3
8	木	○	むぎごはん	ホキてんたまあげ はなやさいのうめマヨあえ すましじる	こめ　むぎ　なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう　ホキてんたまあげ とうふ　かまぼこ　こんぶ(だし) かつお(だし)	ブロッコリー　カリフラワー にんじん　コーン　うめ　たまねぎ しめじ　はねぎ	622	20.9	20.2
9	金	○	ごはん	ちくぜんに キャベツのごまあえ なっとう	こめ　なたねあぶら さといも　さとう　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく　ちくわ なっとう	ごぼう　にんじん　たけのこ こんにゃく　えだまめ　キャベツ こまつな	649	26.8	15.8
13	火	○	ごはん	すぶた ワンタンスープ	こめ　でんぷん　なたねあぶら さとう　ワンタン	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　がら(だし)	しょうが　たまねぎ　にんじん たけのこ　エリンギ　ピーマン パイナップル　にんにく チンゲンサイ	675	20.9	21.7
14	水	○	こくとうパン	クラムチャウダー だいこんのサラダ さつまポテト	こくとうパン　なたねあぶら じゃがいも　シチュールウ ドレッシング　さつまポテト	ぎゅうにゅう　とりにく　あさり だいず　チーズ　まぐろ がら(だし)	たまねぎ　にんじん　えだまめ だいこん　きゅうり　コーン	625	27.4	21.7
15	木	○	ごはん	とりすき ほうれんそうとれんこんのサラダ しそひじき	こめ　さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう　とりにく やきどうふ　しらすぼし しそひじき	にんじん　はくさい　たまねぎ こんにゃく　しめじ　ほうれんそう れんこん	608	20.5	17.3
16	金	○	むぎごはん	≪旬の食材≫ あきやさいのカレー グリーンサラダ	こめ　むぎ　なたねあぶら さつまいも　ウスターソース カレールウ　ドレッシング	ぎゅうにゅう　ぶたにく がら(だし)	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　しめじ　りんご　トマト キャベツ　きゅうり　コーン	628	18.3	15.4
19	月	○	チーズパン	てりやきチキン ほうれんそうのソテー こんさいのスープ さつまいもチップス	チーズパン　オリーブゆ じゃがいも　さつまいもチップス	ぎゅうにゅう　てりやきチキン ベーコン　がら(だし)	ほうれんそう　にんじん　コーン れんこん　ねぶかねぎ	600	27.6	24.3
20	火	○	ごはん	≪旬の魚≫さんまのしおやき ごもくまめ かきたまじる	こめ　なたねあぶら　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう　さんま　とりにく だいず　こんぶ　こんぶ かつお(だし)　たまご　わかめ	にんじん　ごぼう　こんにゃく たまねぎ　はねぎ	641	28.0	20.7
21	水	○	けんさんこむぎしょくパン	にくだんごのトマトに コールスロー ヨーグルト	けんさんこむぎしょくパン なたねあぶら　じゃがいも　さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう　にくだんご がら(だし)　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　りんご　トマト キャベツ　コーン	623	23.6	21.4
22	木	○	むぎごはん	≪福岡県の食材≫とりにくのからあげ はくさいのこんぶあえ とうふのみそしる	こめ むぎ　でんぷん こむぎこ なたねあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく しおこんぶ　とうふ いりこ(だし)　みそ	はくさい　にんじん　たまねぎ しめじ　はねぎ	642	22.1	21.3
23	金	○	ごはん	あつあげのにもの かいそうサラダ みかん	こめ　なたねあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく　あつあげ かいそう　かんてん	しょうが　たまねぎ　にんじん ごぼう　こんにゃく　えだまめ だいこん　レモン　みかん	643	21.4	16.6
26	月	○	パインパン	とうふのミートソース にんじんドレッシングサラダ	パインパン　なたねあぶら　さとう ハヤシルウ　ウスターソース ドレッシング	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたひきにく　だいず とりささみ	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　えだまめ　りんご キャベツ　ほうれんそう　コーン トマト	607	25.8	21.5
27	火	○	むぎごはん	おうごんにくじゃが はるさめのすのもの あじつけのり	こめ　むぎ　なたねあぶら さつまいも　さとう　はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく あじつけのり	しょうが　たまねぎ　にんじん こんにゃく　えだまめ　きゅうり もやし　レモン	611	18.8	11.6
28	水	○	キャロットパン	≪北海道の料理≫ さけのクリームシチュー ブロッコリーとまめのサラダ	キャロットパン　なたねあぶら じゃがいも　さとう　シチュールウ ドレッシング　しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう　さけ　ベーコン チーズ　がら(だし)	たまねぎ　にんじん　えだまめ ブロッコリー　カリフラワー　コーン	612	24.8	26.0
29	木	○	ごはん	あつやきたまご きんぴらごぼう ぶたじる	こめ　ごま　ごまあぶら　さとう なたねあぶら　さといも	ぎゅうにゅう　あつやきたまご ぶたにく　あつあげ　いりこ(だし) みそ	ごぼう　にんじん　こんにゃく だいこん　しめじ　ねぶかねぎ	669	20.5	23.1
30	金	○	ごはん	あげめん さらうどん もやしのナムル わかめふりかけ	こめ　あげめん　なたねあぶら でんぷん　ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ちくわ がら(だし)　やきぶた わかめふりかけ	にんにく　キャベツ　たまねぎ にんじん　たけのこ　えだまめ きくらげ　もやし　きゅうり　しょうが	644	23.7	19.2

