

2026 (令和 8) 年 10 月 予 定 献 立 表

鳴門教育大学附属小学校

日	曜	献立名	主にエネルギーもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品
1	木	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		昆布と豚肉の炒め煮	油 砂糖	豚肉 厚揚げ 昆布 ちくわ	こんにゃく ごぼう たけのこ 人参 ねぎ
		いわしのゆずすだちおろし煮	砂糖 でんぶん	いわし	大根 ゆず果汁 すだち果汁
		アセロラゼリー	アセロラゼリー (アセロラ果汁)		
2	金	牛乳 小型プレーンパン	小型プレーンパン	牛乳	
		いか焼きそば	焼きそばめん 砂糖 油	豚肉 いか さつま揚げ 青のり	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ
		高野豆腐のコロコロきなこ	油 砂糖	高野豆腐 きなこ	
5	月	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		あじフライ	パン粉 小麦粉 油	あじ	
		キャベツのゆかり和え			キャベツ ゆかりふりかけ
		さつま汁	さつまいも	鶏肉 豆腐 味噌	人参 ごぼう ねぎ
6	火	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		マーボー豆腐	油 ごま油 でんぶん	牛肉 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ ねぎ
		チンゲンサイのナムル	砂糖 ごま油 ごま	ロースハム	もやし チンゲンサイ 人参
7	水	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		さんまの竜田揚げ	でんぶん 油	さんま	
		すだち酢和え	砂糖	油揚げ	キャベツ 小松菜 人参 すだち果汁
		けんちん汁	さといも	鶏肉 豆腐 油揚げ	大根 人参 れんこん こんにゃく ねぎ
8	木	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		ハ宝菜	油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 いか えび うずら卵	人参 白菜 玉ねぎ しいたけ たけのこ ピーマン しょうが にんにく
		ショーロンボー	油 小麦粉 でんぶん 砂糖	豚肉 かきエキス	キャベツ 玉ねぎ たけのこ はるさめ しいたけ しょうが
9	金	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		味噌ラーメン	中華めん 油 砂糖 バター	豚肉 味噌	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 ヤングコーン
		フィッシュコロッケ ウスターソース	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 油	まぐろ	
19	月	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		若鶏のすだち風味	でんぶん 砂糖 油	鶏肉	すだち果汁
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー
		かきたま汁		豆腐 かまぼこ 卵	人参 白菜 玉ねぎ えのき ねぎ
20	火	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		秋カレーライス	じゃがいも さつまいも カレールウ バター 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 エリンギ チンゲンサイ にんにく
		杏仁入りフルーツポンチ	マンゴーゼリー(マンゴービューレ) 杏仁豆腐 砂糖		パイン みかん
21	水	牛乳 わかめごはん	精白米 強化米	牛乳 わかめごはんの素	
		じゃがいものそばろ煮	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 厚揚げ	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース
		梅酢和え	ごま 砂糖	いか	きゅうり もやし 梅びしお
		ミニフィッシュ		ミニフィッシュ(カタクチイワシ ごま)	
22	木	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		鶏肉とさつまいものケチャップ和え	でんぶん さつまいも 油 砂糖	鶏肉	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ グリンピース
		豆苗とたまごのスープ	じゃがいも でんぶん	卵 豆腐	豆苗 玉ねぎ 人参
23	金	牛乳 小型プレーンパン	小型プレーンパン	牛乳	
		レーズンクリーム	レーズンクリーム		
		スパゲティミートソース	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 バター 砂糖	豚肉 牛肉	人参 玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース
		切り干し大根のサラダ	砂糖 ごま油	ひじき シーチキン	切り干し大根 きゅうり コーン
26	月	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		かき揚げ	さつまいも 小麦粉 でんぶん 油	ちりめん ひじき えび 卵	玉ねぎ 人参 ごぼう 枝豆
		大根の味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌	人参 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ
		みかん			みかん
27	火	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		ハンバーグきのこソース	バター 油 砂糖 でんぶん	豚肉 鶏肉	えのき しめじ エリンギ しいたけ マッシュルーム 玉ねぎ 人参
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵)	ロースハム	玉ねぎ 枝豆
28	水	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		厚揚げとじゃがいもの中華煮	じゃがいも 油 砂糖 ごま油 でんぶん オイスターソース	ベーコン 厚揚げ	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ 白ねぎ しょうが にんにく
		ポークしゅうまい	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	豚肉	玉ねぎ しょうが
29	木	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		親子丼	油 砂糖 でんぶん	鶏肉 かまぼこ 卵	しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ
		ブロッコリーの酢の物	砂糖 ごま	かに風味フレーク(かに ほたて)	ブロッコリー もやし
30	金	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		鮭のベーコン包み蒸し	バターソース	鮭 ベーコン(卵) チーズ	レモン
		かぼちゃの味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌	人参 かぼちゃ 玉ねぎ えのき ねぎ

※物資の購入・その他の理由で献立を変更することがありますが、ご了承ください。

※魚は一部、魚卵を含んでいる可能性があります。また、魚の骨に注意して食べるようにしましょう。

※かっこ（ ）の中は、関係する食物アレルギーの原因食品や主な原料となる食材を掲載しています。

※2日（金）高野豆腐のコロコロきなこは初登場です。高野豆腐を油で揚げて、きなこ砂糖で味付けします。

※30日（金）鮭のベーコン包み蒸しのベーコンは原材料に卵を使用しています。