



令和8年 10月 学校給食献立予定表



中央市学校給食センター

日曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
		体をつくるものになる	体の調子を整えるものになる	エネルギーのものになる		
1 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				じゃがいもは、江戸時代、インドネシアの首都「ジャカルタ」から運ばれてきたので「じゃがいも」とよばれるようになったそうです。
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが にんにく	さとう	しょうゆ	
	くきわかめのいために	さつまあげ くきわかめ	ごぼう にんじん しらたき えだまめ	あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ ほうれんそう	じゃがいも		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
2 (金)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				米粉は、お米を粉にしたものです。からあげに米粉を使うと、サクサクの食感に仕上がります。冷めてもおいしく食べられます。
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	さとう でんぷん こめこ あぶら	しょうゆ	
	ごしきあえ	かまぼこ	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ 酢	
	こんさいのごまじる	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	さといも ごま		
	れいとうパイソ		パイナップル(生)			
5 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		小学校給食なし
	ピビンバ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん	あぶら さとう	トウバンジャン しょうゆ 中華スープストック	ピビンバは、韓国語で混ぜるという意味の「ピビン」と、ごはんという意味の「バ」を組み合わせた言葉です。具とごはんをよく混ぜて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいチップス		れんこんチップス(小麦) ごぼうからあげ(小麦・大豆)	さつまいも こめこマカロニ		
	あさりとチンゲンサイのスープ	あさり なた	だいこん しめじ とうもろこし ねぎ チンゲンサイ	あぶら	スープストック しょうゆ	
	ひとくちりんごゼリー			りんごゼリー		
6 (火)	スパゲッティミートソース	ぶたにく だいず	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん なす トマト パセリ	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう	ウスターソース コンソメ スープストック	お父さんやお母さんのようなコックになるのを夢見るフクロウの子ども「ボー」が、モグウさんのお店で初めて作った「スイートポテト」が登場します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ パプリカ		和風ドレッシング	
	てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう なまクリーム たまご		さつまいも さとう バター		
	こどもパン			こどもパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7 (水)	メルルーサのコーンマヨやき	メルルーサ みそ チーズ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	マヨネーズ		マヨネーズは、18世紀頃のスペインの港町「マオン」というところで、オリーブオイルと卵を混ぜたソースを「マオンネーズ」とよんだのが始まりといわれています。
	はなやさいのソテー	ウインナー	にんじん キャベツ ビーマン カリフラワー ブロッコリー	あぶら	スープストック	
	ラビオリスープ	ラビオリ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな	あぶら	コンソメ スープストック	
	オレンジ		オレンジ			
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 (木)	ソースチキンカツ	とりにく		こむぎこ てんぷらこ パンこ あぶら さとう	ウスターソース	キャベツに含まれるビタミンUは、胃の粘膜を強くし、体をストレスから守ってくれます。
	やさいのねりごまふうみ	ちくわ	にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ	ごまあぶら ごま	しょうゆ	
	いもちちる	あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	おじゃがもちボール でんぷん	しょうゆ	
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ソースチキンカツ	とりにく		こむぎこ てんぷらこ パンこ あぶら さとう	ウスターソース	
9 (金)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		田舎小給食なし 中学校給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのてりに	さば	しょうが	さとう	しょうゆ	ブルーベリーの紫色の色素「アントシアニン」には、目のつかれをとる働きがあるといわれています。
	ほうれんそうのいそかあえ	かまぼこ のり	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし	さとう	しょうゆ	
	キムチとんじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい	あぶら	しょうゆ キムチの素	
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
13 (火)	オムライス(トマトケチャップ)	とりにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	スープストック コンソメ	主人公の黒沢花実が人間関係に悩みながらも自分の居場所をさがしていく物語。給食では、一緒に暮らし始めたおばさんが作ってくれたオムライスと、おばさんが営むカフェで人気のワッフルが登場します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	レモンドレッシングサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん レモン	さとう オリーブオイル あぶら	酢	
	マカロニスープ	ウインナー	だいこん しめじ はくさい ほうれんそう	マカロニ	コンソメ スープストック	
	ワッフル			ワッフル(小麦・卵・乳・大豆)		
	はちみつパン			はちみつパン		
14 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				今日の「クリスマスビーチキン」は、とり肉の「もも」の部分を使っています。脂肪を多く含む、肉がひきしまっていて、味にこくがあります。
	クリスマスビーチキン	とりにく		こむぎこ コーンフレーク(大豆) あぶら	しょうゆ	
	キャベツとツナのソテー	ツナ	にんじん パプリカ エリンギ キャベツ アスパラガス ブロッコリー	あぶら	スープストック	
	ひよこまめとコーンのチャウダー	ペーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ とうもろこし	あぶら じゃがいも	コンソメ コーンクリームスープ スープストック ベジマールソース	
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15 (木)	さわらのねぎみそやき	さわら みそ	しょうが ねぎ	さとう		りんごは、「1日1個で医者いらず」といわれるほど栄養がたっぷりです。特におなかのそうじをする食物繊維が豊富です。
	だいこんのそぼろに	ぶたにく	しょうが たまねぎ だいこん えだまめ	あぶら さとう でんぷん	しょうゆ	
	あおなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ			
	りんご		りんご			
	カレーライス	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ きょうかまい あぶら じゃがいも カレールー	中濃ソース	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 (金)	コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし カリフラワー にんじん えだまめ	マヨネーズ	コールスロドレッシング	
	フルーツジュレ		みかんかん バイカン おうとうかん ナタデココ	ダイゼリー(シャインマスカット・きよほう)		

