

10月献立表(こんだてひょう)

2026年10月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名		材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他				赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
1 (木)	牛乳	牛乳				8 (木)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				ホットドッグ (パン／ウインナー ／カレーキャベツ ／ケチャップ)	ウインナー	パン			
	コンソメスープ	鶏肉	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ		豆乳スープ	鶏肉 豆乳 白みそ	じゃがいも	人参 白菜 玉ねぎ	キャベツ	カレー粉 塩・こしょう ケチャップ
	さわらの カレームニエル	さわら	でんぷん 小麦粉 サラダ油		塩・こしょう カレー粉							
	ブロッコリー			ブロッコリー								
2 (金)	牛乳	牛乳				9 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				ご飯		米			
	豚肉と大根の 煮物	豚肉 厚揚げ 棒天ぷら	里芋 砂糖	大根 人参 いんげん豆	削り節 濃口しょうゆ みりん・酒		みそおでん	豚肉 棒天ぷら 厚揚げ 赤みそ 八丁味噌	砂糖	大根 人参 青ねぎ	こんにゃく 濃口しょうゆ みりん・酒	削り節
	きゅうりと 春雨の酢の物	ハム わかめ	春雨 砂糖	きゅうり	濃口しょうゆ 酢							
5 (月)	牛乳	牛乳				13 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				パン		パン			
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	春雨	小松菜 人参・玉ねぎ もやし	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ コンソメ・塩・こしょう		コロコロ豚の トマト煮	豚肉	じゃがいも サラダ油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト(缶)	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩・こしょう	鶏ガラ・生姜
	肉団子の甘酢和え	豚肉 鶏肉	パン粉 米油・砂糖 でんぷん・サラダ油	玉ねぎ 赤・青ピーマン たけのこ	濃口しょうゆ 酢・塩・こしょう							
6 (火)	牛乳	牛乳				14 (水)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				ご飯		米			
	救給 コーンポタージュ		玄米 砂糖 でんぷん	コーン 玉ねぎ 人参	塩		鶏肉の シャンタン	鶏肉	春雨	もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	淡口しょうゆ コンソメ 塩・こしょう	鶏ガラ・生姜
	ナスと ミートソースの グラタン	豚肉 鶏肉 牛乳	じゃがいも サラダ油 小麦粉 バター チーズ	なす トマト(缶)	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩・こしょう							
7 (水)	牛乳	牛乳				15 (木)	牛乳	牛乳				
	ご飯(小)		米				パン		パン			
	きざみうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	うどん	小松菜 人参 青ねぎ	削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩・みりん		ミートボールスープ	豚肉 鶏肉	パン粉 マカロニ	玉ねぎ 人参 白菜	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう 淡口しょうゆ コンソメ	
	牛肉と ごぼうの しぐれ煮	牛肉 豚肉 ひじき	砂糖 サラダ油	ごぼう 生姜	こんにゃく 濃口しょうゆ みりん・酒							
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	2未満	350	50	3	0.4	0.4	25	4.5以上
10月平均栄養量		612	14	30	2	309	76	2.6	0.6	0.5	28	4.7

日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
16 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯		こめ 米		
	高野豆腐の煮物	鶏肉・棒天ぷら	じゃがいも	たまねぎ	濃口しょうゆ
		高野豆腐	砂糖	人参	みりん
	卵		いんげん豆	削り節	
	ベーコンとチンゲン菜の炒め物	ベーコン	サラダ油	チンゲン菜	塩・こしょう
				しめじ・コーン	淡口しょうゆ
	のりの佃煮	のり	砂糖		しょうゆ・みりん
					にぼし・かつお
19 (月)	牛乳	牛乳			
	きのこご飯		こめ 米 なたねあぶら 菜種油	しめじ・人参	しょうゆ
				まいたけ・しいたけ	鯉節・昆布
					チキンエキス
	根菜汁	鶏肉 あぶら油揚げ 赤みそ・白みそ	里芋	ごぼう・大根 人参・れんこん 青ねぎ	こんにゃく 削り節
	ぶり大根	ぶり	砂糖	大根 しょうが 生姜	濃口しょうゆ さけ 酒・みりん
20 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	ポトフ	鶏肉	じゃがいも	たまねぎ 人参	塩・こしょう うすくち 淡口しょうゆ
				キャベツ ブロッコリー	コンソメ
					鶏ガラ・生姜
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	サラダ油 砂糖	たまねぎ・人参 パセリ トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース 塩・こしょう
りんごのジュレ		リンゴゼリー	りんご(缶)		
21 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯		こめ 米		
	ワンタンスープ	豚肉	小麦粉	たまねぎ・しょうが 白菜・えのき	塩・こしょう うすくち 淡口しょうゆ
		粒状大豆たんぱく	コーン油	人参・青ねぎ	コンソメ
		赤みそ	片栗粉・砂糖	人参・ねぎ	鶏ガラ・生姜
	豚肉	はるさめ 春雨・砂糖	キャベツ	しょうゆ	
	ひじき	ごま油・小麦粉 こめあぶら 米油	たまねぎ・しょうが 人参・ねぎ	塩 オイスターソース	
22 (木)	牛乳	牛乳			
	パン(小)		パン		
	スパイシー スパゲティ	豚肉	スパゲティ	しょうが 生姜・にんにく	塩・こしょう
		鶏肉	サラダ油	たまねぎ・人参	ウスターソース
			カレールウ ※アレルゲンなし	赤パプリカ トマト(缶)	濃口しょうゆ カレー粉・ケチャップ
れんこんとツナのサラダ(ごまドレッシング)	ツナ	ドレッシング ※卵なし、別付け	れんこん 人参・小松菜	酢	
23 (金)	牛乳	牛乳			
	中華丼 (ご飯・中華丼の具)	豚肉	サラダ油	はくさい 白菜・人参	うすくち 淡口しょうゆ
		いか・エビ	でんぶん	たまねぎ・もやし 筍・しいたけ 生姜	塩・こしょう さけ 酒・コンソメ
					鶏ガラ・生姜
	焼き餃子	豚肉 大豆たんぱく	こむぎ 小麦粉 でんぶん 砂糖・ごま油	たまねぎ・ニラ キャベツ にんにく・生姜	しょうゆ 塩・こしょう

