

令和8年10月分

学校給食献立一覧表

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1	木	豚丼 牛乳 かき玉汁 白玉フルーツ	スプーン	ぶた肉 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ しょうが	米 砂糖 でんぷん 白玉だんご 砂糖	油	668 828
2	金	ごはん 牛乳 いりどり🍗🍳 さばのみそ煮 磯香あえ		とり肉 ちくわ さば みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ だいこん キャベツ きゅうり	米 砂糖 砂糖	油 ごま	639 758
5	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げぎょうざ そえ野菜 小魚🐟🍷	スプーン 小2こ 中3こ	ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ ぶた肉	牛乳	ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが もやし	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 砂糖	ごま油 油 油	667 840
6	火	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツ入りつくね ごぼうサラダ🥕🍷	ごまドレッシング (個袋)	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 けずりぶし	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ しょうが ごぼう とうもろこし きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぷん	油 ごまドレッシング	686 824
7	水	ごはん 牛乳 さつま汁 ハムチーズフライ おひたし	しょうゆ (クラス1本)	とり肉 豆腐 みそ ハム けずりぶし	牛乳 チーズ	ねぎ	だいこん えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	米 さつまいも パン粉 小麦粉 でんぷん	油	648 823
8	木	ごはん 牛乳 つみれ汁 ハンバーグ玉ねぎソース キャベツのゆかりあえ		つみれ 油あげ とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	とうがん しいたけ しょうが たまねぎ にんにく キャベツ もやし うめ	米 砂糖 でんぷん	油	645 799
9	金	〈目を大切にしよう給食〉 クロスロールパン 牛乳 ポトフ 豆乳かぼちゃグラタン キャロットサラダ ブルーベリーゼリー	スプーン スプーン 直送	ウインナー おから 豆乳 大豆 とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ だいこん たまねぎ キャベツ ブルーベリー	クロスロールパン じゃがいも じゃがいも 米粉 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 オリーブ油	714 860
13	火	ごはん 牛乳 五目汁 れんこんサンドフライ こんにゃくとごぼうの磯煮🍗🍳		豆腐 油あげ かまぼこ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	しめじ れんこん たまねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	油 油 ごま油	667 778
14	水	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳 スペイン風オムレツ フレンチサラダ		ぶた肉 牛肉 卵 とり肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん でんぷん 砂糖 砂糖	油 ハヤシルウ 油 油	645 846
15	木	ごはん 牛乳 わかめスープ 酢豚 黄桃		なると ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん ビーマン	もやし しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もも	米 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま 油 油	663 810
16	金	ゆかりごはん 牛乳 みそ汁 ぶりの照り焼き ポテトサラダ	マヨネーズ (個袋)	豆腐 油あげ みそ ぶり	牛乳 わかめ	ゆかりこ ねぎ	とうがん	米 じゃがいも	マヨネーズ	652 812
19	月	〈アジア大会応援給食 ウズベキスタンの日〉 プロフ 牛乳 ショルパ マンティ お米のタルト	スプーン 小1こ 中2こ 直送	牛肉 チキンハム とり肉 ぶた肉 大豆 卵	牛乳 牛乳	にんじん にんじん トマト	たまねぎ にんにく クミン たまねぎ ローリエ たまねぎ しょうが にんにく	米 ひよこ豆 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 砂糖 米粉	油 油 ごま油 油	689 871
20	火	ごはん 牛乳 けんちん汁🍗🍳 かつおミンチカツ 豚肉のしょうが焼き		豆腐 油あげ かつお ぶた肉	牛乳	ねぎ	とうがん こんにゃく ごぼう しいたけ たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん でんぷん	油 油	693 873
21	水	シーフードカレー🍗🍳 牛乳 りっちゃん元気サラダ ミニトマト	スプーン ビニール手袋 小1こ 中2こ	ツナ いか ハム けずりぶし	牛乳 塩こんぶ	にんじん にんじん ミニトマト	たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 砂糖	油 カレールウ 油	610 752
22	木	スライスパン 牛乳 オニオンスープ チキンナゲット 野菜ソテー いちごジャム	スプーン 小2こ 中3こ	とり肉 とり肉 ぶた肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし いちご	スライスパン パン粉 小麦粉 でんぷん マカロニ 砂糖	バター 油 油	706 827
23	金	ごはん 牛乳 親子煮 たらの銀紙焼き みかん	ビニール手袋	とり肉 かまぼこ 卵 たら みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース みかん	米 砂糖 砂糖 でん粉	油 油	678 820
26	月	ごはん 牛乳 ふ玉汁 鶏肉とレバーのごまみそがらめ 海藻サラダ	和風ドレッシング (個袋)	豆腐 かまぼこ とり肉 とりレバー みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ たけのこ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	米 白玉ふ でんぷん 砂糖	油 ごま 和風ドレッシング	643 792
27	火	ごはん 牛乳 豚汁🍗🍳 おから入り揚げ ツナと大豆の煮つけ	小2こ 中3こ	ぶた肉 豆腐 みそ たら いとよくだい ニシン おから ツナ 大豆	牛乳	ねぎ にんじん にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん えのきたけ たまねぎ こんにゃく たけのこ	米 さといも でんぷん 砂糖 砂糖	油	626 787
28	水	ごはん 牛乳 すいとん いわしの梅煮 ちぐさあえ🍗🍳		とり肉 いわし いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん しいたけ 根深ねぎ うめ キャベツ もやし	米 すいとん 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま	627 769
29	木	ミルクロールパン 牛乳 きのこのクリーム煮 肉だんごのケチャップ煮 コールスローサラダ	スプーン 小2こ 中3こ	ベーコン とり肉 大豆	牛乳 牛乳 生クリーム ポタージュスープの素 ホワイトルウ	 にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	ミルクロールパン じゃがいも 白いんげん豆 パン粉 砂糖 コールスロードレッシング	油 油	645 772
30	金	タコライス 牛乳 コンソメスープ かぼちゃコロッケ	スプーン スプーン	ぶた肉 大豆 ベーコン とり肉	牛乳	にんじん トマト にんじん チンゲンサイ かぼちゃ たまねぎ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	油 油 油 油	684 835

※献立、材料は都合により変更することがあります。

10月10日は目の愛護デー

目を大切にしよう給食

10月9日金

クロスロールパン、牛乳、ポトフ、豆乳かぼちゃグラタン、キャロットサラダ、ブルーベリーゼリー

目の健康のためには、バランスのよい食事やしっかり睡眠をとることなど、規則正しい生活をするのが大切です。

9日の給食は、目の健康を守ってくれるビタミンAやアントシアニンが豊富な食材を使用しています。ビタミンAはにんじんやかぼちゃ、アントシアニンはブルーベリーに含まれています。

みなさんも目の愛護デーに、目の大切さについて考えてみましょう。

作ったところが
わかると
安心だね

10月に使う田原産の野菜

キャベツ ミニトマト とうがん
さつまいも しょうが にんにく

アジア大会応援給食

ウズベキスタンの日

10月19日月

プロフ、牛乳、ショルパ、マンティ、お米のタルト

「プロフ」は、ウズベキスタンの代表的な炊き込みごはんです。にんじんや牛肉、ひよこ豆を炒めて香辛料のクミンで風味をつけます。「ショルパ」は、じゃがいもやたまねぎなどの野菜をローリエというハーブを入れて煮込んだ塩味のスープです。また、ウズベキスタンでは「マンティ」とよばれる大きいしゅうまいが食べられています。デザートや朝食にはお米を甘く煮たものが日常的に食べられています。