



きゅうしょくこんだてひょう



令和8年度

相模原市立大野小学校

給食回数

21回

日	曜日	こ ん だ て め い		おもなざいりょうとはたらき			えいようか		
				きいろのしょくひん はたらくちからや たいおんになる	あかいろのしょくひん ちやにくや ほねになる	みどりいろのしょくひん からだのちようしきととのえる			
		しゅしょく	牛乳	おかず					
1	木	くろパン	牛乳	さけのハーブやき こんさいのミネストローネ りんごかん	パン・あぶら じゃがいも・マカロニ	ぎゅうにゅう・さけ とりにく・ベーコン レンズまめ	にんにく・にんじん・たまねぎ セロリー・れんこん・だいこん トマト・コーン・りんご	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	644 kcal 23.0 g 22.2 g 2.6 g
2	金	わかめごはん	牛乳	なまあげのそぼろに もやしのにびたし	こめ・じゃがいも あぶら・さとう でんぶん	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく	にんじん・たまねぎ・しいたけ グリーンピース・もやし・こまつな	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	693 kcal 28.1 g 22.5 g 2.4 g
5	月	マーボー だいずどん	牛乳	チンゲンサイスープ あんにんどうふ（みかんかじゅう）	こめ・むぎ さとう・あぶら でんぶん	だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう・とりにく たまご・あんにんかんてん	きくらげ・ながねぎ・にら・にんにく ちんげんさい・にんじん・たけのこ みかん・パイン・みかんかじゅう	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	636 kcal 25.6 g 16.9 g 1.7 g
6	火	ごはん	牛乳	とうふいりたまごやき キャベツのあえもの あいしょうじる	こめ・さとう・あぶら さつまいも・しらたき	ぎゅうにゅう・とうふ たまご・ベーコン・みそ	ばんのうねぎ・キャベツ もやし・にんじん・たまねぎ	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	617 kcal 21.7 g 17.1 g 2.5 g
7	水	アーモンド トースト	牛乳	とうもろこしスープ マカロニポテトサラダ	パン・マーガリン さとう・アーモンド でんぶん・じゃがいも マカロニ・あぶら	ぎゅうにゅう・たまご とりにく・ハム	クリームコーン・コーン にんじん・たまねぎ・セロリー キャベツ・きゅうり	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	642 kcal 25.6 g 28.0 g 2.7 g
8	木	むぎごはん	牛乳	あじのこうみあげ ごますあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	こめ・むぎ でんぶん・あぶら・さとう ごま・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あじ とうふ・わかめ・みそ	しょうが・ながねぎ・もやし きゅうり・にんじん キャベツ・たまねぎ	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	684 kcal 27.4 g 20.8 g 2.3 g
9	金	カレースパゲティ	牛乳	ブロッコリーとハムのソテー ブルーベリーマフィン	スパゲッティ・あぶら ホットケーキミックス さとう	ぶたにく・ベーコン ぎゅうにゅう・ハム とうにゅう	にんじん・たまねぎ・しょうが にんにく・セロリー・ブロッコリー ピーマン・キャベツ・ブルーベリー	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	622 kcal 25.1 g 20.1 g 2.4 g
13	火	にくみそひじき どん	牛乳	とりにくとわかめのすましじる なし	こめ・あぶら さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず・ひじき みそ・ぎゅうにゅう とうふ・とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・しょうが えのきたけ・こまつな・なし	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	609 kcal 24.8 g 15.6 g 2.3 g
14	水	コッペパン	牛乳	ポテトドック （ケチャップソース） うずらたまごのスープ りんごジャム	パン・じゃがいも ホットケーキミックス あぶら・マカロニ	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく・うずらたまご	にんじん・たまねぎ・セロリー マッシュルーム・りんごジャム	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	672 kcal 23.5 g 23.9 g 2.2 g
15	木	にんじんピラフ	牛乳	かつおのケチャップあえ はくさいとぶたにくのスープ みかん	こめ・あぶら でんぶん・さとう	ベーコン・ぎゅうにゅう かつお・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・パセリ しょうが・はくさい しいたけ・みかん	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	626 kcal 29.1 g 20.2 g 2.8 g
16	金	タンタンメン	牛乳	ししゃものからあげ こくとうむしパン	めん・あぶら・ごま でんぶん・くろさとう ホットケーキミックス	ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・ししゃも	たけのこ・しいたけ・ながねぎ にんにく・しょうが・もやし ちんげんさい	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	628 kcal 26.3 g 26.3 g 2.8 g
19	月	ごはん	牛乳	まめまめドライカレー とりにくのやさいスープ みかんゼリー	こめ・あぶら・こむぎ じゃがいも・ゼリーのもと	だいず・レンズまめ ぶたにく・ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく ピーマン・トマト・キャベツ セロリー・みかんかじゅう	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	627 kcal 22.1 g 14.8 g 2.2 g
20	火	くろパン	牛乳	ポテトチーズオムレツ キャベツとまめのスープ かき	パン・じゃがいも・あぶら	たまご・ぎゅうにゅう チーズ・いんげんまめ ベーコン・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ セロリー・にんにく・かき	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	617 kcal 18.2 g 25.1 g 2.4 g
21	水	かやくごはん	牛乳	きびなごのなんばんづけ だいこんのみそしる	こめ・でんぶん・さとう むぎ・あぶら ごま・じゃがいも	こおりどうふ・あぶらあげ ぎゅうにゅう・きびなご わかめ・みそ	にんじん・しいたけ・こまつな たかのつめ・ながねぎ・だいこん	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	617 kcal 24.2 g 18.5 g 2.6 g
22	木	ロールパン	牛乳	かぼちゃのチーズやき はくさいとセロリのスープ フルーツかんでん	パン・さとう じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・ベーコン かんでん	かぼちゃ・はくさい・セロリー たまねぎ・にんにく・みかん パイン・せいやなし	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	635 kcal 23.2 g 24.3 g 2.5 g
23	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき つきみだんごじる みかん	こめ・さとう・あぶら ごま・さといも・だんご	ぎゅうにゅう・さば みそ・とりにく あぶらあげ	にんじん・ごぼう・ながねぎ こまつな・えのきたけ・みかん	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	678 kcal 25.4 g 23.8 g 2.1 g
26	月	コッペパン	牛乳	ビーンズシチュー もやしのソテー アーモンドココア	パン・じゃがいも・あぶら こむぎこ・マーガリン・ アーモンド・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・いんげんまめ スキムミルク・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・セロリー マッシュルーム・もやし	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	670 kcal 27.4 g 27.2 g 2.4 g
27	火	さつまいも ごはん	牛乳	あかうおのわふうソース むらくもじる	こめ・むぎ さつまいも・さとう あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・あかう とうふ・たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん ながねぎ・こまつな	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	616 kcal 31.2 g 16.6 g 2.5 g
28	水	だいずとじゃこの ごはん	牛乳	ぶたにくのかおりやき きのこじる	こめ・むぎ でんぶん・あぶら さとう・さといも	だいず・ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ	なめこ・えのきたけ・しめじ だいこん・ながねぎ・こまつな	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	627 kcal 24.8 g 23.2 g 2.3 g
29	木	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ いりことアーモンドのあまからあえ みかん	こめ・あぶら・さとう アーモンド・ごま	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・みそ・いりこ	にんじん・キャベツ・ながねぎ たけのこ・しょうが・しいたけ ちんげんさい・みかん	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	669 kcal 30.0 g 24.5 g 1.4 g
30	金	ソフトフランス パン	牛乳	ポトフ ごぼうチップス パンプキンプリン	パン・じゃがいも でんぶん・あぶら プリンのもと	ぎゅうにゅう・ベーコン ウインナーソーセージ	にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー・コーン ごぼう・かぼちゃ	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	604 kcal 21.4 g 24.0 g 2.7 g

