

10月分学校給食予定献立表

献立目標：目に良い食べ物を知ろう

2026年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	アレルギー 表示	欠食校 エネルギー・たんぱく質 kcalたんぱく質g
		たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・せんい 繊維			
木	ごはん	米							○	浜岡北小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やきぎょうざ	砂糖 小麦粉 でん粉	油	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩		
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	しょうが にんにく ただけのこ 根深ねぎ 干しいだけ	酒 トマトソース しょうゆ 中華だし		
金	はるさめサラダ	春雨 砂糖	菜種油 ごま油			人参	きゅうり	しょうゆ 酢 塩	○	幼 482 17.9 小 631 23.3 中 779 28.1
	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのハニーマスタードソースがけ	はちみつ マカロニ じゃが芋 砂糖	オリーブ油	ベーコン		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	マスタード ワイン しょうゆ ガーリック ソース 塩 こしょう ワイン		
月	ツナサラダ	砂糖	菜種油	鰹(かつお)油漬け			きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう	○	幼 452 17.7 小 615 24.4 中 773 29.8
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さつまいもごぼうのつゆひかりチップス	さつまいも 小麦粉 でん粉	米油				ごぼう 茶	塩		
火	とりしおなべ	春雨	ごま油	鶏肉		人参	白菜 えのきだけ 根深ねぎ にんにく	酒 しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	○	幼 490 15.8 小 622 20.3 中 759 23.9
	たまごとおおなのちゅうかいため	砂糖	菜種油	卵		小松菜	しめじ しょうが	塩 酒 中華だし オリーブソース しょうゆ こしょう		
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
水	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鰯(いわし)				しょうゆ 酒 みりん	○	幼 494 18.8 小 625 24.3 中 763 28.9
	とんじる	里芋	ごま油	豚肉 みそ 豆腐		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節 酒		
	キャベツともやしのこんぶあえ		ごま		塩昆布		キャベツ もやし	塩		
	ちらしずし	米 砂糖		卵		人参	だけのこ かんぴょう 枝豆	酢 塩 和風だし しょうゆ		
木	ぎゅうにゅう				牛乳				○	幼 540 21.7 小 689 27.9 中 843 33.7
	とりにくごのシューシーあげ	でん粉 小麦粉	ごま油 米油	鶏肉				しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう		
	いわしつみれじる			鰯つみれ 豆腐		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 だし用削り節		
	いそかあえ			のり		ほうれん草	もやし	しょうゆ		
金	むぎごはん	米 大麦							○	幼 508 21.2 小 662 28.3 中 818 34.4
	ぎゅうにゅう				牛乳			しょうゆ		
	だいすとにぼしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し					
	きのこカレー	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ ししいだけ しめじ エリンギ りんご にんにく しょうが	ワイン ガーリック(小麦) ソース ガーリック 塩 こしょう トマトソース ソース		
火	くきわかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹油漬け	茎わかめ	人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩	○	幼 508 21.2 小 662 28.3 中 818 34.4
	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	ブルーベリージャム	砂糖					ブルーベリー			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
水	コロコロレモンステーキ	でん粉 砂糖	菜種油	豚肉			にんにく しめじ 玉ねぎ レモン果汁	塩 こしょう 酒 みりん 塩 しょうゆ	○	幼 508 21.2 小 662 28.3 中 818 34.4
	ABCマカロニスープ	じゃが芋 マカロニ		ウインナー		人参 パセリ	玉ねぎ	塩 こしょう ソース		
	コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 こしょう		
	目のおまかせ献立									
木	むぎごはん	米 大麦							○	幼 482 17.8 小 607 22.6 中 737 26.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵 鰹				酢 みりん 塩 醤油だし しょうゆ		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参	玉ねぎ こんにゃく グリーンピース もやし	しょうゆ みりん 酒		
火	ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま			ほうれん草		しょうゆ	○	幼 493 23.8 小 584 24.7 中 712 29.3
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しろみぎかなのチリソースがけ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	鰹(たら)			にんにく しょうが	ガーリック しょうゆ 酒 しょうゆ 中華だし 塩 しょうゆ		
水	ちゅうかたまごスープ	でん粉		卵 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 根深ねぎ 干しいだけ	しょうゆ しょうゆ オリーブソース 中華だし しょうゆ	○	幼 493 23.8 小 584 24.7 中 712 29.3
	チンゲンサイとふたにのオイスターいため		菜種油	豚肉		チンゲン菜	もやし きくらげ しょうが	しょうゆ 酒 みりん ごまドレッシング		
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
木	とりにくのみそやき	砂糖	ごま油	鶏肉 みそ			にんにく しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩	○	幼 499 19.2 小 622 24.5 中 757 28.3
	さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ 干しいだけ	酒 しょうゆ 塩 だし用削り節		
	ごぼうサラダ		ごま				ごぼう きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん		
	ナン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
金	ぎゅうにゅう				牛乳				○	幼 422 18.3 小 631 26.3 中 783 32.0
	キーマカレー	レンズ豆	菜種油	鶏肉 大豆		人参 ビーマン パプリカ	にんにく 玉ねぎ	カレー(小麦) ガーリック ソース ガーリック ワイン		
	ひよこまめのスープ	ひよこ豆 じゃが芋	菜種油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ にんにく	ソース 塩 こしょう ワイン		
	フルーツミックス	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル みかん もも りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁			

