



令和8年 学校給食10月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

小学校

日 曜	献立名	主 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		600
	やきぎょうざ 2こ	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	わかめスープ	とり肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ コーン ねぎ	でんぶん	23.8	
	やさいぜりー			にんじん汁	みかん果汁	砂糖		
2 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		663
	さんまのぎんがみやき	さんま みそ				米粉 砂糖		
	なまあげのうまに	生揚げ とり肉		にんじん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぶん	33.3	
	はくさいのこんぶあえ		昆布		白菜			
5 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		595
	こめこのカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	たらのハーブやき	たら					27.6	
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン			ごまドレッシング
6 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		601
	ごもくあつやきたまご	卵 とり肉		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ			
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにやく	砂糖	油	25.8
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま	
7 水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		717
	やきウインナーの ケチャップソースかけ 2ほん	ウインナー				砂糖 でんぶん		
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	さつまいも 小麦粉	バター 油	26.6
	コールスローサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	
8 木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		592
	ちくわのこめこいそべあげ 2こ	ちくわ	あおのり			米粉	油	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	23.1
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 ゆば かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ			
9 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		722
	にくみそかけ	ぶた肉 大豆 油揚げ さつまあげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぶん	油	
	こめこのコロッケ	ぶた肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 米粉 米粉パン粉	油	28.7
	みかん				みかん			
13 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		620
	しゅうまい 2こ	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 小麦粉		
	マーボーどうふ	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく	砂糖 でんぶん	油 ごま油	27.6
	はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
14 水	ロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		693
	ハンバーグのたまねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	まめまめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	30.5
	コーンたまごスープ	卵 とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ コーン ねぎ	でんぶん		
15 木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		639
	さばのしおやき	さば						
	きりぼしだいこんのもの	油揚げ		にんじん	切り干し大根 干しいたけ	砂糖	油	29.3
	さつまじる	とり肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さつまいも		

★つぎのページにつづきます

食べ物の もったいない を減らそう！

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」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。
日本では、令和6年度に約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しました。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。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。

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

2 自分が食べきれない
量に調整する

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる

日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体 の調子を整える		黄 体 を動かすエネルギーになる		
		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・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
16 金	むぎごはん りゅうにゅう		牛乳			米 大 麦		593
	とりにくのこうみソースかけ	とり肉		ねぎ	しょうが ねぎ	砂糖		
	かんとうに	生揚げ うずら卵 さつまボール	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	さといも		26.6
	やさいとたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ 大根		ごま	
19 月	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		721
	とりめしのぐ	とり肉		にんじん	ごぼう	砂糖		
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも	油 大豆油	
	ごじる  しょくいくのひ	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			28.0
	あいちけんさんぎゅうにゅうの ヨーグルト		ヨーグルト					
20 火	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		580
	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	でんぶん		
	ひじきとだいずのいたために	大豆 とり肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	27.1
	かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぶん		
21 水	むぎごはん りゅうにゅう		牛乳			米 大 麦		645
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
	チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						23.6
	みかん				みかん			
22 木	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		594
	とうふハンバーグのあんかけ	豆腐 とり肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	ぶたにくのすきやきふうに	ぶた肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油	27.2
	きゅうりといかのすのもの	いか			きゅうり コーン	砂糖	ごま	
23 金	ソフトめん りゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		648
	わふうかけじる	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ			
	だいがくいも					さつまいも 砂糖	油 ごま	25.3
	じゃこあえ		しらす干し	ほうれんそう	もやし	砂糖		
26 月	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		577
	けんちんしのだのたれかけ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぶん		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		25.3
	ぶたじる	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも		
27 火	むぎごはん りゅうにゅう		牛乳			米 大 麦		693
	レバーいりつくね 2こ	とり肉			玉ねぎ	でんぶん 米粉パン粉 砂糖		
	にくじゃが	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	26.6
	こまつなともやしのあえもの	ツナ		小松菜	もやし	砂糖		
	とうにゅうデザート	豆乳				水あめ 砂糖	ココア	
28 水	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		592
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぶん		
	こうやどうふのたまごとじ	卵 とり肉 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		31.2
	キャベツのあかじそあえ			しそ	キャベツ			
29 木	むぎごはん りゅうにゅう		牛乳			米 大 麦		629
	あじフリッター 2こ	あじ	アオサ			小麦粉 でんぶん 米粉	大豆油 油	
	ビビンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	26.3
	ピリカラじる	とり肉 いか 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
30 金	こがたロールパン りゅうにゅう		牛乳			パン		644
	パンブキンハートコロッケ	とり肉		かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油 大豆油	
	スパゲティイタリアン	ぶた肉		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく	スパゲティ	バター	21.9
	フルーツポンチ				パイナップル もも			

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

今月の愛知県産の食材



米



牛乳



卵



小松菜



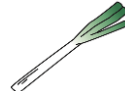
きゅうり



大豆



れんこん



ねぎ



ヨーグルト



みかん