日 曜日	献立名		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (27品目対応食品)	行事 ひとことメモ
			体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる		
19 (月)	スタミナぶたどん		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく にら	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	にらは中国で生まれ、明治時代に入り日本に伝わりました。独特の香りは、体を温め、疲労回復に効果があります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	やさいとかまぼこのあえもの		かまぼこ	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり	マヨネーズ	青じそドレッシング	
	えびだんごじる		えびボール(えび) みそ	ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	あぶら		
	オレンジ			オレンジ			
20 (火)	むぎごはん				こめ むぎ きょうかまい		田富南小・田富中 給食なし 柿は日本を代表する秋の果物です。甘柿と渋柿があり、甘柿には富有柿や次郎柿などの種類があります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	たらのみそマヨやき		たら みそ	たまねぎ しめじ	マヨネーズ さとう		
	やさいのいりに		とりにく さつまあげ	にんじん だけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう	しょうゆ	
	かきたまじる		かまぼこ とうふ たまご	だいこん こまつな	でんぶん	しょうゆ	
	かき			かき 			
21 (水)	セルフ やきそばパ	コッペパン			コッペパン		焼きそばは、中華 麺を肉や野菜など と一緒に炒めて作 ります。中国で は、味付けはソー スではなく、塩や 醤油味のものが多 いそうです。
		やきそば	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし しいたけ キャベツ	やきそばめん(小麦・大豆・豚肉・ りんご) あぶら	焼きそばソース(小麦・大豆・ 豚肉・りんご) 中華ソース スープストック	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	グリルチキンサラダ		とりにく	バジル カリフラワー ブロッコリー きゅうり ヤングコーン ほうれんそう	オリーブオイル	香味玉ねぎドレッシング	
	わかめスープ		なると わかめ	とうもろこし えのきだけ チンゲンサイ ねぎ		鶏がらスープ スープストック しょうゆ	
	やきプリンタルト				やきプリンタルト(小麦・卵・乳・ 大豆)		
22 (木)	むぎごはん				こめ むぎ きょうかまい		日本には約200 種類の大豆があり ます。その中でよ く出回っているの は、横の上の方が うす緑色の青豆大 根です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	とりにくとこんさいのあまからあげ		とりにく	しょうが ごぼう れんこん 	でんぶん あぶら さとう ごま	しょうゆ	
	だいこんときりこんぶのあえもの		こんぶ かつおぶし	だいこん にんじん きゅうり たくあん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	
	かぶのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん かぶ はくさい ねぎ			
23 (金)	★ じゅうさん-やきゅうしよく 十三夜給食 ★						十三夜は、この時 期に収穫される豆 や栗をお供えする ことから「豆名 月」や「栗名月」 ともいわれます。 十五夜は中国から 伝わった風習で すが、十三夜は、日 本独自の風習で す。
	くりごはん				こめ もらこめ きょうかまい くり ごま	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さけのこうみやり		さけ	しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	しょうゆ	
	きゅうりとわかめのあえもの		ツナ わかめ	きゅうり にんじん もやし キャベツ		ゆずかつおドレッシング	
