



10月予定献立表

小学校



令和8年度

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	こんだて		ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	おかず						
1	木	○	ごはん はっぱうさい ぎょうざ ちゅうかサラダ	こめ なたねあぶら でんぶん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ぎょうざ とりささみ かんてん がら(だし)	にんにく たまねぎ にんじん はくさい たけのこ もやし ほうれんそう しょうが	633	23.3	18.3
2	金	○	むぎごはん さばのしょうがに はくさいのにびたし とりごぼうじる	こめ むぎ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう さばのしょうがに あぶらあげ とりこく あつあげ こんぶ(だし) かつお(だし)	はくさい にんじん しめじ ごぼう こんにやく はねぎ	625	22.3	21.4
5	月	○	ソフトフランス パン フレンチサラダ 《フランスの料理》ポトフ りんごジャム	ソフトフランスパン さとう なたねあぶら じゃがいも りんごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー とりこく ベーコン がら(だし)	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン たまねぎ えだまめ レモン	610	23.9	25.8
6	火	○	ごはん いわしのおかか きりぼしだいこんのいために 《旬のみそ汁》 さつまいものみそしる	こめ なたねあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわしのおかか ひらてん いりこ(だし) あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのき はねぎ	641	22.4	18.0
7	水	○	けんさんこむぎ しょうパン ハンバーグのデミグラスソース やさいのソテー コーンスープ	けんさんこむぎしょうパン さとう ウスターソース オリーブゆ なたねあぶら デミグラスソース	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン がら(だし)	キャベツ アスパラガス にんじん コーン たまねぎ	631	25.2	22.3
8	木	○	むぎごはん ホキてんたまあげ はなやさいのうめマヨあえ すましじる	こめ むぎ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキてんたまあげ とうふ かまぼこ こんぶ(だし) かつお(だし)	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン うめ たまねぎ しめじ はねぎ	622	20.9	20.2
9	金	○	ごはん ちくぜんに キャベツのごまあえ なっとう	こめ なたねあぶら さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりこく ちくわ なっとう	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく えだまめ キャベツ こまつな	649	26.8	15.8
13	火	○	ごはん すぶた ワンタンスープ	こめ でんぶん なたねあぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン がら(だし)	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ ビーマン パイナップル にんにく チンゲンサイ	675	20.9	21.7
14	水	○	こくとうパン クラムチャウダー だいこんのサラダ さつまポテト	こくとうパン なたねあぶら じゃがいも シチュールウ ドレッシング さつまポテト	ぎゅうにゅう とりこく あさり だいず チーズ まぐろ がら(だし)	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり コーン	625	27.4	21.7
15	木	○	ごはん とりすき ほうれんそうとれんこんのサラダ しそひじき	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこく やきどらふ しらすぼし しそひじき	にんじん はくさい たまねぎ こんにやく しめじ ほうれんそう れんこん	608	20.5	17.3
16	金	○	むぎごはん 《旬の食材》 あきやさいのカレー グリーンサラダ	こめ むぎ なたねあぶら さつまいも ウスターソース カレーウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	628	18.3	15.4
19	月	○	チーズパン てりやきチキン ほうれんそうのソテー こんさいのスープ さつまいもチップス	チーズパン オリーブゆ じゃがいも さつまいもチップス	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン がら(だし)	ほうれんそう にんじん コーン れんこん ねぶかねぎ	600	27.6	24.3
20	火	○	ごはん 《旬の魚》さんまのおやき ごもくまめ かきたまじる	こめ なたねあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さんま とりこく だいず こんぶ こんぶ かつお(だし) たまご わかめ	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ はねぎ	641	28.0	20.7
21	水	○	けんさんこむぎ しょうパン にくだんごのトマトに コールスロー ヨーグルト	けんさんこむぎしょうパン なたねあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう にくだんご がら(だし) ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ コーン	623	23.6	21.4
22	木	○	むぎごはん 《福岡県の食材》とりこくのからあげ はくさいのこんぶあえ とうふのみそしる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこく しおこんぶ とうふ いりこ(だし) みそ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	642	22.1	21.3
23	金	○	ごはん あつあげのもの かいそうサラダ みかん	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこく あつあげ かいそう かんてん	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく えだまめ だいこん レモン みかん	643	21.4	16.6
26	月	○	パインパン とうふのミートソース にんじんだレッシングサラダ	パインパン なたねあぶら さとう ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく だいず とりささみ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ りんご キャベツ ほうれんそう コーン トマト	607	25.8	21.5
27	火	○	むぎごはん おうごんにくじゃが はるさめのすのもの あじつけのり	こめ むぎ なたねあぶら さつまいも さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじつけのり	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし レモン	611	18.8	11.6
28	水	○	キャロットパン 《北海道の料理》 さけのクリームシチュー ブロッコリーとまめのサラダ	キャロットパン なたねあぶら じゃがいも さとう シチュールウ ドレッシング しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ がら(だし)	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー カリフラワー コーン	612	24.8	26.0
29	木	○	ごはん あつやきたまご きんぴらごぼう ぶたじる	こめ ごま ごまあぶら さとう なたねあぶら さといも	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく あつあげ いりこ(だし) みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん しめじ ねぶかねぎ	669	20.5	23.1
30	金	○	ごはん あげめん さらうどん もやしのナムル わかめふりかけ	こめ あげめん なたねあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ がら(だし) やきぶた わかめふりかけ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ きくらげ もやし きゅうり しょうが	644	23.7	19.2

