



2026年10月 献立表



「28大アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

Oisix献立 プレミアム

3歳未満

日	曜	屋食	28大アレルギー	赤	黄	緑	その他	栄養価			おやつ 午前 午後
				体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える		エネルギー	タンパク質	脂質	
1 15	木	ごはん 鶏とじゃがいもの和風炒め キャベツとひじきのハムサラダ みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜) なし	大豆 鶏肉 豚肉 乳 小麦	鶏もも肉★ ひじき ハム★ 高野豆腐★ みそみそ(淡色辛みそ)★	米 じゃがいも 油 砂糖	キャベツ チンゲン サイ なし	しょうゆ★ 酢 か つお・昆布だし(粉末) かつおだし 食塩 酒	243 11.5 4.5 41.9 40 1.0	kcal g g mg g g	麦茶 コーンフレーク	
2	金	ごはん バーベキューボーク だいこんとにんじんのさっぱりサラダ みそ汁(こまつな・ごぼう)	大豆 豚肉 乳 小麦 りんご	豚肉(もも)★ ツナ水 煮魚★ みそみそ(淡色辛 みそ)★	米 砂糖	たまねぎ おろしに んにく しょうゆ にんじん かつお ごぼう	ケチャップ 中濃 ソース★ しょうゆ ★ 酢 かつお・昆 布だし(粉末)	232 11.6 4.0 38.6 37 0.8	kcal g g mg mg g	麦茶 おにぎり	
5 19	月	鶏の照り焼き丼 キャベツとにんじんのフレンチサラダ みそ汁(さといも・わかめ) マスカットゼリー	大豆 鶏肉 乳 小麦	鶏もも肉★ カット わかめ★ みそみそ(淡色 辛みそ)★	米 おおむぎ 油 砂糖 さといも マ スカットゼリー	たまねぎ おろし にんじん キャベツ コーン	しょうゆ★ みりん 酢★ かつお・ 昆布だし(粉末)	244 10 3.7 44 28 1.0	kcal g g mg mg g	麦茶 せんべい	
6 20	火	食パン ハニーマーガ かぼちゃとツナのマヨサラダ 豆乳ポタージュ(ほうれん草・まいだけ)	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 乳 りんご	豚ひき肉★ 鶏ひき 肉★ 豆乳★ 大豆 たんぱく★ ツナ水 煮魚★ 牛乳★	食パン★ パン粉★ 油 砂糖 マヨネー ズタイプ調味料★	たまねぎ にんじん かぼちゃ パプリカ (赤) パセリ粉 ほう れんそう まいだけ クリームコーン	食塩 ケチャップ ソース★ しょう ゆ★ コンソメ★	221 10.2 7.1 33.3 51 1.2	kcal g g mg mg g	牛乳 ビスケット	
7 21	水	ごはん 油淋鶏風 青のりポテト 春雨スープ(チンゲン菜・にんじん)	大豆 小麦 鶏肉 乳 ご ま 牛肉 豚肉 ゼラチ ン	鶏もも肉★ あおのり 牛乳★ ヨーグルト(無 糖)★	米 片栗粉 油 砂 糖 さといも じゃ がいも ほうろく	おろししょうが ね ぎ チンゲンサイ にんじん	しょうゆ★ 酒 しょ うゆ★ 酢 食塩 中華だし(素)★	245 8.7 4.6 44.1 17 1.0	kcal g g mg mg g	麦茶 マカロニきな粉	
8 22	木	ごはん 家畜豆腐 こまつなと切干の海苔和え みそ汁(ごぼう・だいこん) かき	大豆 豚肉 乳 小麦 りんご	生揚げ★ 豚ひき肉 ★ 焼きのり★ み そ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 片栗 粉	たまねぎ にんじん こまつな 切干大根 ごぼう だいこん かき	しょうゆ★ 酒 か つお・昆布だし(粉末)	272 10 7.4 43.7 139 0.8	kcal g g mg mg g	麦茶 クッキー	
9 チャレ ンジメ ニュー	金	さつまいもごはん さばのみそ煮 キャベツと黄パプリカのベーコン炒め すまし汁(えのき・玉ねぎ)	大豆 さば 豚肉 乳 ご ま 小麦	さば★ 米みそ(淡色 辛みそ)★ ベーコン ★	米 さつまいも 黒 いりごま★ 砂糖 油 ココアドーナツ ★	おろししょうが キャベツ パプリカ (黄) えのきたけ た まねぎ	食塩 酒 しょうゆ ★ かつお・昆布だ し(粉末)	272 10.6 4.1 41.7 29 1.2	kcal g g mg mg g	麦茶 ホットケーキ	
13 27	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カレー粉ふき芋 みそ汁(はくさい・にんじん)	大豆 鶏肉 乳 豚肉 オ レンジ 小麦	鶏もも肉★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳 ★ ベーコン★ 粉 チーズ★	米 油 マーマレ ードシロ★ じゃが いも	たまねぎ はくさい にんじん ミックス ベジタブル	しょうゆ★ カレー 粉★ 食塩 かつお・ 昆布だし(粉末)	222 10.1 3.3 41.9 18 1.0	kcal g g mg mg g	牛乳 ホットケーキ	
