



令和8年10月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数20回 稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・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	
1 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		769
	ぶり竜田揚げ	ぶり				でんぶん	油	
	甘酢あえ			ほうれんそう	もやし キャベツ	砂糖		
	うずめ飯の汁	とり肉 厚揚げ		にんじん	だいこん ごぼう 干しいだけ	でんぶん		
2 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		724
	スタミナとりそばろ丼	とり肉		にんじん 	たまねぎ しめじ しょうが にんにく えだまめ	砂糖		
	秋なすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			なす だいこん ごぼう ねぎ			
	りんご				りんご 			
5 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		760
	春巻き  アジア競技大会応援献立 (フィリピン)	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	油	
	もやし炒め	ぶた肉 大豆		にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ			
	えび入りシニガンスープ	えび			だいこん なす レモン	じゃがいも 砂糖		
6 火	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		780
	カレーうどん	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	たまねぎ だいこん		ルウ	
	和風コロッケ				れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
	じゃこあえ		しらす干し		きゅうり キャベツ	砂糖		
7 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		813
	しゅうまい (3個)	ぶた肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉		
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	
	わかめの中華あえ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
8 木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		749
	ホットドッグ (ウインナー2本)	ウインナー						
	キャベツソテー				キャベツ		油	
	ABCマカロニスープ	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	マカロニ		
10日 目の愛護デー	ご飯 牛乳		牛乳			米		823
9 金	白ごまつくね (3個)	とり肉 とりレバー			たまねぎ	パン粉	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	砂糖	ごま油	
	さけ団子汁	さけ たら  油揚げ みそ			だいこん はくさい コーン しょうが ねぎ			
	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 牛乳		牛乳			ソフトめん		790
	ナポリタン風トマトソースかけ	ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぶん 砂糖		
	オムレツ	卵				砂糖		
	ひじきの鉄骨サラダ		ひじき	こまつな	キャベツ コーン	砂糖	油	
14 水	体育祭							
15 木	スライspan 牛乳		牛乳			パン		912
	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 (3個)	とり肉				パン粉 小麦粉	油	
	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	ご飯 牛乳		牛乳			米		760
	いわしの梅煮	いわし				砂糖		
	五種豆と五穀あえ	大豆 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 あずき			キャベツ 	さつまいも 砂糖 押し麦 玄米 赤米 もち麦 たかきび		
	たまねぎの白みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ			
19 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		768
	肉だんごの甘酢あんかけ	とり肉		こまつな にんじん	たまねぎ	砂糖 でんぶん	ごま油	
	わかめスープ	豆腐	わかめ		はくさい コーン ねぎ			
	みかん				みかん			

★「秋」が旬の食材を探してみしょう★ ※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 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数20回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・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	
20	火	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		705
		きつねうどん	とり肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ			
		肉詰めいなり	とり肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ			
		だいこんのこんぶあえ		こんぶ		だいこん			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
21	水	愛知のだいこん葉ご飯 牛乳		牛乳	だいこん葉		米		741
		肉みそ田楽	豆腐 ぶた肉 みそ				砂糖 でんぷん		
		もやしとほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖		
		のっぺい汁	とり肉 豆腐		にんじん	こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん		
22	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		951
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉	油	
		ブロッコリーサラダ	大豆		ブロッコリー	コーン		野菜ドレッシング	
		稲沢さつまいものシチュー	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ	さつまいも 米粉ルウ		
23	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		737
		厚焼玉子	卵				砂糖		
		磯煮	とり肉 はんぺん	ひじき	にんじん さやいんげん	コーン こんにゃく	砂糖		
		ぶた汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ねぎ えのきたけ はくさい			
		乾燥小魚		かたくちいわし			でんぷん 砂糖		
26	月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		780
		秋の味覚カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ にんにく しょうが	じゃがいも	ルウ	
		福神サラダ				キャベツ えだまめ コーン 福神漬	砂糖	油	
		型抜きチーズ		チーズ					
27	火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		780
		とんこつラーメン	ぶた肉 なたと		にんじん	たまねぎ きくらげ キャベツ			
		パリパリ米粉ぎょうざ（3個）	ぶた肉 大豆		しそ	キャベツ	米粉	油	
		もやしのナムル				きゅうり もやし	砂糖	ごま油	
28	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		788
		さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖		
		関東煮	ぶた肉 うすら卵 ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	砂糖		
		いんげんのごまあえ			さやいんげん	もやし	砂糖	ごま	
29	木	きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	牛乳			パン さとう	油	956
		グリーンサラダ				きゅうり キャベツ コーン		かんぎつドレッシング	
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖		
		ピーチゼリー					ピーチゼリー		
30	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		759
		和風おろしハンバーグ	とり肉 ぶた肉			だいこん たまねぎ	砂糖	ラード	
		だいこん葉あえ			だいこん葉	キャベツ もやし たまねぎ			
		すいとん汁			にんじん	はくさい えのきたけ ごぼう	すいとん		



★「秋」が旬の食材を探してみましょー★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



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、味わいながらいだきましょー。

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「ギニサントグ」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。



10月10日

「目の愛護デー」

「1010」を横に倒すと眉と目に見えることので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ょー。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



22「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「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。