※給食献立の内容は食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

献立表について

栄養量は中学年の量で記載しています。

主食の量やおかずの量は低学年と高学年では異なります。

中学年は1として、低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を

目安にご覧ください。

今年の十三夜は23日（金）です。

おだんご入りの「月見だんご汁」が出ます。

30日（金）はハロウィン献立で

「パンプキンプリン」を手作りします♪

平均

エネルギー	640 kcal
たんぱくし	25.1 g
しつ	21.7 g
えんぶん	2.4 g





10月給食だより

令和8年10月
相模原市立大野小学校



給食試食会 ありがとうございました！

9月25日に給食試食会を行い、約40名の1年生の保護者の皆さまにご参加いただきました。旬の「栗おこわ」や「秋刀魚の蒲焼き」、2種類の合わせ出汁が自慢の「沢煮椀」などを試食していただきました。学校給食の意義やこだわり、1年生が頑張る様子を直接お伝えし、保護者の皆さまに給食をより身近に感じていただける貴重な機会となりました。

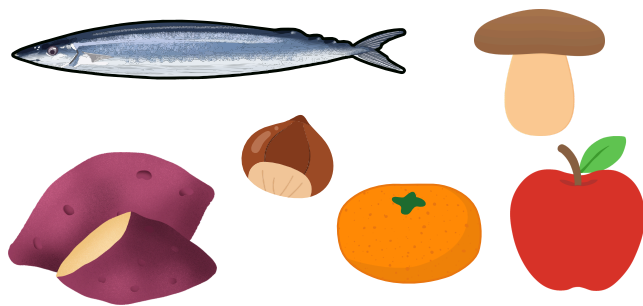
実施後アンケートの感想より

- ・子どもが6年間通う学校の給食が気になっていたもので、参加できて良かったです。
 - ・秋の訪れを堪能できました。
 - ・実際の給食の様子や、食材のこだわりのお話を直接伺えたのがとても良かったです。給食をいただき、美味しさや温かさ、栄養バランスのよさに驚きました。息子とも改めて給食のよさを話し合えるきっかけをいただきました。
- 皆さまからの温かいお言葉を励みに、これからもより良い給食づくりに努めてまいります！

食欲の秋！旬を知って健康に

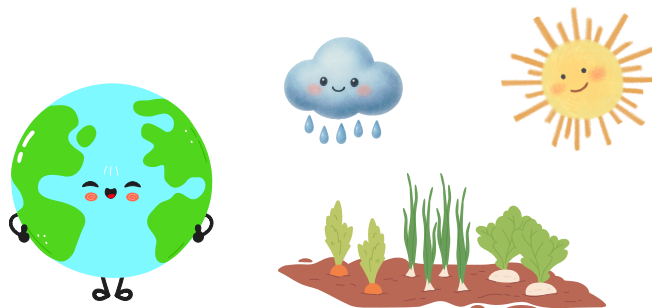
「旬」は食べ物がいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期のことです。いっぱいとれるので値段が安くなるなどメリットがたくさんあります。

季節のおたより



季節の移り変わりを食べ物を通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。

地球にやさしい



自然の恵みで、石油などのエネルギーをあまり使わずに栽培できます。

生活にうれしい



季節の移り変わりが感じられ、食卓を楽しめます。手ごろな値段で家計にもうれしいですね。

食べておいしい



とれたてがすぐに食べられ、昔からおいしく食べるための料理の知恵も伝わっています。