14 28	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草とにんじんの白和え みそ汁(さつまいも・しめじ) マスカットゼリー	大豆 乳 さけ 小麦	さけ★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 さつまい も マスカットゼ リー	ほうれんそう にん じん しめじ	塩こうじ しょうゆ ★ かつお・昆布だ し(粉末)	247 12.7 3.3 42.8 48 0.7	kcal g g mg mg g	麦茶 ゼリー	
16 郷土料 理(長 崎県)	金	長崎県：ちゃんぽん麺 かぼちゃの甘辛焼き	大豆 豚肉 乳 小麦 ご ま 鶏肉	豚肉(もも)★ かぼ ち★ 米みそ(淡色辛 みそ)★	中華糖★ ごま油★ 砂糖 白いりごま★ 米 油	キャベツ にんじん ピーマン	しょうゆ★ コンソ メ★ 食塩 カレー 粉	248 13.9 7.0 40.6 74 1.2	kcal g g mg mg g	麦茶 プリン	
23 ピカピ カメニ ュー	金	ごはん さわらの竜田揚げ キャベツと黄パプリカのしそふりかけ和え 豚汁	大豆 小麦 豚肉 乳	さわら ハム★ 豚 肉(もも)★ 米みそ (淡色辛みそ)★	米 片栗粉 油	しょうが キャベツ パプリカ(黄) だい こん にんじん ご ぼう ねぎ	しょうゆ★ みりん 酒 しそふりかけ 食塩 かつお・昆布 だし(粉末)	266 12.7 3.6 37.4 27 1.0	kcal g g mg mg g	麦茶 スティックパン	
26	月	ごはん 豚のスタミナ炒め 生揚げとさといもの煮物 みそ汁(だいこん・わかめ)	大豆 豚肉 乳 ゼラチ ン 小麦	豚肉(もも)★ 生揚 げ★ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 さと いも	おろしにんにく パ プリカ(赤) たまねぎ にんじん グリンピース だいこん	しょうゆ★ みりん かつお・昆布だし(粉 末)	259 12.2 6.5 38.9 58 0.7	kcal g g mg mg g	麦茶 せんべい	
29	木	鶏とごぼうの味噌パスタ フロッコリーとキャベツのマヨサラダ ミネストローネ	大豆 鶏肉 豚肉 乳 小麦 ごま	鶏もも肉★ 米みそ (淡色辛みそ)★ ウイ ンナー★ ゆで大豆 ★ 牛乳★	スパゲッティ★ 油 砂糖 マヨネーズタ イプ調味料★ じゃ がいも	ごぼう たまねぎ にんじん フロッコ リー キャベツ コーン パプリカ(黄) パセリ粉	みりん しょうゆ★ 食塩 コンソメ★ ケチャップ	246 13.8 7.0 36.8 40 1.0	kcal g g mg mg g	麦茶 フルーチェ	
30 ハロ ウィン	金	ハロウィンハヤシライス だいこんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・にんじん)	大豆 豚肉 乳 小麦 鶏 肉	豚肉(もも)★ カット わかめ★ ツナ水 煮魚	米 油 砂糖	おろしにんにく た まねぎ しめじ グ リンピース だい こん チンゲンサイ にんじん	ハヤシルウ ケ チャップ しょうゆ ★ 酢 コンソメ★ 食塩	256 10 6.8 39.7 27 1.2	kcal g g mg mg g	麦茶 サブレ	

涼しい日も少しずつ増え、秋らしさを感じる季節になりました。今月の食育のテーマは「みそ」です。給食では、さばのみそ煮や豚汁が登場します。料理によって異なるみその風味を楽しんでみてください。また、郷土料理では長崎県の「ちゃんぽん麺」を取り入れています。ハロウィンにちなんだ献立も登場しますので、季節ならではの給食を楽しんでください。

2026年度は「まいつき食育」のテーマに沿った献立を月に2回ご用意しております。

★ピカピカメニュー
食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。

★チャレンジメニュー
食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。

※仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※マヨネーズタイプ調味料は、卵不使用のものを使用しています。

	目標値	月平均値 (おやつ含む)
エネルギー	460 kcal	250kcal
タンパク質	18 g	11.2 g
脂質	14 g	5.6 g
炭水化物	67 g	41.0 g
カルシウム	213 mg	43mg
食塩相当量	1.4 g	1.0 g