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、大根、さつまいも

※ 福岡県産・・・牛乳、米(夢つくし)、むぎ、県産小むぎ食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、しめじ、華味鳥、揚げめん、エリンギ、マッシュルーム、納豆、みかん



10月予定献立表 中学校

令和8年度



※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

日	曜	献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	主食	おかず	1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質			
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂			
1	木	○		ごはん 八宝菜 餃子 中華サラダ	豚肉 ちくわ 餃子 鶏ささ身 がら(だし)	牛乳 寒天	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 白菜 たけのこ もやし 生姜	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま ごま油	766	27.7	22.4
2	金	○		麦ごはん さばの生姜煮 白菜の煮びたし 鶏ごぼう汁	さばの生姜煮 油揚げ 鶏肉 厚揚げ かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	人参 葉ねぎ	白菜 しめじ ごぼう こんにゃく	米 麦 砂糖	菜種油	700	24.2	22.4
5	月	○		ソフトフランスパン ウインナー フレンチサラダ ≪フランスの料理≫ポトフ りんごジャム	ウインナー 鶏肉 ベーコン がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参	きゅうり コーン レモン 玉ねぎ 枝豆	ソフトフランスパン 砂糖 じゃが芋 りんごジャム	菜種油	731	28.6	32.4
6	火	○		ごはん いわしのおかか煮 切り干し大根の炒め煮 ≪旬のみそ汁≫さつま芋のみそ汁	いわしのおかか煮 平天 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	切り干し大根 玉ねぎ えのき	米 砂糖 さつま芋	菜種油	721	24.1	18.6
7	水	○		県産小麦食パン ハンバーグのデミグラスソース 野菜のソテー コーンスープ	ハンバーグ ベーコン がら(だし)	牛乳	アスパラガス 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	県産小麦食パン 砂糖	ウスターソース オリーブ油 菜種油 デミグラスソース	778	30.9	26.8
8	木	○		麦ごはん ホキ天玉揚げ 花野菜の梅マヨ和え すまし汁	ホキ天玉揚げ 豆腐 かまぼこ かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	ブロッコリー 人参 葉ねぎ	カリフラワー コーン 梅 玉ねぎ しめじ	米 麦	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	700	23.0	21.4
9	金	○		ごはん 筑前煮 キャベツのごま和え 納豆	鶏肉 ちくわ 納豆	牛乳	人参 小松菜	ごぼう たけのこ こんにゃく 枝豆 キャベツ	米 里芋 砂糖	菜種油 ごま	748	30.6	17.1
13	火	○		ごはん 酢豚 ワンタンスープ	豚肉 ベーコン がら(だし)	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ パイナップル にんにく	米 でん粉 砂糖 ワンタン	菜種油	785	23.8	24.5
14	水	○		黒糖パン クラムチャウダー 大根のサラダ さつまポテト	鶏肉 あさり 大豆 がら(だし) まぐろ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 枝豆 大根 きゅうり コーン	黒糖パン じゃが芋 さつまポテト	菜種油 シチューールウ ドレッシング	703	31.3	24.0
15	木	○		ごはん とりすき ほうれん草とれんこんのサラダ しそひじき	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 しらす干し しそひじき	人参 ほうれん草	白菜 玉ねぎ こんにゃく しめじ れんこん	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	702	23.3	19.3
