

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和8年10月学校給食献立表

(小学校)



安城市南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		あお 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 ぱく 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	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	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			ノンエッグマヨネーズ			
2 金	たくじょうノンエッグマヨネーズ							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
	ロウカットごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、げんまい					
	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、つばづけ	ごまあぶら					
	あげえびしゅうまい(2こ)	たら、えび	たまねぎ	たまねぎ	でんぶ こむぎこ、パンこ	なたねあぶら ラード				
5 月	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			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
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ					
	さばのしおやき	さば	にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん	こんにやく たまねぎ もやし	さといも、さとう					
	さといものそばろに	はねぎ			さとう	ごま				
6 火	チンゲンサイのごまあえ							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
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ					
	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、でんぶ					
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく、たまご	にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう					
7 水	キャベツのかおりあえ		あおじそ	キャベツ	さとう			「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
	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん					
	だいきりミートソース	ぶたにく とりレバー、だいき	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					
8 木	やさいソテー		あかパプリカ	キャベツ、とうもろこし	こめあぶら			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
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ					
	◎しょくひんロスさくげ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	なたねあぶら				
9 金	はちはいじる	とうふ あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	こんにやく、ごぼう だいこん、しいたけ				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
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ					
	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	ラード				
	のりずあえ		のり	キャベツ、もやし	さとう					
13 火	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			オイスターソースの「オイスター」は貝類のかきを意味する英語です。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	30.3
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ					
	あじのいそペフライ	あじ	あおのり		パンこ、でんぶ こむぎこ	なたねあぶら				
	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				
14 水	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		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しないメークイン、他にホッカイコガネやギョアカリ、ベ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
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ					
	こんさいカレー	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					
15 木	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			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。『将来の見過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	22.4
	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ		こめ					
	つくね(2こ)	とりにく、とりレバー		たまねぎ	でんぶ、こめ、さとう	あぶら				
	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	こんにやく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう					
16 金	キャベツとれんこんのわふうサラダ			キャベツ、れんこん				【司書より】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挑戦してみませんか？	675	26.9
	たくじょうわふうクリーミードレッシング									
	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きしめん					
	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					
19 月	こめこしゃもフライのあまずかけ(2こ)		ししゃも		さとう、こめこ でんぶ	なたねあぶら		みなさんはおいしい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だいだい色で、張りがあり、ヘタが小さめで少し乾い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	24.1
	からしあえ			もやし、キャベツ、きゅうり	さとう					
	☆スイートポテト				さつまいも、さとう	あぶら				
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ					
19 月	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					
	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						

日曜	こん 献	だて 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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 種類類			
20	火	むぎごはん ちゅうかはんのぐ(卵除) はるまき かんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ にんじん にら にんじん	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ キャベツ、もやし エリンギ きゅうり、とうもろこし	こめ、おおむぎ さとう、でんぶん でんぶん、さとう こむぎこ	ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら、あぶら	うずらの卵は豊橋市で多く生産されています。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 24.5	
21	水	こがたロールパン やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ソーセージ	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン にんじん	キャベツ、もやし しょうが たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	パン ちゅうかめん さとう さとう	ごまあぶら こめあぶら アーモンド	今日の焼きそばには野菜がたくさん使われています。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どこ部分を食べているのか考えながら食べましょう。	635 28.5	
22	木	ごはん クロック まめっこサラダ ◎じゅうさんやじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず、ひよこめ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ にんじん、こまつな	たまねぎ えだめ、キャベツ はくさい、だいこん	こめ じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ さといも	なたねあぶら あぶら ドレッシング	みなさんは「十三夜」を知っていますか。「菓名月」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重いの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いいですね。	633 23.5	
23	金	ごはん たらのごんがみやき しおちゃんこ りんご	ぎゅうにゅう たら、みそ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、はくさい もやし、レモン りんご	こめ さとう、でんぶん でんぶん、さとう	あぶら	ちゃんこは、力士が作ったり、食べた料理のことです。今日の塩ちゃんこには肉や野菜などの具材がたっぷり使われています。力士のように力がたくさん出るメニューです。たくさんの方から出たうまみを味わいましょう。	600 26.9	
26	月	ごはん みそカツ ポイルキャベツ(あじつき) けんちんじる たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ にんじん	キャベツ こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう、パンこ さといも さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	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	
27	火	ごはん ごもくあつやきたまご すきやき アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく、かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき ほうれんそう、にんじん にんじん はねぎ	しいたけ、グリーンピース こんにゃく はくさい、しろねぎ アセロラ	こめ でんぶん、さとう さとう さとう	あぶら	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、しょうゆ、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、しょうゆ、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 27.5	
28	水	ごはん いわしのかばやき キャベツのふくじんづけあえ とうふとだいごんのみそしる ⑤なんきちからのくりもの(クッキー)	ぎゅうにゅう にいみなんきち こんだて とうふ、あかみそ たまご	ぎゅうにゅう いわし にんじん、はねぎ	キャベツ、ふくじんづけ たまねぎ、だいこん、しろねぎ	こめ さとう、でんぶん こめ こむぎこ、さとう	なたねあぶら あぶら	今日は新美南吉の「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	
29	木	くろロールパン ボロニアソーセージ カラフルマリネ コーンスープ(乳除)	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル オリーブオイル ホワイトルウ	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 27.8	
30	金	ごはん かわいいフライのレモンに にくじゃが しそきゅうり	ぎゅうにゅう かわいい ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん あかじそ	レモン こんにゃく たまねぎ きゅうり	こめ さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん じゃがいも さとう	なたねあぶら あぶら	かわいいは、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 26.6	
野菜をおいしく食べよう！									摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650 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かもしれませんが、調理方法を変えると味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が、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。



やさしい た
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 ちゅうし せいとく 	成長をサポート せいちょう さぽーと 	肌がきれいになる はだ きれいになる 	肥満を防ぐ ひまん ふせぐ 
---	--	--	---

おしらせ

●**甲除** ●**乳除** は、じゅきょしよくたいおう 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、^{ぎょうしゃちよくそう}業者直送です。^{よう き}容器は^{がっこう}学校で^{しょう}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～うちでごはんの日～」です。

こんげつのきゅうしょくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

