

2026年



10月こんだてひょう



Aコース

げつ		か		すい		もく 1日		きん 2日																	
一きゅうしょくもくひょう た もの はたら し 食べ物の働きを知って た 食べましょう						ごはんのサイズ表 (グラム数は精米量で表示) <table><tr><td></td><td>ごはん(小)</td><td>ごはん</td><td>ごはん(大)</td></tr><tr><td>1・2年生</td><td>50g</td><td></td><td>60g</td></tr><tr><td>3・4年生</td><td>70g</td><td>75g</td><td>80g</td></tr><tr><td>5・6年生</td><td>90g</td><td></td><td>100g</td></tr></table>					ごはん(小)	ごはん	ごはん(大)	1・2年生	50g		60g	3・4年生	70g	75g	80g	5・6年生	90g		100g
	ごはん(小)	ごはん	ごはん(大)																						
1・2年生	50g		60g																						
3・4年生	70g	75g	80g																						
5・6年生	90g		100g																						
出典: 全国学校給食協会 月刊「学校給食」						ぎゅうにゅう さつまいもてんぷら りんごジャム パン きびなごフライ にくだんごスープ																			
5日		6日		7日		8日		9日																	
ぎゅうにゅう ソース ポイルやさい パン カツオカツ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう マヨネーズタイプドレッシング ポテトサラダ ハヤシライス むぎごはん(大)		ぎゅうにゅう だいずのコロコロに そばろごはん きのこのみそる(ごはん)		ぎゅうにゅう ホキのチリソース アーモンド パン オニオンスープ		ぎゅうにゅう にびたし なめし(大) ごまに																	
12日		13日		14日		15日		16日																	
スポーツの日 こ サッカーボール		ぎゅうにゅう のりつくだに ビーフンいり やさいいため ごはん カレーに		ぎゅうにゅう だいずいりかきあげ ふりかけ(かつお) ごはん ぱちじる		ぎゅうにゅう さわらのレモンづけ こくとうパン むぎとやさいのスープ		ぎゅうにゅう こまつなあえ ひじきつくだに ごはん ちくぜんに																	
19日		20日		21日		22日		23日																	
ぎゅうにゅう やさいソテー パン あわじたまねぎ コロッケ マカロニスープ		ぎゅうにゅう れんこんきんぴら いわしのしょうがに ごはん(小) みそる		ぎゅうにゅう やさいのあまずに ごはん こうやどうふの ふくめに		ぎゅうにゅう ごまだレッシング だいこんサラダ マスカットゼリー パン かこがわパスタの だいずミートスパゲティ		ぎゅうにゅう はるまき キムたくごはん (ごはん小) ちゅうかスープ																	
26日		27日		28日		29日		30日																	
ぎゅうにゅう チーズ チリビーンズ パン スープに		ぎゅうにゅう さわらのさらさあげ ごはん せんべいじる		ぎゅうにゅう ふかしいも ふくじんづけ ごはん(小) とりにくのすきやき ふうに		ぎゅうにゅう みかん おうごんパン はつぼうさい		ぎゅうにゅう たまねぎドレッシング かいそうサラダ チキンライス ごはん(小) クリームスープ																	