

令和8年度10月分 学校給食献立表



献立目標・・・秋が旬の食材を食べよう

豊山町給食センター

日	曜	献立名	おもな食材とその働き						その他	
			【赤】おもに体をつくるものになるもの		【緑】おもに体の調子を整えるものになるもの		【黄】おもにエネルギーのもとになるもの			
			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		
1	木	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん			
		さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ 水菜				
		鶏肉とキャベツのみそ炒め	鶏肉 みそ		さやいんげん	キャベツ たけのこ しょうが	砂糖 でんぶん	油		
		千草あえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖			
2	金	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん			
		八宝菜	豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ はくさい 玉ねぎ きくらげ	砂糖 でんぶん	ごま油 油		
		きびなごのカリカリフライ(小2個 中3個)		きびなご		しょうが	水あめ 砂糖 じゃがいも でんぶん 米粉パン粉	油		
		茎わかめと大根の中華あえ	かまぼこ	茎わかめ		だいこん きゅうり		中華ドレッシング		
5	月	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん			
		さけ団子の白みそ汁	さけ たら みそ	わかめ		玉ねぎ だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
		豚肉と生揚げのしょうが煮	豚肉 生揚げ		さやいんげん	しょうが たけのこ 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
		野菜のおかかあえ	花かつお		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖			
6	火	中華めん・牛乳		牛乳			中華めん			
		ちゃんぽんめんスープ	豚肉 なんと		にんじん	しょうが とうもろこし 玉ねぎ キャベツ ねぎ		ごま油		
		つくねだんご(小2個 中3個)	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ	パン粉 砂糖 でんぶん	油		
		浦上そばろ	豚肉 はんぺん		にんじん	ごぼう こんにやく もやし	砂糖	油		
7	水	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん			
		肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖	油		
		いわしのみそ煮	いわし みそ			ねぎ	砂糖			
		ひじきと鶏肉のごまあえ	サラダチキン	ひじき	ほうれんそう	きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま		
8	木	小学校のみ	ピラフ・牛乳	ウインナー	牛乳	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく グリンピース	米	オリーブ油		
			ミネストローネ	鶏肉		トマト	玉ねぎ はくさい しめじ	じゃがいも 砂糖	油	
			たちうおフライ	たちうお			パン粉 小麦粉	油		
			コールスローサラダ	チキンハム	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング オリーブ油		
9	金	麦ごはん・牛乳		牛乳			麦ごはん			
		カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 米粉のカレールウ	油		
		チキンナゲット(小2個 中3個)	鶏肉 おから			にんにく しょうが	米粉 砂糖 でんぶん コーンフラワー	油		
		にんじんサラダ	オイルツナ		にんじん	きゅうり もやし		コーンクリーミードレッシング		
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖			
13	火	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん			
		なめこのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ				
		里いもコロッケ	鶏肉 大豆				さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん	油		
		キャベツの塩こうじあえ	油揚げ		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	砂糖			
14	水	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん			
		かきたま汁	豆腐 かまぼこ たまご		みつば	はくさい えのきたけ	でんぶん		卵除去食	
		メバルのねぎ風味焼き	メバル			ねぎ	砂糖			
		ごまポテトサラダ	オイルツナ		にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング オリーブ油		
15	木	麦ごはん・牛乳		牛乳			麦ごはん			
		マーボー豆腐	豆腐 大豆 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん	ごま油		
		しゅうまい(小2個 中3個)	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉			
		切干大根の中華あえ	サラダチキン		にんじん	切干だいこん きゅうり	砂糖	ごま油		
16	金	ミルクロールパン・牛乳		牛乳			ミルクロールパン			
		豆乳コーンスープ	鶏肉 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも コーンスープの素	油		
		ハンバーグのきのこソースかけ	鶏肉 大豆			玉ねぎ マッシュルーム しめじ	じゃがいも 砂糖 でんぶん			
		ツナサラダ	オイルツナ		こまつな にんじん	キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油		
19	月	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん			
		八杯汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	だいこん はくさい えのきたけ 水菜				
		キャベツメンチカツ	牛肉 豚肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖	油		
		かきまわしの具	鶏肉 ちくわ 油揚げ		にんじん	ごぼう 干しいたけ	砂糖	油		
20	火	白玉うどん・牛乳		牛乳			白玉うどん			
		五目うどんの汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぶん			
		さつまいものかりんとう揚げ					さつまいも 砂糖 黒砂糖	油		
		ごぼうサラダ	オイルツナ			ごぼう とうもろこし きゅうり		ごまドレッシング		
21	水	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん			
		根菜ごまみそ汁	豆腐 みそ			だいこん れんこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	ごま		
		肉団子のうま煮	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん	たけのこ 玉ねぎ 枝豆	パン粉 砂糖 でんぶん	油		
		野菜の梅かつおあえ	花かつお 油揚げ		ほうれんそう	もやし とうもろこし 梅	砂糖			
		★ヨーグルト		ヨーグルト						
22	木	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん			
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 はんぺん たまご		みつば	干しいたけ 玉ねぎ	砂糖	油	卵除去食	
		あじの野菜あんかけ	あじ		にんじん	玉ねぎ	砂糖 でんぶん			
		たくあんあえ				たくあん漬け キャベツ きゅうり	砂糖			
23	金	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん			
		いものこ汁	豚肉	わかめ	にんじん	はくさい こんにやく ねぎ	さといも でんぶん			
		鶏肉のから揚げ(2個)	鶏肉			しょうが にんにく	でんぶん	油		
		ひじきと生揚げの煮物	生揚げ オイルツナ	ひじき	さやいんげん	ごぼう	砂糖			
26	月	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん			
		肉みそおでん	豚肉 玉はんぺん 生揚げ みそ		にんじん	こんにやく だいこん	さといも 砂糖	油		
		五目厚焼き卵	たまご	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリンピース	砂糖 でんぶん	油		
		白菜の塩昆布あえ		昆布	ほうれんそう	はくさい もやし				
27	火	麦ごはん・牛乳		牛乳			麦ごはん			
		ワンドンスープ	豆腐		にら にんじん チンゲンサイ	もやし しめじ	ワンドン			
		中華そばろ	豚肉 大豆 みそ			玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ とうもろこし ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油		
		切干大根の甘酢あえ	ちくわ			切干だいこん きゅうり	砂糖	ごま油		
28	水	わかめごはん・牛乳		牛乳 わかめ			ごはん			
		生揚げのふきよせ煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ 玉ねぎ しょうが	さといも 砂糖 でんぶん	油		
		ちくわのカレー揚げ(小2個 中3個)	ちくわ				小麦粉	油		
		れんこんとキャベツのあえもの	サラダチキン		こまつな	れんこん キャベツ	砂糖			
29	木	小学校のみ	ごはん・牛乳	牛乳			ごはん			
			キャベツのみそ汁	豆腐 みそ	にんじん	キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ				
			豚丼の具	豚肉	さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぶん	油		
			ココアカップケーキ					ホットケーキミックス 砂糖	油	
30	金	りんご・パン・★アシドミルク		アシドミルク		りんご	パン			
		ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ マッシュルーム	米粉のホワイトルー	油	乳除去食	
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉 大豆		かぼちゃ	玉ねぎ	砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉	油		
		ブロッコリーサラダ	オイルツナ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング		

※献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料、だし等は記載していません。

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

★…業者が学校に直送します。