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、大根、さつまいも

※ 福岡県産・・・牛乳、米(夢つくし)、むぎ、県産小むぎ食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、しめじ、華味鳥、揚げめん、エリンギ、マッシュルーム、納豆、みかん

１０月予定献立表　中学校

令和８年度

古賀市学校給食センター　☎ 942－6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名 牛乳	主食	おかず	主に体の組織をつくる 1群:たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群:カルシウム 牛乳・乳製品・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 穀類・芋類・砂糖	6群:脂質 油脂	熱量 (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂肪 (g)
1	木	○	ごはん	八宝菜 餃子 中華サラダ	豚肉 ちくわ 餃子 鶏ささ身 がら(だし)	牛乳 寒天	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 白菜 たけのこ もやし 生姜	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま ごま油	766	27.7	22.4
2	金	○	麦ごはん	さばの生姜煮 白菜の煮びたし 鶏ごぼう汁	さばの生姜煮 油揚げ 鶏肉 厚揚げ かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	人参 葉ねぎ	白菜 しめじ ごぼう こんにゃく	米 麦 砂糖	菜種油	700	24.2	22.4
5	月	○	ソフトフランスパン	ウインナー フレンチサラダ ≪フランスの料理≫ポトフ りんごジャム	ウインナー 鶏肉 ベーコン がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参	きゅうり コーン レモン 玉ねぎ 枝豆	ソフトフランスパン 砂糖 じゃが芋 りんごジャム	菜種油	731	28.6	32.4
6	火	○	ごはん	いわしのおかか煮 切り干し大根の炒め煮 ≪旬のみそ汁≫さつま芋のみそ汁	いわしのおかか煮 平天 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	切り干し大根 玉ねぎ えのき	米 砂糖 さつま芋	菜種油	721	24.1	18.6
7	水	○	県産小麦食パン	ハンバーグのデミグラスソース 野菜のソテー コーンスープ	ハンバーグ ベーコン がら(だし)	牛乳	アスパラガス 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	県産小麦食パン 砂糖	ウスターソース オリーブ油 菜種油 デミグラスソース	778	30.9	26.8
8	木	○	麦ごはん	ホキ天玉揚げ 花野菜の梅マヨ和え すまし汁	ホキ天玉揚げ 豆腐 かまぼこ かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	ブロッコリー 人参 葉ねぎ	カリフラワー コーン 梅 玉ねぎ しめじ	米 麦	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	700	23.0	21.4
9	金	○	ごはん	筑前煮 キャベツのごま和え 納豆	鶏肉 ちくわ 納豆	牛乳	人参 小松菜	ごぼう たけのこ こんにゃく 枝豆 キャベツ	米 里芋 砂糖	菜種油 ごま	748	30.6	17.1
13	火	○	ごはん	酢豚 ワンタンスープ	豚肉 ベーコン がら(だし)	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ パイナップル にんにく	米 でん粉 砂糖 ワンタン	菜種油	785	23.8	24.5
14	水	○	黒糖パン	クラムチャウダー 大根のサラダ さつまポテト	鶏肉 あさり 大豆 がら(だし) まぐろ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 枝豆 大根 きゅうり コーン	黒糖パン じゃが芋 さつまポテト	菜種油 シチュールウ ドレッシング	703	31.3	24.0
15	木	○	ごはん	とりすき ほうれん草とれんこんのサラダ しそひじき	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 しらす干し しそひじき	人参 ほうれん草	白菜 玉ねぎ こんにゃく しめじ れんこん	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	702	23.3	19.3
