令和8年 10月分 学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

（令和8年10月1日～30日　21回）

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合（コンタミネーション）があります。

魚を食べるときは
骨に気をつけて食べましょう。

右記の二次元コードを読み込むと、過去の献立表やもりもり通信などの給食の情報を見ることができます。

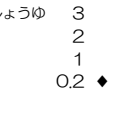
のどにつまらせないように
よくかんで食べましょう

富田林市産の野菜を使用する予定です

- 小松菜　2日
- 茄子　7日
- 胡瓜　16日・23日・27日

ようちえん　このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。



小学校	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン				食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	Aμg RAE	B₁mg	B₂mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
10月平均栄養量	602	16.7%	28.1%	4.6	261	0.43	0.52	21	2.4	336	87	2.8

木

1

ぎゅうにゅう ♥

わかめごはん
- こめ 45 ◆
- たきこみわかめ 1.1 ♥

カレーうどん
- うどん 70 ◆
- ぶたにく 20 ♥
- あぶらあげ 5 ♥
- たまねぎ 25 ♣
- にんじん 10 ♣
- あおねぎ 3 ♣
- しょうが 0.1 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- こめこカレールウ 8 ◆
- カレーこ 0.1
- こいくちしょうゆ 3
- うすくちしょうゆ 1.5
- さけ 0.8
- みりん 0.5
- こめあぶら ◆

れんこんチップス
- れんこん 30 ♣
- でんぷん 6 ◆
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- こめあぶら ◆

もやしのあまず
- もやし 25 ♣
- にんじん 10 ♣
- す 2
- うすくちしょうゆ 1.8
- こいくちしょうゆ 0.4
- さとう 1.2 ◆
- みりん 0.4

金

2

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

こまつなのみそしる
- こまつな 25 ♣
- たまねぎ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- ぶなしめじ 5 ♣
- あかみそ 9 ♥
- しろみそ 2 ♥
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- みりん 0.4

さばのゆうあんやき
- さば 1きれ ♥
- けずりぶし 0.2
- ゆずかじゅう 0.5 ♣
- こいくちしょうゆ 3
- さとう 0.5 ◆
- みりん 1.5
- さけ 1
- でんぷん 0.2 ◆

ながいものそぼろに
- とりミンチ 20 ♥
- ながいも 30 ◆
- にんじん 10 ♣
- さやいんげん 5 ♣
- しょうが 0.3 ♣
- けずりぶし 0.3
- こいくちしょうゆ 3
- さとう 1.3 ◆
- みりん 0.4
- さけ 0.8
- でんぷん 0.2 ◆
- こめあぶら ◆

月

5

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

ぶたはくさいなべ
- とうふ 30 ♥
- ぶたにく 25 ♥
- あぶらあげ 5 ♥
- はくさい 30 ♣
- だいこん 20 ♣
- にんじん 15 ♣
- しろねぎ 10 ♣
- えのきたけ 5 ♣
- しょうが 0.1 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- こいくちしょうゆ 1
- うすくちしょうゆ 3
- しお 0.3
- さけ 1
- こめあぶら ◆

やきししゃも
- からふとししゃも ようちえんじ 1ぴき ♥
- 1・2ねん 1ぴき ♥
- 3～6ねん 2ひき ♥

きゅうちゃんづけ
- きゅうり 30 ♣
- しょうが 0.3 ♣
- うすくちしょうゆ 4
- す 2.3
- さとう 1.3 ◆
- こんぶこ 0.02
- いちみとうがらし 0.003

火

6

ぎゅうにゅう ♥

コッペパン ◆

スープに
- とりにく 25 ♥
- だいこん 30 ♣
- たまねぎ 30 ♣
- キャベツ 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- セロリー 2 ♣
- にんにく 0.02 ♣
- とりがら 7
- うすくちしょうゆ 2
- こいくちしょうゆ 2
- しろワイン 0.8
- しお 0.25
- みりん 0.4
- こしょう 0.02
- こめあぶら ◆