日	献立名 こんだてめい	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
26 (月)	牛乳 ぎゅうにゅう	牛乳			
	秋野菜の カレーライス あきやさい (ご飯/秋野菜のカレー)	豚肉 ぶたにく	米 こめ さつまいも カレールウ ※アレルギーなし サラダ油 あぶら	玉ねぎ・ごぼう たまねぎ 人参・れんこん にんじん りんごピューレ	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ こいくち 塩・こしょう
	鉄骨サラダ てつこつ (和風ドレッシング)	ちりめんじゃこ ひじき い 煎り大豆 ひいず	ドレッシング たまご ※卵なし 別付け	ほうれん草 ほうれんそう 人参 にんじん き 切り干し大根 だいこん	
27 (火)	牛乳 ぎゅうにゅう	牛乳			
	パン		パン		
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ サラダ油 あぶら	キャベツ・人参 にんじん 玉ねぎ・セロリ たまねぎ トマト(缶) パセリ	ケチャップ コンソメ 塩・こしょう ウスターソース 鶏ガラ・生姜 しょうが
	鶏肉の マーマレード焼き とりにく	鶏肉 とりにく		マーマレード	塩・こしょう 酒・濃口しょうゆ さけ こいくち
	ヨーグルト	ヨーグルト			
28 (水)	牛乳 ぎゅうにゅう	牛乳			
	ご飯		米 こめ		
	かき卵汁 かき じゆ	卵 たまご 豆腐 とうふ 油揚げ あぶらあ		チンゲン菜 ちんげんさい しいたけ 人参 にんじん 玉ねぎ たまねぎ	削り節・昆布 けず ぶし 淡口しょうゆ うすくち 塩・みりん
	豚肉と さつまいもの 照り和え ぶたにく	豚肉 ぶたにく	さつまいも 砂糖 さとう サラダ油 あぶら	いんげん豆 まめ	濃口しょうゆ こいくち みりん・酒 さけ
29 (木)	牛乳 ぎゅうにゅう	牛乳			
	パン		パン		
	かぼちゃのシチュー	鶏肉 とりにく	シチューールウ ※アレルギーなし サラダ油 あぶら	かぼちゃ かぼちゃ 玉ねぎ・人参 にんじん ブロッコリー	
	ハロウィン ハンバーグ (カボチャ型) がた	豚肉 ぶたにく 鶏肉 とりにく	砂糖 さとう でんぷん	玉ねぎ たまねぎ トマトペースト しょうが 生姜・にんにく	塩・みりん・酒 しお みりん さけ 濃口しょうゆ こいくち
new	カリカリ梅の Pasta	ちりめんじゃこ	マカロニ サラダ油 あぶら	梅 うめ	塩 しお
	30 (金)	牛乳 ぎゅうにゅう	牛乳		
ご飯			米 こめ		
豚汁 とんじゆ		豚肉 ぶたにく 豆腐 とうふ 油揚げ あぶらあ 赤みそ・白みそ あか しろ		人参 にんじん 白菜 はくさい 大根 だいこん 青ねぎ	こんにゃく けず ぶし 削り節・昆布
	さばの 竜田揚げ さつ あ	さば さつ	でんぷん 米油	生姜 しょうが	濃口しょうゆ こいくち 酒 さけ

10月30日は「^{がつ}食^{にち}品^{しよくひん}ロス^{さくげ}削^ん減^ひの日」です。

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を減らすことは、地球環境
を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近な
ところから「もったいない」を減らしていきましょう。



きょうしゅく じかん

給食時間にできること



1 協力して準備をし、
食べる時間を確保する



た 食べているときも
じかん いしき
時間意識しましょう

2 自分が食べられる
量に調整する



からだに必要な量を
たいせうに
知ること大切です

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
めざ
目指しましょう