



令和8年10月分献立予定表



おいしい給食を維持しつつ
今年度から小学生は無償化、
中学生は町で一食80円を負担
して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

日付	曜日	こ ん だ て め い	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
アジア競技大会応援献立(タイ料理)										
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		618	781
		ガパオライスのぐ ごはんのにせて食べましょう	豚肉		ピーマン 赤ピーマン パジル	にんにく 玉ねぎ	砂糖	油		
		ヤムウンセン(はるさめサラダ)	えび			もやし きゅうり レモン にんにく	春雨 砂糖	油	26.9	32.4
		ゲーンチュウ(スープ)	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ はくさい	パン粉 でんぶん			
2	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		659	818
		カレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく りんご	じゃがいも	油		
		チキンサラダ	鶏肉			きゅうり キャベツ とうもろこし		油 ドレッシング	21.9	26.4
		おうとう				もも	砂糖			
5	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		630	789
		キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油		
		きりぼしだいこんのふくめに	豚肉 ちくわ		にんじん	切干し大根	砂糖	油	25.4	30.5
		むらくもじる	鶏肉 卵 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	でんぶん			
6	火	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		664	814
		ミートボールのケチャップソースかけ (小4～6こ 中7～8こ)	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	でんぶん 砂糖	油		
		コーンサラダ	ツナ			とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング		
		やさいのスープに	ソーセージ		にんじん	大根 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも		25.7	31.3
7	水	だいずチョコクリーム	大豆				砂糖	油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		657	801
		ぶりたつたあげ	ぶり			生姜	でんぶん	油		
		ぶたにくとこんさいのみそに	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう れんこん	里いも 砂糖		27.6	31.5
8	木	キャベツのあかしそあえ			赤しそ	キャベツ もやし 梅				
		ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		697	875
		トマトソース	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖			
		ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	25.2	30.9
9	金	フルーツのゼリーあえ	豆乳			りんご ぶどう もも パイナップル	砂糖			
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		621	762
		ぶたキムチどんのぐ ごはんのにせて食べましょう	豚肉		にら	はくさい もやし	砂糖 でんぶん	油		
		チヂミのたれかけ	いか		にら	キャベツ	砂糖 小麦粉	油 ごま油	28.0	33.0
13	火	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	ねぎ たけのこ 玉ねぎ とうもろこし	ワンタン皮			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		656	840
		てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
		ひじきのごまずあえ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	26.1	32.2
14	水	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	さつまいも			
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		645	799
		はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉	油		
		パンサンスー	ハム			もやし きゅうり	砂糖	ごま油		
15	木	はるさめスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	ねぎ たけのこ 玉ねぎ とうもろこし	春雨		25.0	29.7
		アーモンドこざかな		かたくちいわし			砂糖	アーモンド		
		サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		662	826
		しろみぎかなフライのソースかけ	あかうお				パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油		
16	金	グリーンサラダ パンにはさんで食べましょう	ツナ			キャベツ きゅうり 枝豆		ドレッシング	29.3	35.9
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ とうもろこし				
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		632	797
		あつやきたまご	卵				砂糖			
19	月	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	油	26.2	31.5
		キャベツのツナあえ	ツナ		にんじん	キャベツ	砂糖			
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		634	817
		にくみそひじきごはんのぐ ごはんにまぜて食べましょう	豚肉 みそ	ひじき		生姜 玉ねぎ 枝豆	砂糖			
19	月	いかフライのレモンだれかけ	いか			レモン	パン粉 小麦粉 砂糖	油		
		のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ 大根 ごぼう	里いも でんぶん		27.0	34.8



令和8年10月分献立予定表



おいしい給食を維持しつつ
今年度から小学生は無償化、
中学生は町で一食80円を負担
して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」

日付	曜日	こ ん だ て め い	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)	
20	火	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			パン		620	773
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
		かいそうサラダ	鶏肉	わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり		きゅうり キャベツ とうもろこし		油 ドレッシング	27.1	33.7
		りんご				りんご				
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		667	829
		さんまのみぞれに	さんま			大根	砂糖			
		ちぐさあえ	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	油		
		ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ	里いも		27.7	33.1
		ヨーグルト		ヨーグルト						
22	木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		640	770
		ごもくラーメンスープ	豚肉		にんじん ねぎ	ねぎ はくさい 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 とうもろこし				
		えびしゅうまい(小2こ中3こ)	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん	油	28.6	34.4
		パンパンジーサラダ	鶏肉			キャベツ きゅうり		油 ドレッシング		
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		688	862
		ぶたにくとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぶん	油		
		さつまいもコロケ					さつまいも パン粉 小麦粉	油	26.1	31.4
		とうふのすましじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	でんぶん			
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		652	820
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ 生姜	砂糖 でんぶん	油		
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ツナ		にんじん	切干し大根 キャベツ	砂糖	ごま ごま油	26.9	33.0
		しらたまじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	米粉 でんぶん			
27	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		630	825
		びびんバ ごはんにまぜて 食べましょう	豚肉 卵 みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさい 大豆もやし	砂糖 でんぶん	ごま油		
		やきぎょうざ(小2こ中3こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン粉 小麦粉	油	24.7	30.7
		ちゅうかごもくスープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸				
28	水	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	629	766
		ミートソースペンネ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	ペンネ 砂糖		25.1	29.7
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ		ドレッシング		
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		648	810
		いわしのしょうがに	いわし			生姜	砂糖			
		ひきずり	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ はくさい えのきたけ ごんにやく	砂糖	油	29.0	35.0
		みかん				みかん				
30	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		684	863
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		ねぎ にんじん	ねぎ 玉ねぎ 生姜	砂糖 でんぶん			
		はるさめのちゅうかあえ	ツナ			もやし きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	24.1	29.2
		だいがくいも					さつまいも 砂糖 でんぶん	油 ごま		

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。
※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。
※下線の料理は新センターの最新の調理機器スチーム
コンベクションオーブンを使いおいしくなるよう工夫します。

【10月に使う地元産の食材】

〈武豊町〉 みそ 〈知多半島〉 小松菜
〈愛知県〉 米 牛乳 豚肉 大根 キャベツ チンゲンサイ

給食予定回数 21回

	小	中
平均値	649	811
	26.4	31.9
基準値	650	830
	26.0	34.0

給食だより

10月は食品ロス削減月間です

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本は食料自給率が低く、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、1人1日当たり、おにぎり1個分相当の量を捨てています。

食品ロスを減らすことは、地球を守ることに繋がります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

年間約461万トン(推計値)も捨てられているよ(おにぎり1人1個分)



給食時間にできること

1 協力して準備をし、
食べる時間を確保する



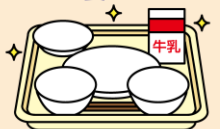
食べているときも
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を知
ることも大切です

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お血ピカピカ」
を目指しましょう

