

がっこうきゅうしよくこんだてひょう
令和8年10月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こん 献 だて 立	あか おもに体をつくる食品		あざ おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 果物、きのこ		米、パン、めん いも、さとう	油脂 種実類			
1 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		日本ではとれるサバには、マサバとゴマサバがあります。マサバは秋から冬が旬で、脂がのっておいしくなります。ゴマサバは夏が旬で、マサバに比べて脂が少なめです。今日のさばの塩焼きはマサバです。骨に気をつけて食べましょう。	658	27.9
	さばのしおやき	さば		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	さといも、さとう				
	さといものそばろに	とりにく はんぺん		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま			
	チンゲンサイのごまあえ									
2 金	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご		パン		ひじきはどこでとれるでしょうか。①山②畑③海④川。正解は③の海です。ひじきは海でとれる海藻の仲間です。他の食品と組み合わせ使用されることが多く、煮物や炒め物、サラダなど、幅広い楽しみ方があります。	668	29.1
	ほうれんそういりオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら			
	キャベツのツナに	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	ひじきサラダ	ひじき		えだまめ、とうもろこし						
5 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日は新潟南吉の「ごんぎつね」にちなんで献立です。「ごんぎつね」に出てくるいわしをかば焼きにしました。南吉からののおくりものは、かわいいきつねの顔をしたクッキーです。物語を思い出しながら、食べてください。	690	21.6
	いわしのかばやき	いわし				さとう、でんぶん こめこ	なたねあぶら			
	キャベツのふくじんづけあえ			キャベツ、ふくじんづけ						
	とうふとだいこんのみそしる	とうふ、あかみそ	わかめ	たまねぎ、だいこん しろねぎ						
6 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		青じそは豊橋市や豊川市、田原市などの東三河で多く生産されており、愛知県は生産量が全国1位です。さわやかな香りが特徴で、ビタミンAを豊富に含んでいます。ビタミンAは目を守ったり、かぜを予防したりする働きがあります。	600	28.6
	いかだんごのたこやきふう	たら、いか		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
	こうやどうふのたまごとし	とうふ、たまご		あおじそ	キャベツ	さとう				
	キャベツのかおりあえ									
7 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		10月は「食品ロス削減月間」です。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。今日の食品ロス削減手作りふりかけは、にんじんの皮やピーマンのへた、種を捨てずに使います。食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。	613	25.3
	◎しよくひんロスさくびんてづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすばし ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
	チキンたつたあげ	とりにく		しょうが		でんぶん	なたねあぶら			
	はちはいじる	とうふ あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しいたけ					
8 木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		「煙の肉」といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質を多く含む食材です。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられます。大豆から作られる食品や調味料には何があるか、ぜひ調べてみてください。	704	37.0
	だいずいりミートソース	ぶたにく とりレバー、だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	ハヤシルウ			
	わかどりのハーブやき	とりにく		バジル	オレガノ	さとう				
	やさしいソテー			あかパプリカ	キャベツ、とうもろこし		こめあぶら			
9 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		みそカツは、とんかつに濃厚なみそダレをかけた愛知県の郷土料理です。他にも愛知県では多くのみそ料理が生まれており、みそ煮込みうどんやみそおでん、煮みそなどが有名です。	607	23.8
	みそカツ	ぶたにく				でんぶん さとう、パンこ	なたねあぶら			
	ボイルキャベツ(あじつき)				キャベツ					
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら			
13 火	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、げんまい		安城市で多く生産されているチンゲンサイは、中国生まれの野菜です。葉は柔らかく、茎はシャキシャキとしており、スープや炒め物によく使われます。今日はチンゲンサイの春雨スープに入っています。	597	22.2
	キムタクごはんのぐ	ぶたにく		はねぎ	はくさい、しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ、つぼづけ		ごまあぶら			
	あげえびしゅうまい(2こ)	たら、えび			たまねぎ	でんぶん こむぎこ、パンこ	なたねあぶら ラード			
	チンゲンサイのはるさめスープ	ハム		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、メンマ きくらげ	はるさめ				
14 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		じゃがいもにはさまざまな種類があります。ホクホクとした食感が特徴の男爵や煮くずれにくいメークイン、他にもホッコリコガネやキタアカリ、ペニアカリなどがあります。今日の粉ふきいもには男爵が使われています。	601	21.3
	こんさいカレー(乳除)	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、れんこん ごぼう、グリーンピース		カレールウ			
	こふきいも					じゃがいも				
	フルーツゼリー	とうにゅう	かんてん		パイナップル、もも りんご、ぶどう	さとう				
15 木	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		【旬書より】秋は、さつまいもがおいしい季節ですね。この本ではさつまいもがスイートポテトに大変身します。この本を読んでみなさんもお菓子作りに挑戦してみませんか？	675	26.9
	ごもくきしめんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな	しいたけ	さとう				
	こめこししゃもフライのあますかけ(2こ)		ししゃも			さとう、こめこ でんぶん	なたねあぶら			
	からしあえ				もやし、キャベツ、きゅうり	さとう				
16 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		根菜とは、土の中で育つ根や茎を食べる野菜のことです。今日の根菜のごま汁には、にんじん、ごぼう、大根と、根菜をたくさん使っています。よくかんで味わいながら食べましょう。	593	24.4
	てりやきハンバーグ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード			
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
	こんさいのごまじる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ		にんじん	ごぼう、だいこん		ごま			
19 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ちゃんことは、力士が作ったり、食べたりの料理のことです。今日のちゃんこには肉や野菜などの具材がたっぷりと使われています。力士のように力がたくさん出るメニューです。たくさん具材から出たうまみを味わいましょう。	600	26.9
	たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう、でんぶん	あぶら			
	しおちゃんこ	とりにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、はくさい もやし、レモン	でんぶん、さとう				
	りんご				りんご					

