



令和8年10月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数21回 祖父江町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさしい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
1 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		588
	かますフライ	かます				こむぎこ パンこ	あぶら	
	あますあえ			ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう		
	うずめめしのしる	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいだけ	でんぶん		
2 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		583
	スタミナとりそばうどん	とりにく		にんじん 	たまねぎ しめじ しょうが にんにく グリーンピース	さとう		
	あきなすのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			なす だいこん ごぼう ねぎ			
	りんご				りんご 			
5 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		610
	はるまき きょうぎたいかいめいゆうえんこんだて アジア競技大会応援献立 (フィリピン) 	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
	もやしいため 	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ			
	えびいりシニガンスープ	えび			だいこん なす レモン	じゃがいも さとう		
6 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		644
	カレーうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ だいこん	でんぶん	ルウ	
	わふうコロッケ				れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
	じゃこあえ		しらすぼし		きゅうり キャベツ	さとう		
7 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		655
	しゅうまい（2こ）	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ		
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	わかめのちゅうかあえ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	
8 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		568
	ハンバーグドッグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こめこ	ラード	
	キャベツソテー				キャベツ		あぶら	
	ABCマカロニスープ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	マカロニ		
10月 目の愛護デー	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		644
	しろごまつくね（2こ）	とりにく			たまねぎ	パンこ	ごま	
	きんぴらごぼう	はんぺん 		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら	
	さけだんごじる	さけ たら あぶらあげ みそ			だいこん はくさい コーン しょうが たまねぎ	でんぶん		
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		
13 火	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		656
	ナポリタンふうトマトソースかけ	ウインナー		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ	でんぶん さとう		
	スパニッシュオムレツ	たまご とりにく			たまねぎ	じゃがいも		
	ひじきのてっこつサラダ		ひじき	こまつな	キャベツ コーン	さとう	あぶら	
14 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		626
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	さとう でんぶん	あぶら	
	みつばののりすあえ	ツナ	のり	みつば	もやし	さとう		
	けんちんじる	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも 		
15 木	スライspan ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン 		720
	キャロットツナサンド	ツナ		にんじん	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	チキンナゲット（2こ）	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら	
	こまつなとベーコンのスープ	ベーコン		こまつな パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
16 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		636
	いわしのうめに	いわし		あかしそ		さとう		
	ごしゅまめとごこくあえ	だいす えんどうまめ ひよこまめ あずき レンズまめ			キャベツ 	おしむぎ げんまい さつまいも さとう		
	たまねぎのしろみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ			
19 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		621
	にくだんごのあますあんかけ	とりにく		こまつな にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	わかめスープ	とうふ	わかめ		はくさい コーン ねぎ			
	みかん				みかん			

★「あき」がしゅんのしよくざいをさがしてみましよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和8年10月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数21回 祖父江町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものとなる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもととなる（きいろ）		エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
20 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		590
	きつねうどん	とりにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ			
	にくづめいなり	ぶたにく とりにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ	こむぎこ	ラード	
	だいこんのこんぶあえ		こんぶ		だいこん			
21 水 農地を食べる 学校給食の日	あいちのだいこんごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		586
	にくみそでんがく	ぶたにく みそ とうにゅう				さとう でんぶん		
	もやしとほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	さとう		
	のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん	こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん		
22 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		730
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	ブロッコリーサラダ	だいず		ブロッコリー	コーン		やさいドレッシング	
	いなざわさつまいものシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ	さつまいも こめこルウ	ルウ	
23 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		575
	あつやきたまご	たまご				さとう		
	いそに	とりにく はんぺん	ひじき	にんじん	コーン グリンピース こんにゃく	さとう		
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ えのきたけ はくさい			
	かんそうこさかな		かたくちいわし			さとう		
26 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		611
	そぶえのあきカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しめじ エリンギ	じゃがいも ぎんなん	ルウ	
	ふくじんサラダ				キャベツ えだまめ コーン ふくじんづけ	さとう	あぶら	
	キャンディーチーズ（2こ）		チーズ					
27 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		607
	とんこつラーメン	ぶたにく なんと		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ			
	あげぎょうざ（2こ）	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	もやしのナムル				きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	
28 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		634
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	いんげんのごまあえ			さやいんげん	もやし	さとう	ごま	
	かんとうに	ぶたにく ちくわ うすらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		
29 木	きなこあげパン ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう			パン さとう	あぶら	624
	グリーンサラダ				きゅうり キャベツ コーン		サウザンアイランドドレッシング	
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
30 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		590
	わふうおろしハンバーグ	とりにく だいず			だいこん たまねぎ	さとう		
	だいこんばあえ			だいこんば	キャベツ もやし たまねぎ			
	すいとんじる			にんじん	はくさい えのきたけ ごぼう	すいとん		
	ハロウィンデザート					かぼちゃプリン		

★「あき」がしゅんのしよくざいをさがしてみましよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



あき しゅん しよくざい た 秋が旬の食材を食べよう

10月の献立には秋が旬の食材が多く使われています。旬は、1年の中で一番栄養豊富でおいしく食べることができます。秋ナスやさつまいも、りんご、鮭、しめじ、エリンギなど、秋が旬の食材を探して、味わいながらいただきます。

5日 「フィリピン料理」

5日は、アジア競技大会にちなんでフィリピンの献立です。春巻きは「ルンピア」、もやし炒めは「ギニサントゲ」と呼ばれフィリピンでも食べられています。シニガンスープは「酸っぱいスープ」という意味で、フィリピンで親しまれている家庭料理です。





がつとうか 10月10日

め あいご 「目の愛護デー」

「1010」を横に倒すと眉と目にみえることで10月10日は目の愛護デーとなりました。視力維持や目の疲れに効果的な栄養素、ビタミンAを含む食材を食べて目の健康を保ちましよう。9日に10日の目の愛護デーにちなんでレバー入りつくね、アスタキサンチンの多い鮭と、ブルーベリーゼリーを使用しています。

ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ

22日 いなざわしさん 「稲沢市産さつまいも」

「稲沢さつまいものシチュー」には稲沢市や一宮市で収穫されたさつまいもを使用しています。秋が旬のさつまいもは、甘みが強く、腸をきれいにする食物繊維が豊富に含まれています。



30日 しよくひん さくけん ひ 「食品ロス削減の日」

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。30日は食べ物を減らす意識をしようという日です。食品ロス削減の日にちなんで、大根葉和えと、大根おろしのハンバーグで食品を無駄なく使った献立になっています。



