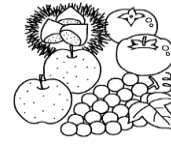




10月 こんだてひょう



2026年10月(21回)

毛利小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	さんまご飯	○	こまつなのあえもの みそ汁(具たくさん)	★牛乳(飲用), ★さんま, 削り節(だし用), 油揚げ, 豆腐(木綿), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 植物油, でん粉, 三温糖, ごま油, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, 万能ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, しめじ, ねぎ	624 kcal 21.8 g 19.7 g 2.5 g
5月	ご飯	○	大根と豚肉のべっこう煮 炒り卵入りゆで野菜	★牛乳(飲用), 削り節(だし用), 豚ばら(脂身付), ★鶏卵	米, 砂糖, 板こんにゃく, 植物油, さといも, サラダ油	たけのこ(缶), 干し椎茸, だいこん, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	631 kcal 19.6 g 22.6 g 1.7 g
6火	カレーライス	○	チーズ入りゆで野菜 りんご	★牛乳(飲用), 豚モモ(脂身付き), ★ダイスチーズ	米, 植物油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり, りんご1/4	685 kcal 21.2 g 22.9 g 2.2 g
7水	スパゲッティナポリタン	○	スパイシーポテト 大豆入りゆで野菜 巨峰	★牛乳(飲用), ベーコン, 豚モモ(脂身付き), ★粉チーズ, 大豆	オリーブ油, スパゲッティ(乾), 植物油, じゃがいも, サラダ油, ごま油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, 巨峰(15g)	672 kcal 25.8 g 25.6 g 2.9 g
8木	ご飯	○	さけの塩こうじ焼き ごまあえ 豚汁	★牛乳(飲用), ★鮭 40g, 50g, 60g, 削り節(だし用), 豚肩(脂身付き), 豆腐(木綿), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, ごま油, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	はくさい, もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	601 kcal 30.7 g 15.6 g 1.8 g
9金	回鍋肉丼	○	ナムル もずくとたまごのスープ 花みかん	★牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 赤色辛みそ, 豆みそ, 削り節(だし用), 豆腐(木綿), ★鶏卵, もずく(塩蔵, 塩抜き)	米, 植物油, 砂糖, ごま油, でん粉, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, たけのこ(缶), もやし, こまつな, ★みかん	643 kcal 27.1 g 20.9 g 2.9 g
13火	ご飯	○	いかのチリソース マッシュポテト 中華スープ	★牛乳(飲用), ★あかいか(短冊), ★牛乳(調理用), 削り節(だし用), 鶏むね肉(皮つき若鶏)	米, 植物油, でん粉, ごま油, 砂糖, じゃがいも, ★バター	にんにく, しょうが, ねぎ, スイートコーン缶ホール, にんじん, たけのこ(缶), 干し椎茸, はくさい, こまつな	680 kcal 28.3 g 19.8 g 2.7 g
14水	ガーリック炒飯	○	華風甘酢 たまご入りコーンスープ	★牛乳(飲用), ★鶏卵, ロースハム, 豚肩(脂身付き)	米, 麦, サラダ油, 砂糖, ごま油, 植物油, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, 万能ねぎ, かぶ根, にんじん, きゅうり, 赤唐がらし, たまねぎ, スイートコーン缶ホール, パセリ	649 kcal 23.4 g 24.9 g 3.6 g
15木	ごまきな粉トースト	○	ボークシチュー ひよこ豆入りゆで野菜	★牛乳(飲用), きな粉, 豚肩(脂身付き), ひよこまめ(乾)	★食パン 50g, 60g, 70g 1枚切り, ★マーガリン, はちみつ, 白ごま, 植物油, じゃがいも, 三温糖, ★バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, エリンギ, グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり	673 kcal 24.4 g 29.7 g 3.8 g
16金	ご飯	○	豆腐とえびのうま煮 もやしとわかめのごま醤油 花みかん	★牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), ★むきえび(冷), 豆腐(冷凍), 生わかめ	米, 植物油, でん粉, ごま油, 砂糖, 白ごま	しょうが, 干し椎茸, にんじん, たまねぎ, たけのこ(缶), 万能ねぎ, チンゲンツァイ, もやし, こまつな, ★みかん	633 kcal 27.8 g 17.7 g 1.8 g
19月	ご飯	○	家常豆腐 青菜とじゃこのゆで野菜	★牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 赤色辛みそ, 豆みそ, 生揚げ(冷凍), ★ちりめんじゃこ, 削り節(だし用)	米, 植物油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ごま	しょうが, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(缶), にんにく, ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな	680 kcal 28.8 g 24.0 g 2.3 g