	とうにゅうじる		ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こまつな	あぶら		
	おつきみゼリー				おつきみゼリー(オレンジ)		
26 (月)	むぎごはん				こめ むぎ きょうかまい		田富小・三村小 給食なし こんぶは冷たい海 を好み、食用こん ぶのほとんどが北 海道でとれます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	とうふいりつくね		とりにく とうふ みそ たまご	ねぎ たまねぎ れんこん えだまめ しょうが にんにく	パンこ さとう でんぶん	スープストック しょうゆ	
	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん にんじん			
	ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ みそ	にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ	じゃがいも		
27 (火)	しょうゆラーメン		ぶたにく なると わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし メンマ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	醤油ラーメンスープ しょうゆ 鶏がらスープ 中華スープストック	田富北小給食なし ラーメンのラー は、「手で引っぱ る」という意味 で、小麦粉の生地 を細長く引き伸ば して作る「めん」 を表しています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	いかのねぎしおやき		いか	しょうが ねぎ		しょうゆ	
	パンパンジーサラダ		とりにく	きゅうり キャベツ にんじん パプリカ		檸檬鶏ドレッシング	
	バナナ			バナナ 			
28 (水)	ココアあげパン				リングパン あぶら さとう ミルクココア(乳)		カカオ豆からココ アバターとよばれ る油分を取りのぞ き、粉末にしたも のがココアです。 ココアには食物繊 維が多くふくまれ ています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごぼうのカラフルソテー		ハム	ごぼう にんじん だけのこ とうもろこし ピーマン パプリカ	あぶら マヨネーズ	しょうゆ コンソメ	
	ワントンスープ		ぶたにく なると	にんじん きくらげ もやし にら ねぎ チンゲンサイ	あぶら ワンタン ごまあぶら	スープストック 鶏がらスープ しょうゆ 中華スープストック	
	フルーツポンチ			オタデココ アロエ みかんかん バインかん おうとうかん	カクテルゼリー(大豆・もち・ りんご)		
29 (木)	むぎごはん				こめ むぎ きょうかまい		赤魚とは、体が赤 い魚の呼び名で す。とても深い海 に住んでいて、目 が飛び出ているの が特徴です。味に クセがなく、ふっ くらとした食感 で、ほのかな甘み があります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	あかうおのみりんやき		あかうお		さとう	しょうゆ	
	ぶたにくとあつあげのもの		ぶたにく あつあげ	にんじん だけのこ だいこん さやえんどう	あぶら さとう	しょうゆ	
	さつまいもじる		みそ	たまねぎ しめじ ほうれんそう ねぎ	さつまいも		
	りんご			りんご			
30 (金)	🍷 1日早いハロウィン給食 🍷 						ハロウィンは、 ヨーロッパで始 まったとされるお 祭りです。 「ジャック・ オー・ランタン」 という、かぼちゃ で作った提灯を家 の前においておく と、悪いおばけが 逃げにくいといわ れています。
	カラフルピラフ		ウインナー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パプリカ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら	コンソメ スープストック	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	チーズはんぺんフライ(小麦・卵・ 乳・大豆・やまいも)				あぶら		
	フレンチサラダ		とりにく	キャベツ きゅうり アスパラガス ヤングコーン カリフラワー		フレンチドレッシング	
	せんざりやさいのスープ		かまぼこ	にんじん たまねぎ だいこん えのきだけ こまつな ねぎ		コンソメ スープストック	
	パンプキンパバロア				パンプキンパバロア(大豆)		

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。