日 / 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ィ ン ・ フ ィ ン	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・せんい 繊維			エネルギーたんぱく質 kcal
19 月		うめちりごはん	米 大麦			しらす		梅	酒	○	浜岡中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		たこやき	小麦粉 砂糖 揚げ玉(小麦)	油 米油	たこ 卵	乳		キャベツ 根菜ねぎ 紅しょうが	塩 しょうゆ ソース ガツパ		
		きつねじる	でん粉 砂糖		鶏肉 油揚げ		小松菜	白菜 しめじ 根菜ねぎ	酒 みりん 塩 しょうゆ 和風だし だし用削り節 昆布だし		
		もやしとツナのいためもの		菜種油	鰹油揚げ			もやし キャベツ	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩		
20 火	ひるさと給食の日	ごはん	米							○	浜岡中 第一小4年 浜岡北小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ふたにくのごまだれいため		菜種油 ごま	豚肉		パプリカ	玉ねぎ	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 酢		
		さつまじる	さつま芋		鶏肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節 昆布だし		
		きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
21 水		チキンピラフ	米	バター 菜種油	鶏肉		人参	玉ねぎ グリーンピース	ソウダ 塩 ワイン しょうゆ	○	浜岡中 はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		だいずクロック	じゃが芋 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油 米油	大豆			玉ねぎ	しょうゆ 塩 香辛料		
		ミートボールいりコンソメスープ	じゃが芋	菜種油	ミートボール (小麦)		人参 パセリ	玉ねぎ	塩 しょうゆ ソウダ		
		コーンサラダ	砂糖	菜種油				とうもろこし きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢		
22 木	十三夜献立	ごはん	米							○	浜岡中 第一小3年 はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かつおのかくに	砂糖		鰹	昆布		しょうが	しょうゆ 酒		
		みそけんちゃんじる		ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参	こんにゃく 大根 しいたけ ごぼう 根菜ねぎ	だし用削り節		
		あげさといものごまあえ	里芋 砂糖 でん粉	米油 ごま					しょうゆ 酒 みりん ガツパ		
23 金		マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	浜岡中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		オムレツのきのこホワイトソースかけ	砂糖	油 菜種油	卵	牛乳		しめじ 玉ねぎ マッシュルーム	塩 酢 ワイン おろし(小麦) しょうゆ		
		ボークビーンズ	ひよこ豆 砂糖 青えんどう豆 赤いんげん豆 じゃが芋	菜種油	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	ワイン 塩 しょうゆ ガツパ ソース オリーブ		
		キャベツのベベロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ワイン ソウダ 塩 しょうゆ しょうゆ 唐辛子		
26 月		ごはん	米							○	御前崎中 浜岡東小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	油 米油	豚肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 香辛料		
		はっぼうさい	でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 いか えび		人参 チンゲン菜	だけのこ 白菜 干しいたけ 玉ねぎ	酒 中華だし しょうゆ 塩 しょうゆ		
		きりぼしだいごんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し大根 もやし	しょうゆ 酢 塩		
27 火	青森県の料理	わかめごはん	米 大麦 砂糖			わかめ			塩	○	御前崎中2年 御前崎中3年 第一小3年 浜岡北小2年 浜岡北小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いかのビーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	いか			枝豆	しょうゆ		
		ひつつみ	すいとん(小麦)		鶏肉 油揚げ		人参	ごぼう こんにゃく 根菜ねぎ	しょうゆ 塩 だし用削り節 昆布だし 酒		
		りんご						りんご	塩		
28 水		ごはん	米							○	御前崎中2年 御前崎中3年 浜岡北小2年 御前崎小 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふでんがく	でん粉 砂糖	油 くるみ	豆乳 みそ				しょうゆ みりん 酒		
		とりだんごじる			鶏団子(小麦)	わかめ	人参	玉ねぎ ごぼう 白菜 しめじ	しょうゆ 塩 だし用削り節 酒		
		ふたにくとあおパパイアのいために	砂糖	菜種油	豚肉 さつま揚げ	昆布	人参	酒 みりん しょうゆ 和風だし			
29 木		ごはん	米							○	御前崎中2年 御前崎中3年 御前崎小
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ししゃもフライ	パン粉 小麦粉	米油	ししゃも				塩 しょうゆ		
		すきやきに	砂糖		豚肉 ちくわ 厚揚げ		人参	根菜ねぎ 白菜 こんにゃく えのきたけ	酒 しょうゆ 酒 みりん		
		きゅうりのうめおかかあえ			鰹削り節			きゅうり キャベツ 梅	しょうゆ		
30 金	ハロウィン献立	こくとういりコッペパン	小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	御前崎中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		マーマレードチキン	マーマレード でん粉	菜種油	鶏肉			にんにく	塩 ワイン しょうゆ		
		パンフキンポータージュ		バター	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ	ソウダ ポーター(小麦乳) 塩 しょうゆ		
		シーザーサラダ		オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 しょうゆ		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※加工品の右隣の（ ）には、アレルギー対応を実施している特定原材料・特定原材料に準ずるもの29品目を記載しています。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

