令和８年

# 学校給食10月分予定献立表

今月の目標

**旬の食べ物を知ろう**

**東浦町学校給食センター**




| 21回 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料とその働き 赤 体をつくる 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 赤 体をつくる 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜 | 緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実 | エネルギー たんぱく質 小 中 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 596kcal |
| | | いわしのうめに | いわし | | しそ | うめ | 砂糖 | | 24.4g |
| | | じゃがいものそぼろに | 鶏肉 さつま揚げ | | にんじん | しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 | じゃがいも 砂糖 | | 758kcal |
| | | やさいのこうのものあえ | | | にんじん | キャベツ 大根漬 | | ごま | 29.0g |
| 2 | 金 | ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | 619kcal |
| | | にくみそかけ | 豚肉 豆腐 みそ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ねぎ | 砂糖 でんぷん | | 26.6g |
| | | ごもくきんぴら | 豚肉 | | にんじん | れんこん ごぼう こんにゃく 枝豆 | 砂糖 | ごま油 | 798kcal |
| | | りんご | | | | りんご | | | 33.4g |
| 5 | 月 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 599kcal |
| | | マーボーどうふ | 豆腐 豚肉 鶏レバー みそ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく | 砂糖 でんぷん | ごま油 | 27.2g |
| | | しゅうまい 小2個(1,2年1個) 中3個 | 豚肉 | | | 玉ねぎ | パン粉 小麦粉 でんぷん | | 776kcal |
| | | わかめともやしのすのもの | まぐろ | わかめ | | もやし きゅうり | 砂糖 | ごま | 33.6g |
| 6 | 火 | ミルクロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 683kcal |
| | | グラタンふうシチュー | 鶏肉 | チーズ 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ | 玉ねぎ とうもろこし | マカロニ 小麦粉 | バター | 28.9g |
| | | キャベツとハムのカレーソテー | ハム | | にんじん こまつな | キャベツ 玉ねぎ エリンギ にんにく | | 菜種油 | 850kcal |
| | | フルーツポンチ | | | | パインアップル 黄桃 レモン | 砂糖 | | 34.8g |
| 7 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 589kcal |
| | | さばのこうみみそだれかけ | さば みそ | | | にんにく | 砂糖 | ごま ごま油 | 29.7g |
| | | ぶたにくとだいこんのにもの | 豚肉 生揚げ ちくわ | こんぶ | にんじん | 大根 こんにゃく | | | 745kcal |
| | | キャベツのゆかりあえ | | | しそ | キャベツ | | | 36.0g |
| 8 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 616kcal |
| | | ぶたにくのしょうがやき | 豚肉 | | | 玉ねぎ エリンギ しょうが | 砂糖 でんぷん | 菜種油 | 28.7g |
| | | きりぼしだいこんのごまずあえ | まぐろ | | にんじん こまつな | 切干し大根 | 砂糖 | ごま | 771kcal |
| | | さつまじる | 鶏肉 油揚げ みそ | | にんじん ねぎ | ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ | さつまいも | | 33.9g |
| 9 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 592kcal |
| | | わふうコロッケ | | | にんじん | れんこん | じゃがいも パン粉 小麦粉 | 米油 | 22.4g |
| | | だいずとひじきのいために | ちくわ 大豆 | ひじき | にんじん こまつな | | 砂糖 | ごま油 | 746kcal |
| | | むらくもじる | 鶏肉 卵 豆腐 | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ えのきたけ ねぎ | でんぷん | | 26.6g |
| 13 | 火 | ミルクロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 611kcal |
| | | チリコンカン | 大豆 豚肉 牛肉 | | にんじん トマト | 玉ねぎ セロリー にんにく | じゃがいも 砂糖 白いんげん豆 | オリーブ油 | 25.7g |
| | | ハムとこんさいのソテー | ハム | | にんじん | ごぼう れんこん エリンギ キャベツ にんにく | | オリーブ油 | 757kcal |
| | | みかん | | | | みかん | | | 31.1g |
| 14 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 583kcal |
| | | ビビンバ(にく・たまご) | 豚肉 鶏レバー みそ 卵 | | | にんにく しょうが | 砂糖 | | 25.5g |
| | | ビビンバ(やさい) | | | にんじん こまつな | もやし | 砂糖 | ごま ごま油 | 734kcal |
| | | トックいりちゅうかスープ | 豚肉 豆腐 | | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ えのきたけ | トック | | 30.2g |
| 15 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 617kcal |
| | | ししゃもフライのレモンソースかけ 小2個(1,2年1個) 中3個 | ししゃも | | | レモン | パン粉 小麦粉 砂糖 | 米油 | 26.9g |
| | | やさいとささみのあえもの | 鶏肉 | | にんじん こまつな | キャベツ | 砂糖 | | 792kcal |
| | | かきたまじる | 豚肉 卵 豆腐 かまぼこ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ | でんぷん | | 33.2g |
| 16 | 金 | ちゅうかめん 牛乳 | | 牛乳 | | | 中華めん | | 684kcal |
| | | とうにゅうみそラーメン | 豚肉 豆乳 みそ | | にんじん にら | 玉ねぎ はくさいキムチ はくさい えのきたけ | | | 26.2g |
| | | バンバンジーサラダ | 鶏肉 みそ | | にんじん | きゅうり キャベツ もやし | | 塩中華ドレッシング | 789kcal |
| | | だいがくいも | | | | | さつまいも 砂糖 | 米油 ごま | 29.9g |