ジャーマンポテト
- ベーコン 15 ♥
- フレンチポテト 35 ◆
- たまねぎ 15 ♣
- バジルチップ 0.08 ♣
- しお 0.3
- こしょう 0.01
- ガーリックこ 0.03
- オリーブあぶら 0.5 ◆

ごぼうサラダ
- ごぼう 25 ♣
- にんじん 10 ♣
- さやいんげん 5 ♣
- うすくちしょうゆ 1
- こいくちしょうゆ 0.5
- さとう 0.6 ◆
- ノンエッグマヨネーズ ◆

クラス1ぽん

水

7

ぎゅうにゅう ♥

なすのみそしる
- あぶらあげ 5 ♥
- なす 25 ♣
- たまねぎ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- ぶなしめじ 5 ♣
- あおねぎ 3 ♣
- あかみそ 9 ♥
- しろみそ 2 ♥
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- みりん 0.4

ツナのあえもの
- ツナ 10 ♥
- はくさい 25 ♣
- チンゲンサイ 10 ♣
- こいくちしょうゆ 1.5
- さとう 0.3 ◆
- みりん 0.4
- こんぶこ 0.02

とりそぼろごはん
- こめ 75 ◆
- とりミンチ 35 ♥
- たまねぎ 20 ♣
- にんじん 15 ♣
- ホールコーン 5 ♣
- しょうが 0.1 ♣
- にんにく 0.1 ♣
- こいくちしょうゆ 2
- うすくちしょうゆ 2
- さけ 1
- しお 0.3
- さとう 2.5 ◆
- オイスターソース 0.3
- こめあぶら ◆

8

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

もずくスープ
- ちくわ 10 ♥
- かんそうもずく 0.3 ♥
- もやし 15 ♣
- にんじん 8 ♣
- たけのこ 5 ♣
- あおねぎ 3 ♣
- ほししいたけ 0.5 ♣
- しょうが 0.3 ♣
- とりがら 12
- うすくちしょうゆ 4
- こいくちしょうゆ 0.5
- しお 0.3
- みりん 0.4
- さけ 0.4
- こしょう 0.02

ぶたにくのたつたあげ
- ぶたにく 45 ♥
- でんぷん 10 ♦
- こめあぶら ◆
- しょうが 0.25 ♣
- こいくちしょうゆ 3.5
- さとう 0.6 ◆
- さけ 0.8
- ガーリックこ 0.02

りんごきんとん
- さつまいも 40 ◆
- りんご（缶） 5 ♣
- さとう 1.5 ◆

9

ぎゅうにゅう ♥

コッペパン ◆

ビタミンたっぷりかぼちゃのクリームシチュー
- ウインナー 15 ♥
- じゃがいも 20 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- かぼちゃ 25 ♣
- にんじん 10 ♣
- とりがら 5
- とんこつ 2.5
- ぎゅうにゅう 24 ♥
- こむぎこ 4.3 ◆
- バター 3.6 ◆
- こなチーズ 2 ♥
- なまクリーム 2 ◆
- しお 0.6
- とりがらスープ 0.7
- こしょう 0.02
- しろワイン 0.8

めのつかれをとるさけのレモンソース
- さけ 40 ♥
- たまねぎ 10 ♣
- うすくちしょうゆ 2
- しお 0.05
- さとう 0.8 ◆
- す 0.8
- みりん 0.4
- レモンかじゅう 1.2 ♣
- でんぷん 0.2 ◆

めがよくなるブロッコリーサラダ
- キャベツ 20 ♣
- ブロッコリー 15 ♣
- にんじん 5 ♣
- わふうドレッシング ◆

クラス1ぽん

12

スポーツのひ

13

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

さわにわん
- ぶたにく 15 ♥
- ごぼう 10 ♣
- だいこん 10 ♣
- にんじん 10 ♣
- しいたけ 5 ♣
- みつば 3 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- うすくちしょうゆ 4.5
- こいくちしょうゆ 0.3
- しお 0.3
- みりん 0.4
- さけ 0.4
- こめあぶら ◆

