

令和8年



がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

学校給食献立予定表

湯河原町立東台福浦小学校

にち 日 よう 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		ねつ ちから き 熟や力になる(黄)	ち にく あか 血や肉になる(赤)	からだちょうし ととの みどり 体の調子を整える(緑)		
1 木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コーンポテト	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし	587Kcal 30.2g 20.2g 3.5g	
2 金	ごはん ぎゅうにゅう かますのひもの とりにくとやさいのとろみじる	こめ おおむぎ あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう かます とりにく かつおぶし さばぶし	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ なす はねぎ	574Kcal 29.3g 17.6g 1g	かますのひもの じょうずに 食べられるかな
5 月	わかめごはん ぎゅうにゅう にくとうふ みそしる	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし さばぶし	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だいこん ねぎ こまつな	583Kcal 26.9g 16.1g 3g	①日本は、世界一の こめ せいさんこく 米の生産国である。 ○か×か
6 火	チゲふううどん Milk (ぎゅうにゅう) チヂミ	うどん あぶら flour (こむぎこ) rice flour (こめこ) さとう	ぶたにく かつおぶし さばぶし みそ milk (ぎゅうにゅう) egg (たまご) ベーコン ちくわ	にんにく だいこん はくさい にら carrot (にんじん) bean sprouts (もやし)	506Kcal 24.3g 15.8g 2.5g	英語の日
7 水	あきやさいのカレー ぎゅうにゅう チキンとキャベツのサラダ	こめ おおむぎ さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	636Kcal 22.5g 18.4g 1.7g	ふくうら ようちえん きゅうしょく
8 木	ピザトースト ぎゅうにゅう ポトフ ぶどうゼリー	しょくパン あぶら さとう じゃがいも ぶどうゼリー	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ エリンギ ピーマン だいこん にんじん キャベツ とうもろこし	649Kcal 27.9g 22.4g 3.1g	
9 金	 ぜん き しゅう ぎょう しき 前 期 終 業 式 (きゅうしょくはありません)					
13 火	ベーコンときのこのペンネ ぎゅうにゅう まめまめチャウダー	ペンネ あぶら バター じゃがいも こむぎこ	ベーコン ぎゅうにゅう だいず いんげんまめ とりにく	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ こまつな にんにく	565Kcal 25.3g 21.3g 2.5g	②まめまめチャウダー には、4しゆるいの まめが入っている。 ○か×か
14 水	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう トックスープ	こめ おおむぎ あぶら トック	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんじん はくさい キャベツ にら もやし こまつな しいたけ	588Kcal 25.4g 18.6g 2.3g	
15 木	まるパン ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ ごろごろやさいのスープ	まるパン パンこ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ウィナー	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	577Kcal 27.6g 23.7g 2.7g	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに けんちんじる	こめ おおむぎ さとう さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かつおぶし さばぶし	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな しいたけ	601Kcal 27.7g 20.6g 2.7g	けんちん汁は鎌倉の けんちんしょうじょう 建長寺で生まれた りょうり 料理だといわれて います。
19 月	チキンピラフ ぎゅうにゅう あきやさいのクリームスープ	こめ おおむぎ バター あぶら さつまいも こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ しめじ	607Kcal 20.7g 22.7g 2.4g	

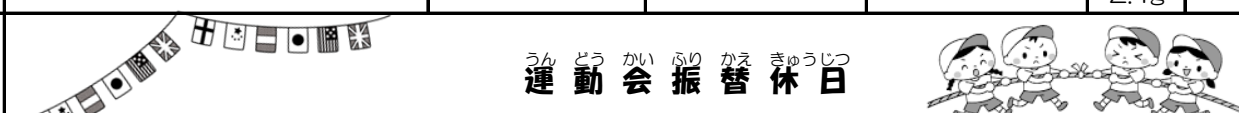
令和8年

10月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

学校給食献立予定表

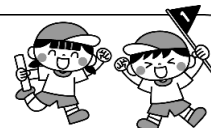
湯河原町立東台福浦小学校

にち 日 よう 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		ねつ ちから 熟や力になる(黄)	ち にく 血や肉になる(赤)	からだちょうし ととの みどり 体の調子を整える(緑)		
20 火	しおねぎラーメン ぎゅうにゅう りんごとさつまいもの カップケーキ	ラーメン あぶら ごま こむぎこ さとう さつまいも	ぶたにく になると やきぶた ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん もやし はねぎ りんご レモン	602Kcal 18.8g 18.6g 2.8g	ふくうら ようちえん きゅうしょく
21 水	こうやどうふのそぼろどんぶり ぎゅうにゅう いもっこじる	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう かつおぶし さばぶし	にんじん ねぎ しいたけ しょうが えだまめ ごぼう だいこん はねぎ	652Kcal 29g 19.7g 2.2g	ランチルーム 5ねん
22 木	ぜんりゅうパン ギゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき やさいとベーコンのスープ	ぜんりゅうパン マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら みそ ベーコン	えのきたけ にんじん キャベツ たまねぎ	605Kcal 30g 26.6g 3.1g	ぜんりゅうパンとは、 こむぎ、つぎ 小麦の粒をまるごと ひいた「全粒粉」を つか 使ったパンです。
23 金	ソースカツどん ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶたにく たまご みそ ギゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ さばぶし かつおぶし	キャベツ ねぎ えのきたけ	653Kcal 25.1g 22.9g 2.4g	うんどうかい おうえん 運動会応援 メニュー
26 月	うん どう かい ふり かえ きゅうじつ 運動会 振替休日 					
27 火	ルーローハン ギゅうにゅう にらたまスープ ゆがわらわせみかん	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく なまあげ ギゅうにゅう とうふ たまご	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく こまつな にら もやし にんじん みかん	629Kcal 26.5g 23g 1.6g	ルーローハンは たいわんりょうり 台湾料理です。
28 水	かきあげどん ギゅうにゅう すましじる	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら さとう	エビ ちくわ たまご ギゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし さばぶし	ごぼう にんじん たまねぎ えだまめ えのきたけ しいたけ こまつな	582Kcal 23.3g 17.9g 2g	
29 木	くろパン ギゅうにゅう とりにくとじゃがいもの つぶマスタードやき ふわふわたまごスープ	くろパン はちみつ マヨネーズ じゃがいも パンこ	ギゅうにゅう とりにく ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん こまつな	608Kcal 27.9g 26.4g 2.7g	
30 金	コーンとウィンナーのピラフ のむヨーグルト かぼちゃのグラタン	こめ おおむぎ バター あぶら こむぎこ	ウィンナー のむヨーグルト とりにく チーズ ギゅうにゅう なまクリーム	とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ エリンギ	671Kcal 21.2g 18.6g 2.2g	③ハロウィンは アメリカで生まれた おまつりである。 ○か×か

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

23日(金) 運動会応援メニュー

運動会で、赤組も青組も元気いっぱい「勝つ」ように、給食のメニューは「ソースカツ丼」です。



○×クイズのこたえ ①× 米を世界一多く作っている国は、インドです。 ②○ 大豆・青大豆・金時豆・手む豆です。 ③× アイルランドです。

主食としてのご飯のよさ

主食には、ご飯のほか、パンやめんもあります。
主食になる食べ物に多くふくまれている炭水化物は
からだのうごけを動かすエネルギー源です。ご飯には次のよ
うなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



●腹持ちがよい!



●塩分はゼロ!



●量の調整がしやすい!

