令和8年10月分　献立表

- ☆は手作りおやつです　・　昼食やおやつに麦茶がつきます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0～2才児は　「朝のおやつ」がつきます

	献立名	材料 熱や力になるもの	材料 血や肉や骨になるもの	材料 体の調子を整えるもの	おやつ 午後 / 乳児 午前	おやつ 午後 / 幼児 午前
1／木	ごはん れんこん入りつくね ほうれん草ソテー みそ汁（豆腐　ねぎ）	食パン／こめ／かたくり粉／砂糖／エッグケア	鶏ひき肉／ハム／みそ／豆腐／牛乳	れんこん／えのきたけ／ほうれん草／コーン／ねぎ	☆おにぎり 食パン	お菓子 牛乳
2／金	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーとツナのサラダ スープ（ﾀﾏﾈｷﾞ　ﾆﾝｼﾞﾝ）	パン／こめ／サラダ油／砂糖／コーンフレーク	鶏肉モモ／ツナ／牛乳	ブロッコリー／きゅうり／人参／玉ねぎ	コーンフレーク 牛乳 ぱん	コーンフレーク 牛乳
3／土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 ﾓﾔｼとｷｭｳﾘのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ みそ汁（ふ　えのき）	パン／こめ／サラダ油／砂糖／麩	豚モモ／みそ	大根／玉ねぎ／人参／もやし／きゅうり／えのきたけ	☆おにぎり ぱん	お菓子
5／月	ごはん かじきの冶部煮 人参サラダ 相性汁	パン／こめ／砂糖／薄力粉／サラダ油／さつまいも／しらたき／うどん	めかじき／みそ／ベーコン／牛乳／鶏肉モモ	人参／きゅうり／干しぶどう／玉ねぎ／大根	☆煮込みうどん ぱん	お菓子 牛乳
6／火	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー（コーン） わかめスープ	こめ／サラダ油／ごま油／砂糖／かたくり粉／はるさめ／中華めん	豆腐／豚ひき肉／みそ／ウィンナー／牛乳	人参／ピーマン／ねぎ／にんにく／きゅうり／コーン／わかめ／生姜／もやし／キャベツ	☆やきそば（ｳｨﾝﾅｰ） バナナ	☆やきそば（ｳｨﾝﾅｰ） 牛乳
7／水	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま和え みそ汁（大根　あげ）	パン／こめ／じゃがいも／サラダ油／砂糖／ごま（白）／ホットケーキの素	豚モモ／みそ／油揚げ／豆腐／ウィンナー／牛乳	玉ねぎ／人参／グリンピース／ブロッコリー／大根／コーン	☆お豆腐パン ぱん	☆お豆腐パン 牛乳
8／木	ごはん キーマカレー キャベツと人参の甘酢	こめ／じゃがいも／サラダ油／砂糖／食パン	豚ひき肉／牛乳	玉ねぎ／人参／グリンピース／キャベツ	オレンジゼリー 食パン バナナ	オレンジゼリー お菓子
9／金	ごはん 白身魚のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ ひじきの炒り煮 すまし汁（ふ　ねぎ）	食パン／こめ／エッグケア／しらたき／サラダ油／砂糖／麩／コーンスターチ	メルルーサ／みそ／油揚げ／糸けづり／	干ひじき／人参／さやいんげん／玉ねぎ	☆ココアクリームサンド 食パン	☆ココアクリームサンド
10／土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め キャベツのサラダ スープ（たまねぎ　いも）	パン／こめ／サラダ油／エッグケア／砂糖／じゃがいも	鶏肉モモ	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／人参	☆おにぎり ぱん	お菓子
13／火	ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁（あさつき　ふ）	パン／こめ／サラダ油／麩	さけ／納豆／糸けづり／みそ／牛乳	ほうれんそう／人参／あさつき	りんごゼリー ぱん ぱん	ラフランスゼリー お菓子 牛乳
14／水	ごはん タンドリーチキン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナのｻﾗﾀﾞ スープ（ﾀﾏﾈｷﾞｺｰﾝ）	食パン／こめ／エッグケア／サラダ油／砂糖	鶏肉モモ／ツナ／牛乳	生姜／にんにく／ブロッコリー／きゅうり／人参／コーン／玉ねぎ	☆おふのシュガーラスク 食パン	☆おふのシュガーラスク 牛乳
15／木	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツとツナのサラダ みそ汁（もやし　あげ）	こめ／サラダ油／砂糖／うどん／かたくり粉	豚モモ／生揚げ／ツナ／みそ／油揚げ／鶏肉モモ	大根／人参／キャベツ／きゅうり／もやし／玉ねぎ／ぶなしめじ／ねぎ	☆きのこ入り煮込みうどん バナナ	☆きのこ入り煮込みうどん
16／金	ごはん 鶏肉のかわり焼き 大根のごまサラダ 中華スープ	パン／こめ／エッグケア／パン粉／サラダ油／砂糖／ごま（白）／ごま油	鶏肉モモ／牛乳	大根／人参／きゅうり／ねぎ／わかめ／コーン	☆おにぎり ぱん	お菓子 牛乳
17／土	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂと人参の和え物 みそ汁（えのき　大根）	パン／こめ／サラダ油／砂糖／ごま油	豚モモ／みそ	玉ねぎ／ねぎ／キャベツ／人参／のり／えのきたけ／大根	☆おにぎり ぱん	お菓子

☆　AM手打ちうどんのイベントあり
おいしくできるかな♪

令和8年10月分　献立表

- ☆は手作りおやつです　・　昼食やおやつに麦茶がつきます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0～2才児は　「朝のおやつ」がつきます

