



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

中学校

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		
		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	たんばく質 (g)
1 木	白飯 牛乳		牛乳			米		774
	焼きぎょうざ 3個	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		
	切り干し大根の中華サラダ	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		28.9
	野菜ゼリー			にんじん汁	みかん果汁	砂糖		
2 金	白飯 牛乳		牛乳			米		834
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				米粉 砂糖		
	生揚げのうま煮	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		39.6
	白菜の昆布あえ		昆布		白菜			
5 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		754
	米粉のカレーライス	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	
	たらのハーブ焼き	たら						33.0
	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	白飯 牛乳		牛乳			米		757
	五目厚焼き卵	卵 とり肉		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ			
	ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖	油	30.5
	きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま	
7 水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		855
	焼きウインナーの ケチャップソースかけ 2本	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	30.9
	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	白飯 牛乳		牛乳			米		761
	竹輪の米粉磯辺揚げ 2個	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	26.5
	豆腐とゆばのすまし汁	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 牛乳		牛乳			ソフトめん		894
	肉みそかけ	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	
	米粉のコロッケ	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	35.4
	みかん				みかん			
13 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		800
	しゅうまい 3個	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 小麦粉		
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	34.1
	春雨とひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
14 水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		877
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	37.4
	コーン卵スープ	卵 とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ コーン ねぎ	でんぶん		
15 木	白飯 牛乳		牛乳			米		814
	さばの塩焼き	さば						
	切り干し大根の煮物	油揚げ		にんじん	切り干し大根 干しいたけ	砂糖	油	35.4
	さつま汁	とり肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さつまいも		

★次のページに続きます

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 自分が食べ切れる量に調整する

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 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	
16 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		748
	とり肉の香味ソースかけ	とり肉		ねぎ	しょうが ねぎ	砂糖		
	関東煮	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		31.5
	野菜とたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ 大根		ごま	
19 月	白飯 牛乳		牛乳			米		886
	とり飯の具	とり肉		にんじん	ごぼう	砂糖		
	和風コロッケ			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	
	呉汁	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			32.5
	愛知県産牛乳のヨーグルト		ヨーグルト					
20 火	白飯 牛乳		牛乳			米		740
	いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	でんぶん		
	ひじきと大豆の炒め煮	大豆 とり肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	32.5
	かきたま汁	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	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		808
	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						28.3
	みかん				みかん			
22 木	白飯 牛乳		牛乳			米		747
	豆腐ハンバーグのあんかけ	豆腐 とり肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	豚肉のすき焼き風煮	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	32.1
	きゅうりといかの酢のもの	いか			きゅうり コーン	砂糖	ごま	
23 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		848
	和風かけ汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ			
	大学芋					さつまいも 砂糖	油 ごま	32.1
	じゃこあえ		しらす干し	ほうれんそう	もやし	砂糖		
26 月	白飯 牛乳		牛乳			米		732
	けんちんしののだのたれかけ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぶん		
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		29.8
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも		
27 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		875
	レバー入りつくね 3個	とり肉			玉ねぎ	でんぶん 米粉パン粉 砂糖		
	肉じゃが	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	32.2
	小松菜ともやしのあえもの	ツナ		小松菜	もやし	砂糖		
	豆乳デザート	豆乳				水あめ 砂糖	ココア	
28 水	白飯 牛乳		牛乳			米		763
	さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぶん		
	高野豆腐の卵とじ	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		37.5
	キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			
29 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		831
	あじフリッター 3個	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	32.3
	ピリカラ汁	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	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		763
	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	25.1
	フルーツポンチ				パインアップル 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



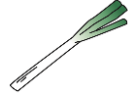
きゅうり



大豆



れんこん



ねぎ



ヨーグルト



みかん