20火	ご飯	○	ひじき入りのりのつくだ煮 肉じゃが カリカリ油揚げ入りゆで野菜	★牛乳(飲用), 焼きのり, 干ひじき(ステンレス釜、乾), 豚肩(脂身付き), 油揚げ	米, 砂糖, 植物油, じゃがいも, 板こんにゃく, ごま油, サラダ油	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, グリンピース(冷凍), こまつな, キャベツ	631 kcal 21.9 g 15.7 g 2.1 g
21水	カレーうどん	○	はりはりゆで野菜 大学いも	★牛乳(飲用), 豚ばら(脂身付), 削り節(だし用), ★ちりめんじゃこ, ロースハム	サラダ油, 冷凍うどん, 植物油, 砂糖, でん粉, 緑豆はるさめ, ごま油, さつまいも, 水あめ(酵素糖化), 黒ごま	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな, 切干しだいこん, キャベツ, きゅうり	685 kcal 20.4 g 25.7 g 4.1 g
22木	フィッシュパーガー	○	いんげん豆入り野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	★牛乳(飲用), ★メルルーサ 30g, 35g, 40g, ベーコン, 豚ばら(脂身付), いんげんまめ(乾), ★プレーンヨーグルト	★丸パン 40g, 50g, 60g, 植物油, 小麦粉, パン粉(生), じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん, 西洋なし(缶詰)ダイス, 黄桃缶(ダイス), りんご(缶詰)角切り, パナナ	644 kcal 27.5 g 21.8 g 2.7 g
23金	ご飯	○	鶏から揚げ ゆで野菜(からししょうゆ) 卵とたまねぎのみそ汁	★牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き) 25g, 30g, 35g, 削り節(だし用), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, ★鶏卵	米, 植物油, でん粉	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, たまねぎ	690 kcal 28.3 g 25.2 g 2.3 g
26月	秋の香りご飯	○	ししゃもの香味揚げ ゆで野菜(だししょうゆ) かきたま汁	★牛乳(飲用), 鶏むね肉(皮つき若鶏), 油揚げ, ★ししゃも M, L, あおのり, 削り節(だし用), 豆腐(木綿), ★鶏卵, 生わかめ	米, 植物油, 砂糖, さつまいも, 小麦粉, 白ごま, でん粉	にんじん, 干し椎茸, しめじ, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	618 kcal 27.0 g 20.6 g 2.8 g
27火	ご飯	○	さわらの甘辛煮 ゆで野菜(しょうゆドレッシング) みそ汁(がぶ・揚げ)	★牛乳(飲用), 削り節(だし用), ★さわら 50g, 60g, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 砂糖, サラダ油	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, かぶ根, かぶ(葉)	628 kcal 25.7 g 17.6 g 3.1 g
28水	ジャンバラヤ	○	揚げ大豆入りゆで野菜 青菜とコーンの卵スープ みかん	★牛乳(飲用), ベーコン, 鶏肉モモ(皮付き), 大豆, 削り節(だし用), ★鶏卵	米, 植物油, 小麦粉, でん粉, 砂糖	セロリー, たまねぎ, にんじん, エリンギ, きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, スイートコーン缶ホール, ねぎ, チンゲンツァイ, ★みかん	662 kcal 24.0 g 21.9 g 3.2 g
29木	コーンマヨネーズトースト	○	スープ煮 にんじんとツナのゆで野菜	★牛乳(飲用), ロースハム, ★ピザ用チーズ, 豚ばら(脂身付), ベーコン, ★ツナ油漬け	★食パン 50g60g70g 1枚切り, ★マヨネーズ(卵黄型), じゃがいも, サラダ油, 砂糖, 白ごま	スイートコーン缶クリーム, パセリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー, きゅうり	724 kcal 27.0 g 40.5 g 3.8 g
30金	ご飯・ごま	○	鮭のチャンチャン焼き 粉ふきいも わかめスープ(トウ入)	★牛乳(飲用), ★鮭 40g, 50g, 60g, 淡色辛みそ, 削り節(だし用), 豆腐(木綿), 生わかめ	米, 白ごま, 植物油, 砂糖, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, ねぎ	605 kcal 29.2 g 15.1 g 2.6 g
31土	わかめご飯	○	カレーコロッケ(乳製品なし) ゆでキャベツ 豆乳仕立てのみそ汁	★牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, 豚モモひき肉, ★鶏卵, 削り節(だし用), 豚肩(脂身付き), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 豆乳	米, 植物油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉(生), 板こんにゃく	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ごぼう, だいこん, はくさい, ねぎ	692 kcal 24.9 g 20.3 g 2.8 g

※毛利小で対応しているアレルギー食品には、★を表示しています。