	献立名	材料 熱や力になるもの	材料 血や肉や骨になるもの	材料 体の調子を整えるもの	おやつ 乳児	午後 午前	おやつ 幼児	午後 午前
19／月	ごはん さばの味噌煮 春雨の中華サラダ いもたき	パン／こめ／砂糖／はるさめ／ごま油／さといも／サラダ油	さば／みそ／ハム／鶏肉モモ／油揚げ／牛乳	生姜／きゅうり／もやし／人参／干し椎茸／さやいんげん	☆おじや ばん		お菓子 牛乳	
20／火	ごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつの浅漬け みそ汁（わかめ　えのき）	こめ／サラダ油／ごま油／食パン／エッグケア	鶏肉モモ／みそ／ツナ／牛乳	キャベツ／きゅうり／わかめ／えのきたけ／玉ねぎ	☆ツナサンド バナナ		☆ツナサンド 牛乳	
21／水	食パン ハンバーグ 大根と人参のサラダ 春雨スープ	食パン／片栗粉／砂糖／エッグケア／春雨／サラダ油／こめ	豚ひき肉／牛乳／ツナ／油揚げ	玉ねぎ／大根／白菜／しめじ／人参／きゅうり	☆きのこごはん 食パン		☆きのこごはん	
22／木	ごはん 鶏肉の香味焼き お浸し 中華スープ	パン／こめ／ごま油	鶏肉モモ／糸けづり／豚ひき肉／のむヨーグルト	ねぎ／にんにく／生姜／キャベツ／人参／もやし／わかめ	☆おにぎり ばん		お菓子 のむヨーグルト	
23／金	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁（豆腐　たまねぎ）	こめ／砂糖／サラダ油	豚モモ／みそ／豆腐／牛乳／鶏肉モモ	玉ねぎ／ピーマン／大根／きゅうり／人参	☆おにぎり バナナ		☆おにぎり	
24／土	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのごま和え みそ汁（きゃべつ　ふ）	パン／こめ／サラダ油／砂糖／ごま（白）／麸	豚モモ／ハム／みそ	生姜／玉ねぎ／もやし／きゅうり／人参／キャベツ	☆おじや ばん		お菓子	
26／月	ごはん 秋野菜カレー 切干大根の炒め煮	パン／こめ／じゃがいも／サラダ油／砂糖	鶏肉モモ／牛乳／油揚げ	しめじ／えのきたけ／エリンギ／玉ねぎ／人参／グリンピース／切干しだいこん／オレンジ	オレンジ ばん		オレンジ お菓子 牛乳	
27／火	ごはん 大豆入かき揚げ キャベツとみかんのサラダ すまし汁（鶏肉　ねぎ）	こめ／薄力粉／サラダ油／砂糖／さつまいも／バター	大豆／ウィンナー／鶏肉モモ／牛乳／生クリーム	オレンジ／玉ねぎ／ピーマン／人参／キャベツ／きゅうり／みかん缶／ねぎ	☆スイートポテト オレンジ		☆スイートポテト 牛乳	
28／水	ごはん 変わりシュウマイ 小松菜のナムル みそ汁（豆腐　玉ねぎ）	パン／こめ／かたくり粉／砂糖／ごま油／しゅうまいの皮／ごま（白）／ホットケーキの素／サラダ油	豚ひき肉／ハム／みそ／豆腐／豆乳／牛乳	玉ねぎ／干し椎茸／生姜／こまつな／もやし／ねぎ／かぼちゃ	☆ハロウィンケーキ ばん		☆ハロウィンケーキ 牛乳	
29／木	ごはん 豚丼の具 もやしときゅうりのサラダ みそ汁（ふ　わかめ）	パン／こめ／サラダ油／砂糖／ごま油／麸	豚モモ／ハム／みそ／牛乳	玉ねぎ／ねぎ／もやし／きゅうり／わかめ	☆おじや ばん		お菓子 牛乳	
30／金	ごはん 鶏肉のトマト煮込み ひじきマヨサラダ スープ（ﾀﾏﾈｷﾞ　ｺﾏﾂﾅ）	パン／こめ／サラダ油／砂糖／エッグケア	鶏肉モモ／干ひじき／ツナ／牛乳	玉ねぎ／トマト缶／グリンピース／もやし／きゅうり／人参／こまつな／わかめ	☆わかめご飯 ばん		☆わかめご飯	
31／土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 わかめサラダ みそ汁（きゃべつ　ねぎ）	パン／こめ／ごま油／砂糖	鶏肉モモ／みそ／牛乳	わかめ／もやし／人参／キャベツ／ねぎ	☆おじや ばん		お菓子 牛乳	
月平均栄養価		乳児　えねるぎー383kcal　たんぱく質　15ｇ　脂質 9.8g　食塩相当量　1.2g 幼児　えねるぎー470kcal　たんぱく質　19.5ｇ　脂質14.0g　食塩相当量　1.3g						

愛媛県の郷土料理

☆ すみれぐみ リクエストメニュー

☆ 屋外にて釜でお米を炊きます

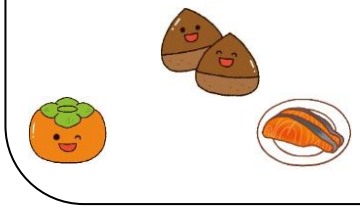
旬の食材

さつまいも　りんご

かぼちゃ　きのこ

新米　さといも　かぶ

かき　鮭　人参　梨



給食で日本一周をしよう！

10月は　愛媛県

「 いもたき 」

350年以上の歴史を持つ
秋の風物詩

かつて農民たちが収穫を祝い親睦を深める「お籠もり」という集会で、各自が特産の里芋を持ち寄って大鍋したのが始まりとされています。

