

令和8年

10月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	 (黄) おもにエネルギーになる食品	 (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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
1 / 木		卵	ごはん かきたまじる ねぎとぶたにくのしおこうじどんのぐ りんご	ごはん ぎゅうにゅう こめ でんぷん なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご、わかめ ぶたにく	にんじん、しいたけ、たまねぎ しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、ねぎ りんご	585 25.0	具をごはんにのせて、ねぎと豚肉の塩こうじ丼にして食べましょう。
2 / 金			ごはん いわてのいものこじる さばのおろしに しおこんぶあえ	ごはん ぎゅうにゅう こめ さといも、こんにゃく さとう、でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ さば こんぶ	にんじん、しめじ、ねぎ だいこん キャベツ、きゅうり	664 26.6	今月の全国ご当地給食は、岩手の芋の子汁です。
5 / 月			ごはん だいこんとぶたにくのもの さといもコロッケ れんこんのうめおかかあえ ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、さといも パンこ、こむぎこ さとう、カカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とりにく かつおぶし	にんじん、だいこん、だいこんば れんこん、うめ	653 21.1	
6 / 火	★		ごはん にくじゃが いかフライのレモンじょうゆに げんきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、じゃがいも さとう なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか ハム、こんぶ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース レモン とうもろこし、にんじん、キャベツ きゅうり	685 26.3	三島小学校のリクエストランチです。
7 / 水			ごはん とうふのオイスターソースいため ショーロンポー(2) もやしとメンマのいためもの	ごはん ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ショーロンポーのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、たまねぎ だけのこ、きくらげ、ねぎ キャベツ、たまねぎ もやし、メンマ	655 25.0	
8 / 木		乳	りんごパン コーンスープ オムレツ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング)	りんごパン ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング	りんごパン ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう たまご	りんご にんじん、たまねぎ、とうもろこし パセリ にんじん、キャベツ、きゅうり	623 23.5	
9 / 金			ごはん なすのみそしる レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり	ごはん ぎゅうにゅう こめ じゃがいも なたねあぶら、でんぷん さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう みそ、あぶらあげ とりレバー まぐろ	なす、にんじん、えのきだけ、ねぎ かぼちゃ にんじん	606 21.4	目の愛護デーにちなんで献立です。
13 / 火			ちゅうかめん とんこつラーメンのスープ はるまき あおないため	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ちゅうかめん なたねあぶら、はるまきのかわ ごまあぶら	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ベーコン	もやし、きくらげ、キャベツ、ねぎ にんじん、にら、もやし、キャベツ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	632 23.4	
14 / 水			むぎごはん ぶたにくときのこのカレー ツナポテト * ファイバーヨーグルト	むぎごはん ぎゅうにゅう こめ、むぎ カレールウ じゃがいも	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、しめじ えのきだけ、エリンギ、りんご とうもろこし、パセリ	647 22.2	
15 / 木			ごはん こうやどうふのそぼろに あつやきたまご きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごはん ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ こうやどうふ たまご ベーコン	にんじん、しいたけ、たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん、にんじん キャベツ	623 28.5	
16 / 金			ごはん つくねとやさいのさっぱり にぎすフライ(ソース) ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごはん ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、パンこ こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく にぎす ひじき	にんじん、だいこん、えのきだけ しょうが、はくさい、ねぎ とうもろこし、えだまめ	657 25.3	

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送

🐟 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。🥚 卵除去対応献立 🥛 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。

岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・

マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。

令和8年

10月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	除去対象献立の日	献立名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			(黄) おもにエネルギーになる食品	(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			
19 / 月		わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう	596	大豆ととり肉のみそ煮の作り方は下の二次元コードから確認できます。	
		だいずとりにくのみそに	ごんにやく、さとう	だいず、みそ、とりにく	しょうが、にんじん、だいこん	26.6		
		レバーいりしろごまつね(2)	ごま	とりにく、とりレバー	たまねぎ			
		ごまつなのおひたし		かつおぶし	ごまつな、はくさい			
20 / 火		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	707		
		なまあげのちゅうかいのため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、きくらげ、はくさい	29.7		
		しおからあげ	なたねあぶら、ごまあぶら でんぷん	とりにく	レモン			
		はるさめサラダ	はるさめ、ドレッシング	ベーコン	もやし、きゅうり			
	のりたまふりかけ	ごま、でんぷん	たまご、のり、けずりぶし					
21 / 水		サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	712	パンに照り焼きハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べましょう。	
		ソーセージとやさいのスープに	じゃがいも	ウインナー	にんじん、たまねぎ、とうもろこし はくさい、パセリ	26.9		
		てりやきハンバーグ	さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
		キャベツソテー	なたねあぶら		キャベツ			
	* やさいゼリー	さとう		にんじん、みかん				
22 / 木	◎	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	603	今月のかみかみメニューは、かみかみ丼です。具をごはんにのせて、かみかみ丼にして食べましょう。	
		はちはいじる	ごんにやく、でんぷん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい みつば	21.2		
		かみかみどんのぐ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう、にんじん、れんこん エリンギ、メンマ			
		もやしときゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		もやし、きゅうり			
	* さつまいもとくりのタルト	さつまいも、さとう、こめこあぶら、くり	とうにゅう					
23 / 金	卵	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	670		
		じゃがいもいりおやこに	じゃがいも、さとう	とりにく、かまぼこ たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ	28.1		
		いわしのしょうがに		いわし	しょうが			
	ささみとひじきのさっぱりあえ	さとう、ごまあぶら	ひじき、とりにく	きゅうり、とうもろこし				
26 / 月	★	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	685	矢作西小学校のリクエストランチです。	
		さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	23.2		
		あじフライ	なたねあぶら、パンこ でんぷん	あじ				
		キャベツのあかしそあえ			キャベツ、しそ			
	* いちごスティックケーキ	さとう、こめこ	とうにゅう	いちご				
27 / 火		ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	693		
		にくだんごのブラウンシチュー	じゃがいも、パンこ、さとう ハヤシルウ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん	23.6		
		きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)	さとう、ごまあぶら マヨネーズ	ベーコン	きりぼしだいこん、とうもろこし えだまめ、レモン			
		みかん			みかん			
★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。卵 卵除去対応献立 乳 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。						平均	650	給食回数 18 回
					24.9			

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

食品ロスについて考えよう ～10月16日は世界食料デー～

世界食料デーとは、すべての人に食料を提供することを目標として、世界中の人々が協力して栄養不足や貧困などの問題解決に向けて考える日として国際連合が制定した日です。

一方で、食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」は、日本で464万トンが発生しています(2023年度)。この10年で、日本での食品ロスは150万トン以上減少していますが、これからも一人ひとりができることから、食品ロス対策を行っていくことが大切です。

限りある食料を大切にするために、あなたが取り組めることを探してみましょう。

身近なところから始めてみよう！食品ロス対策

家にある食材を確認

し、使い切れる
分だけ買う。



すぐに使うなら

消費期限・賞味
期限の近いもの
を選ぶ。



消費期限と賞味

期限の違いを
理解し、食品を
使い切る。

消費期限と賞味

期限の違いを
理解し、食品を
使い切る。

消費期限と賞味

期限の違いを
理解し、食品を
使い切る。