16	金	○	麦ごはん	≪旬の食材≫秋野菜のカレー グリーンサラダ	豚肉 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 麦 さつま芋	菜種油 ウスターソース カレールウ ドレッシング	729	20.7	17.0
19	月	○	チーズパン	照り焼きチキン ほうれん草のソテー 根菜のスープ さつまいもチップス	照り焼きチキン ベーコン がら(だし)	牛乳	ほうれん草 人参	コーン れんこん 根深ねぎ	チーズパン じゃが芋 さつまいもチップス	オリーブ油	700	32.5	28.7
20	火	○	ごはん	≪旬の魚≫秋刀魚の塩焼き 五目豆 かき玉汁	さんま 鶏肉 大豆 卵 かつお(だし)	牛乳 昆布 わかめ	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	菜種油	717	30.0	21.6
21	水	○	県産小麦食パン	肉団子のトマト煮 コールスロー ヨーグルト	肉団子 がら(だし)	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ りんご キャベツ コーン	県産小麦食パン じゃが芋 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	741	27.4	24.6
22	木	○	麦ごはん	≪福岡県の食材≫鶏肉の唐揚げ 白菜の昆布和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	白菜 玉ねぎ しめじ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	菜種油	745	25.3	24.2
23	金	○	ごはん	厚揚げの煮物 海藻サラダ みかん	鶏肉 厚揚げ	牛乳 海草 寒天	人参	生姜 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆 大根 レモン みかん	米 砂糖	菜種油	739	24.4	18.5
26	月	○	パインパン	豆腐のミートソース 人参ドレッシングサラダ	豆腐 豚挽き肉 大豆 鶏ささ身	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 りんご キャベツ コーン	パインパン 砂糖	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング	700	30.0	24.3
27	火	○	麦ごはん	黄金肉じゃが 春雨の酢のもの 味付けのり	豚肉	牛乳 味付けのり	人参	生姜 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 きゅうり もやし レモン	米 麦 さつま芋 春雨 砂糖	菜種油	707	21.2	12.5
28	水	○	キャロットパン	≪北海道の料理≫ 鮭のクリームシチュー ブロッコリーと豆のサラダ	鮭 ベーコン がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 カリフラワー コーン	キャロットパン じゃが芋 砂糖 白いんげん豆	菜種油 シチュールウ ドレッシング	703	28.5	29.3
29	木	○	ごはん	厚焼き卵 金平ごぼう 豚汁	厚焼き卵 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参	ごぼう こんにゃく 大根 しめじ 根深ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま ごま油 菜種油	751	22.5	24.1
30	金	○	ごはん	揚げめん 皿うどん もやしのナムル わかめふりかけ	豚肉 ちくわ 焼豚 がら(だし)	牛乳 わかめふりかけ	人参	にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ 枝豆 木耳 生姜 もやし きゅうり	米 揚げめん でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	766	27.6	22.4

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、大根、さつまいも

※ 福岡県産・・・牛乳、米(夢つくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、しめじ、華味鳥、揚げめん、エリンギ、マッシュルーム、納豆、みかん