16	金	○		麦ごはん ≪旬の食材≫秋野菜のカレー グリーンサラダ	豚肉 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 麦 さつま芋	菜種油 ウスターソース カレールウ ドレッシング	729	20.7	17.0
19	月	○		チーズパン 照り焼きチキン ほうれん草のソテー 根菜のスープ さつまいもチップス	照り焼きチキン ベーコン がら(だし)	牛乳	さつまいもチップス さんま とりにく だいず こんぶ かつお(だし)	コーン れんこん 根深ねぎ	チーズパン じゃが芋 さつまいもチップス	オリーブ油	700	32.5	28.7
20	火	○		ごはん ≪旬の魚≫秋刀魚の塩焼き 五目豆 かき玉汁	さんま 鶏肉 大豆 卵 かつお(だし)	牛乳 昆布 わかめ	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	菜種油	717	30.0	21.6
21	水	○		県産小麦食パン 肉団子のトマト煮 コールスロー ヨーグルト	肉団子 がら(だし)	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ りんご キャベツ コーン	県産小麦食パン じゃが芋 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	741	27.4	24.6
22	木	○		麦ごはん ≪福岡県の食材≫鶏肉の唐揚げ 白菜の昆布和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	白菜 玉ねぎ しめじ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	菜種油	745	25.3	24.2
23	金	○		ごはん 厚揚げの煮物 海藻サラダ みかん	鶏肉 厚揚げ	牛乳 海藻 寒天	人参	生姜 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆 大根 レモン みかん	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ りんご キャベツ ほうれ	菜種油	739	24.4	18.5
26	月	○		バインパン 豆腐のミートソース 人参ドレッシングサラダ	豆腐 豚挽き肉 大豆 鶏ささ身	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 りんご キャベツ コーン	バインパン 砂糖	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング	700	30.0	24.3
27	火	○		麦ごはん 黄金肉じゃが 春雨の酢のもの 味付けのり	豚肉	牛乳 味付けのり	人参	生姜 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 きゅうり もやし レモン	米 麦 さつま芋 春雨 砂糖	菜種油	707	21.2	12.5
28	水	○		キャロットパン ≪北海道の料理≫ 鮭のクリームシチュー ブロッコリーと豆のサラダ	鮭 ベーコン がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 カリフラワー コーン	キャロットパン じゃが芋 砂糖 白いんげん豆	菜種油 シチューールウ ドレッシング	703	28.5	29.3
29	木	○		ごはん 厚焼き卵 金平ごぼう 豚汁	厚焼き卵 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参	ごぼう こんにゃく 大根 しめじ 根深ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま 菜種油	751	22.5	24.1
30	金	○		ごはん 揚げめん 皿うどん もやしのナムル わかめふりかけ	豚肉 ちくわ 焼豚 がら(だし)	牛乳 わかめふりかけ	人参	にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ 枝豆 木耳 生姜 もやし きゅうり	米 揚げめん でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	766	27.6	22.4

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、大根、さつまいも

※ 福岡県産・・・牛乳、米(夢つくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、しめじ、華味鳥、揚げめん、エリンギ、マッシュルーム、納豆、みかん