さわらのしょうがだれ
- さわら 1きれ ♥
- しょうが 0.6 ♣
- こいくちしょうゆ 3
- みりん 2
- さけ 1
- でんぷん 0.2 ◆

ひじきのにもの
- だいず 8 ♥
- めひじき 2 ♥
- にんじん 4 ♣
- けずりぶし 0.3
- こいくちしょうゆ 2
- さとう 1.4 ◆
- みりん 0.3
- さけ 0.3

14

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

とりにくとだいこんのみそに
- とりにく 25 ♥
- さといも 30 ◆
- だいこん 50 ♣
- にんじん 10 ♣
- けずりぶし 0.8
- あかみそ 9 ♥
- こいくちしょうゆ 2
- さとう 2 ◆
- みりん 0.8
- さけ 0.5
- こめあぶら ◆

ちくわのいそべあげ
- ちくわ 1きれ ♥
- こめこ 4.6 ◆
- あおさ 0.1 ♥
- しお 0.03
- こめあぶら ◆

はくさいのおひたし
- はくさい 30 ♣
- にんじん 5 ♣
- こいくちしょうゆ 2
- さとう 0.4 ◆
- みりん 0.4
- こんぶこ 0.02

15

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

とうふのちゅうかスープに
- とうふ 90 ♥
- ぶたにく 20 ♥
- はくさい 20 ♣
- チンゲンサイ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- ほししいたけ 0.5 ♣
- しょうが 0.2 ♣
- とりがら 6
- うすくちしょうゆ 2.9
- こいくちしょうゆ 1.3
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- みりん 0.8
- さけ 0.4
- でんぷん 1.1 ◆
- こめあぶら ◆

やきぎょうざ
- ようちえんじ 1こ ♥
- しょうがくせい 2こ ♥

ナムル
- もやし 25 ♣
- にんじん 10 ♣
- にんにく 0.01 ♣
- こいくちしょうゆ 2.4
- みりん 0.7
- さとう 0.5 ◆
- ごまあぶら 0.3 ◆

16

ぎゅうにゅう ♥

こくとうパン ◆

ようふうたまごスープ
- たまご 20 ♥
- とりにく 10 ♥
- たまねぎ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- ソテーたまねぎ 5 ♣
- ブイヨン 12
- うすくちしょうゆ 3.5
- こいくちしょうゆ 0.3
- しお 0.3
- こしょう 0.02
- しろワイン 0.4
- でんぷん 0.5 ◆
- こめあぶら ◆

いわしのカリカリフライ
- ようちえんじ 1こ ♥
- しょうがくせい 2こ ♥
- こめあぶら ◆

さつまいものマスタードサラダ
- ハム 5 ♥
- さつまいも 25 ◆
- にんじん 5 ♣
- きゅうり 3 ♣
- つぶマスタード 0.8
- す 1.4
- さとう 1 ◆
- こいくちしょうゆ 0.9
- こめあぶら 1 ◆
- しお 0.3
- こしょう 0.01

19

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

かぼちゃのみそしる
- かぼちゃ 25 ♣
- たまねぎ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- ぶなしめじ 5 ♣
- あおねぎ 3 ♣
- あかみそ 9 ♥
- しろみそ 2 ♥
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- みりん 0.4

あじのあまずあんかけ
- あじ 1きれ ♥
- でんぷん 3.25 ◆
- こめあぶら ◆
- たまねぎ 5 ♣
- ピーマン 2 ♣
- こいくちしょうゆ 2.7
- す 1.8
- さとう 1.8 ◆

れんこんのきんぴら
- れんこん 25 ♣
- にんじん 10 ♣
- こんにゃく 5
- けずりぶし 0.2
- こいくちしょうゆ 2
- さとう 0.8 ◆
- みりん 0.4
- さけ 0.4
- こめあぶら ◆