日 曜	献 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ	
		たんぱく質	む き し つ 無機質	ビタミン	炭 水 化 物 炭水化物	し っ づ 脂質	たん			
									ばく	
		肉、魚、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、さとう	油 脂 種実類	たん		
20 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		うずらの卵は産卵期で多く産 産されています。鶏の卵に比 べて黄身の割合が高く、濃厚 な味わいが特徴です。のどにつ まらせないようによくかんで食 べましょう。	638	
	ちゅうかはんのぐ(卵除)	ぶたにく、いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶ	ごまあぶら		24.5	
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	でんぶ、さとう こむぎ	なたねあぶら ごまあぶら、あぶら			
	かんてんサラダ		かんてん	にんじん	きゅうり、とうもろこし					
21 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		みなさんはいよいよみかんの特徴を 知っていますか。おいしいみかんは皮 が濃い緑色で、葉が青く、葉の裏に タガが小さめで少しかかっているところが ポイントです。みかんを選ぶときの参 考にしてみてください。	605	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ しょうが	さとう、でんぶ			24.1	
	なまあげのしろみそしる	なまあげ、しろみそ	わかめ	にんじん		じゃがいも				
	みかん				みかん					
22 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		みなさんは「十三夜」を知っていますか。「葉名 月」や「豆名月」と呼ばれることもあり、栗や 豆をお供えて月見をする行事です。それにち なみ、給食では月に見立てた里いもを使った 十三夜汁と豆を使ったサラダが出ます。夜には きれいな月が見られるとよいですね。	633	
	クロック	ぶたにく ぎゅうさんや こんだて		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも、パンこ さとう、こむぎ	なたねあぶら あぶら		23.5	
	まめこサラダ	だいず、ひよこまめ			えだまめ、キャベツ		ドレッシング			
	◎じゅうさんやじる	とり	わかめ	にんじん こまつな	はくさい、だいこん	さといも				
23 金	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		今日の焼きそばには野菜がたくさん入 入っています。野菜は、種類によって 根、茎、葉、つぼみ、花、実と食べる 部分に違いがあります。今日の給食に 使われている野菜はこの部分を使 使っているのか考えながら食べましょう。	635	
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん ピーマン	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん			28.5	
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら			
	アーモンドごさかな		かたうちいわし			さとう	アーモンド			
26 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		すきやきは、家庭や地域によって作り方が異なり ます。関西では、肉を焼いてから、さとう、しょう 酒を直接入れて豚付けをし、野菜を入れます。関 東では、さとう、しょう酒、酒を煮立たせ、肉と野菜 を同時に入れるのが主流です。みなさんの家では どのように作っていますか。	621	
	すきやき	ぶたにく、かまぼこ なまあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく、はくさい、しろねぎ	さとう			27.5	
	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリーンピース	でんぶ、さとう	あぶら			
	アセロラミニゼリー				アセロラ	さとう				
27 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ			こめ		れんこんには多くの穴があり、の ぞくと向こう側を見ることがで きます。「将来の見通しがよくな りますように」という願いがこめ られた縁起のよい食べ物とされ ています。今日はキャベツと 一緒にサラダにしました。	616	
	つくね(2こ)	とり、とりレバー			たまねぎ	でんぶ、こめ、さとう	あぶら		22.4	
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう				
	キャベツとれんこんのわふうサラダ				キャベツ、れんこん		ドレッシング			
28 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		かれいは、クセが少なくふっく らとした身が特徴の白身魚で す。煮つけや唐揚げ、フライな どの調理法でよく食べられてい ます。今日はフライを人気のレ モン煮にしました。	666	
	かかれいフライのレモンに	かかれい			レモン	さとう、パンこ こむぎ、でんぶ	なたねあぶら あぶら		26.6	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう				
	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり					
29 木	くろロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		くろロールパンは、通常のロール パンに比べて生地が黒いという 特徴があります。これは、黒糖と いう種類のさとうを使用してい るからです。黒糖ならではの風味 を感じながら食べましょう。	624	
	ボロニアソーセージ	ソーセージ				さとう	オリーブオイル		27.8	
	カラフルマリネ			にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン	さとう	オリーブオイル ホワイトルウ			
	コーンスープ(乳除)	とり	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも				
30 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		オイスターソースの「オイス ター」は貝類のかき意味する 英語です。貝を使った調味料 なので、甘味、うま味、コクが あるのが特徴です。	696	
	あじのいそべフライ	あじ	あおりの			パンこ、でんぶ こむぎ	なたねあぶら		30.3	
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶ	ごまあぶら			
	ちゅうかふうサラダ				きゅうり、とうもろこし	はるさめ	ドレッシング			
野菜をおいしく食べよう！									摂取基準：エネルギー(kcal)	650
									たんぱく質(%)	13-20

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

また、10月は食品ロス削減月間です。野菜をおいしく食べ切ることは、食品ロスを減らすことにもつながります。苦手な野菜にも挑戦することで、食品ロスを減らしていけると良いですね。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ

おしらせ

卵除(ろく) 乳除(にゅう) は、除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。

は、かみかみメニューです。

※は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつ(こん)のきゅう(きゅう)しく(しく)にと(と)う(う)じょう(じょう)する
「あん(あん)じょう(じょう)し」と(と)なり(なり)の(の)し(し)で(で)と(と)れる(れる)た(た)べ(べ)もの(もの)

こめ



きゅうり



チンゲンサイ



もやし