うらにつづきます。

令和８年

# 学校給食10月分予定献立表

今月の目標

**旬の食べ物を知ろう**

東浦町学校給食センター



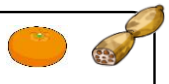

| 21回 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料とその働き 赤 体をつくる 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 赤 体をつくる 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜 | 緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実 | エネルギー たんぱく質 小 中 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 | 月 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 |  | 593kcal |
| | | ぶたどんのぐ | 豚肉 生揚げ かまぼこ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ねぎ えのきたけ こんにゃく | 砂糖 | 食育の日 | 28.5g |
| | | てっかみそ | 鶏肉 大豆 みそ | | にんじん | ごぼう | 砂糖 | 菜種油 | 749kcal |
| | | れんこんとみずなのわふうサラダ | まぐろ | | みずな | れんこん キャベツ | | ごまドレッシング | 34.0g |
| 20 | 火 | こがたロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 597kcal |
| | | やきそば | 豚肉 いか ちくわ | | にんじん | キャベツ | やきそばめん | 菜種油 | 29.0g |
| | | あつやきたまご | 卵 | | | | 砂糖 | | 713kcal |
| | | フルーツのヨーグルトあえ | | ヨーグルト | | パインアップル 黄桃 | 砂糖 | | 34.0g |
| 21 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 584kcal |
| | | さわらのみそマヨネーズやき | さわら みそ | | | | | 卵なしマヨネーズ | 27.3g |
| | | やさいのおかかあえ | かつお節 | | こまつな | はくさい もやし | 砂糖 | | 741kcal |
| | | のっぺいじる | 豚肉 豆腐 油揚げ ちくわ | | にんじん ねぎ | 大根 えのきたけ こんにゃく ねぎ | さといも でんぷん | | 32.6g |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 640kcal |
| | | とりにくのからあげ 小2個(1,2年1個) 中2個 | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | でんぷん | 米油 | 32.1g |
| | | かいそうサラダ | まぐろ | わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり とうもろこし | | 玉ねぎドレッシング | 798kcal |
| | | ぶたじる | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん ねぎ | 大根 ごぼう えのきたけ はくさい ねぎ | | | 37.8g |
| 23 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 650kcal |
| | | いわしのしょうがに | いわし | | | しょうが | 砂糖 | | 29.1g |
| | | おろしなっとう | なっとう かつお節 | | こまつな にんじん | 大根 | 砂糖 | | 822kcal |
| | | にくじゃが | 豚肉 さつま揚げ | | にんじん | 玉ねぎ こんにゃく | じゃがいも 砂糖 | | 34.6g |
| 26 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 585kcal |
| | | やきさばのみぞれかけ | さば | | | 大根 | 砂糖 | | 29.2g |
| | | やさいのしそひじきあえ | | ひじき | にんじん | きゅうり キャベツ | 砂糖 | | 744kcal |
| | | こおりどうふのたまごとじに | 卵 凍り豆腐 豚肉 かまぼこ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ | 砂糖 でんぷん | | 35.1g |
| 27 | 火 | サンドイッチバンズパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 664kcal |
| | | ハンバーグのケチャップソースかけ | 豚肉 鶏肉 | | | 玉ねぎ | 砂糖 | | 32.5g |
| | | ブロッコリーサラダ | ハム | | にんじん ブロッコリー | キャベツ とうもろこし | | 卵なしマヨネーズ フレンチドレッシング | |
| | | ABCマカロニとやさいのスープ | 豚肉 | | にんじん パセリ | 玉ねぎ かぶ にんにく | マカロニ | | 805kcal |
| | | スライスチーズ | | チーズ | | | | | 37.8g |
| 28 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 630kcal |
| | | とりにくのしおこうじやき 小2個(1,2年1個) 中2個 | 鶏肉 | | | | | 菜種油 | 33.2g |
| | | みそおでん | 生揚げ うずら卵 さつま揚げ みそ | | にんじん | 大根 こんにゃく | さといも 砂糖 | | 789kcal |
| | | やさいのツナあえ | まぐろ | | にんじん こまつな | キャベツ | 砂糖 | | 39.2g |
| 29 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 635kcal |
| | | はんぺんのいそべあげ | はんぺん | あおさ | | | 小麦粉 | 米油 | 22.9g |
| | | さつまいものごまあえ | | | | 枝豆 | さつまいも 砂糖 | ごま | 802kcal |
| | | さわにわん | 豚肉 豆腐 油揚げ | | にんじん ねぎ | 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ | | | 27.3g |
| 30 | 金 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 604kcal |
| | | こめこカレーライス | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ しょうが にんにく | じゃがいも 砂糖 | | 23.9g |
| | | オムレツのトマトソースかけ | 卵 | | トマト | 玉ねぎ | 砂糖 | | 783kcal |
| | | いんげんまめとかぼちゃのサラダ | 鶏肉 | | かぼちゃ にんじん | キャベツ | 白いんげん豆 | ごまドレッシング | 30.5g |

**東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」をホームページで公開しています。**
**「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表（アレルギー対応）と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。**

★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※材料入荷の都合により，献立を変更することがあります。

| | 小学校 | 中学校 |
|---|---|---|
| 平均値 | 618kcal<br>27.6g | 774kcal<br>33.1g |
| 基準値 | 640kcal<br>26.4g | 820kcal<br>33.8g |

## 今月の愛知産は・・・



れんこん　チンゲンサイ　きゅうり　にんじん
キャベツ　かぶ　さといも　トマト　にんにく
パセリ　ブロッコリー　だいこん　はくさい　ねぎ　みかん

## 食育の日

**１０月１９日（月）の給食では、愛知県の郷土料理を紹介します。●鉄火みそ●**

大豆や野菜などを混ぜ、調理した常備食です。赤みそを使います。「鉄火」とは、「熱した鉄のように赤い」という意味です。力仕事に携わる人々のお弁当のおかずに重宝されました。昔は、たんぱく質や食物繊維がとれる貴重な栄養源でもありました。

毎月１９日は「食育の日～お家でごはんの日～」