20

ぎゅうにゅう ♥

カレーライス
- こめ 75 ◆
- ぶたにく 25 ♥
- じゃがいも 40 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 15 ♣
- しょうが 0.2 ♣
- にんにく 0.1 ♣
- とりがら 7
- とんこつ 3
- りんごピューレ 5 ♣
- プルーンピューレ 1 ♣
- こめこカレールウ 15 ◆
- こいくちしょうゆ 1
- ウスターソース 1
- のうこうソース 1
- あかワイン 1
- トマトケチャップ 1.5
- バジルこ 0.03
- こめあぶら ◆

ウインナー
- ようちえんじ 1ぽん ♥
- しょうがくせい 2ぽん ♥

キャベツのソテー
- キャベツ 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- しお 0.12
- こしょう 0.01
- こめあぶら ◆

21

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

わかめスープ
- とうふ 30 ♥
- ほしわかめ 0.4 ♥
- たまねぎ 15 ♣
- にんじん 10 ♣
- たけのこ 10 ♣
- えのきたけ 5 ♣
- ほししいたけ 0.5 ♣
- とりがら 12
- うすくちしょうゆ 4
- こいくちしょうゆ 0.5
- しお 0.3
- こしょう 0.02
- みりん 0.4
- さけ 0.4

ぶたキムチ
- ぶたにく 40 ♥
- はくさいキムチ 15 ♣
- たまねぎ 10 ♣
- キャベツ 10 ♣
- こいくちしょうゆ 1.2
- さけ 0.8
- さとう 0.3 ◆
- こめあぶら ◆

はるさめのあえもの
- はるさめ 3 ◆
- チンゲンサイ 30 ♣
- にんじん 3 ♣
- す 2
- うすくちしょうゆ 2.2
- こいくちしょうゆ 0.2
- さとう 1 ◆
- みりん 0.4

22

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

とりにくとやさいのにもの
- とりにく 25 ♥
- じゃがいも 40 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 20 ♣
- ごぼう 10 ♣
- さやいんげん 5 ♣
- こんにゃく 25
- けずりぶし 0.8
- こいくちしょうゆ 7.5
- さとう 3 ◆
- さけ 0.8
- みりん 0.8
- こめあぶら ◆

あかうおのしょうゆだれかけ
- あかうお 1きれ ♥
- さけ 1.5
- みりん 2
- こいくちしょうゆ 2
- でんぷん 0.2 ◆

ごまあえ
- こまつな 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- しろごま 0.5 ◆
- こいくちしょうゆ 1.8
- みりん 0.4
- さとう 0.3 ◆
- こんぶこ 0.02

23

ぎゅうにゅう ♥

コッペパン ◆

ABCマカロニスープ
- ぶたにく 20 ♥
- アルファベットマカロニ 4 ◆
- ほうれんそう 15 ♣
- たまねぎ 15 ♣
- ソテーたまねぎ 10 ♣
- にんじん 5 ♣
- セロリー 2 ♣
- ブイヨン 12
- うすくちしょうゆ 3.5
- こいくちしょうゆ 0.3
- しお 0.3
- こしょう 0.02
- しろワイン 0.4
- こめあぶら ◆

てりやきチキン
- とりにく 50 ♥
- しお 0.2
- こしょう 0.01
- しょうが 0.2 ♣
- こいくちしょうゆ 3.2
- さとう 1 ◆
- みりん 0.8
- さけ 0.5
- でんぷん 0.3 ◆

きゅうりのマリネ
- きゅうり 30 ♣
- たまねぎ 10 ♣
- にんじん 3 ♣
- レモンかじゅう 1 ♣
- す 1
- さとう 0.7 ◆
- しお 0.25
- こしょう 0.01
- しろワイン 0.4
- うすくちしょうゆ 0.3
- オリーブあぶら 0.8 ◆

26

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

すましじる
- かまぼこ 10 ♥
- たまねぎ 20 ♣
- だいこん 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- みつば 3 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- うすくちしょうゆ 3.5
- こいくちしょうゆ 0.3
- しお 0.3
- みりん 0.5

きのこハンバーグ
- ハンバーグ 1こ ♥
- しいたけ 3 ♣
- ぶなしめじ 3 ♣
- こいくちしょうゆ 2
- さとう 0.6 ◆
- みりん 1
- でんぷん 0.2 ◆

にびたし
- あぶらあげ 5 ♥
- おおさかしろな 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- けずりぶし 0.3
- こいくちしょうゆ 2
- さとう 0.6 ◆
- みりん 0.4

27

ぎゅうにゅう ♥

コッペパン ◆

ポークビーンズ
- ぶたにく 30 ♥
- だいず 15 ♥
- じゃがいも 30 ◆
- きんときまめ 10 ◆
- たまねぎ 60 ♣
- にんじん 10 ♣
- トマトピューレ 2.6 ♣
- トマトケチャップ 9.1
- ウスターソース 2.6
- さとう 0.4 ◆
- とりがらスープ 0.7
- あかワイン 1.3
- しお 0.3
- こしょう 0.03
- ナツメグ 0.02
- こめあぶら ◆

しろみざかなのバーベキューソース
- ほき 50 ♥
- でんぷん 4 ◆
- こめあぶら ◆
- あおねぎ 1 ♣
- しょうが 0.2 ♣
- にんにく 0.02 ♣
- りんごピューレ 3 ♣
- こいくちしょうゆ 3
- さとう 1 ◆
- さけ 0.4

カラフルサラダ
- きゅうり 25 ♣
- ホールコーン 10 ♣
- にんじん 5 ♣
- フレンチドレッシング ◆

クラス1ぽん

28

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

みそしる
- ほしわかめ 0.5 ♥
- だいこん 25 ♣
- たまねぎ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- あおねぎ 3 ♣
- あかみそ 9 ♥
- しろみそ 2 ♥
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- みりん 0.4

ぶたにくのしょうがやき
- ぶたにく 45 ♥
- たまねぎ 20 ♣
- しょうが 0.35 ♣
- こいくちしょうゆ 3.4
- さけ 1.9
- みりん 1.5
- こめあぶら ◆

おかかあえ
- こまつな 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- こいくちしょうゆ 1.8
- さとう 0.3 ◆
- みりん 0.4
- こんぶこ 0.02
- はなかつお 0.2 ♥

29

ぎゅうにゅう ♥

ごはん
- こめ 70 ◆

こうやどうふのたまごとじ
- たまご 30 ♥
- とりにく 20 ♥
- こうやどうふ 7 ♥
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 13 ♣
- ほししいたけ 0.5 ♣
- けずりぶし 2.5
- うすくちしょうゆ 3
- こいくちしょうゆ 2
- さとう 1 ◆
- みりん 1
- さけ 0.4
- こめあぶら ◆

ほっけのいちやぼし
- 1きれ ♥

はくさいのゆずあえ
- はくさい 30 ♣
- にんじん 5 ♣
- ゆずかじゅう 0.8 ♣
- うすくちしょうゆ 2.2
- さとう 0.6 ◆
- みりん 0.4
- こんぶこ 0.02

30

ぎゅうにゅう ♥

にんじんのとうにゅうポタージュ
- ウインナー 15 ♥
- じゃがいも 20 ◆
- たまねぎ 20 ♣
- にんじんピューレ 20 ♣
- クリームコーン 20 ♣
- にんじん 5 ♣
- とりがら 7
- とんこつ 3
- とうにゅう 20 ♥
- しお 0.65
- こしょう 0.02

やきそばパン
- きりめいりコッペパン ◆
- ぶたにく 20 ♥
- かんめん 12 ◆
- キャベツ 25 ♣
- たまねぎ 10 ♣
- にんじん 5 ♣
- ぶなしめじ 5 ♣
- のうこうソース 5
- ウスターソース 3.4
- さけ 0.3
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- こめあぶら ◆

まぜまぜゼリー
- ダイスゼリー（みかん） 20 ◆
- みかん（缶） 20 ♣

●献立表中の食品の数量の単位はｇで中学年の量を示しています。配缶量は幼稚園児は0.7倍量、低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。