

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

中学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
1 /木	卵		ごはん 牛乳		牛乳			米		748	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。
			かきたま汁	とり肉、卵 かまぼこ	わかめ	にんじん	しいたけ、玉ねぎ	でん粉		31.3	
			ねぎと豚肉の塩こうじ丼の具	豚肉		にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく 玉ねぎ		菜種油		
			りんご				りんご				
2 /金	■		ごはん 牛乳		牛乳			米		828	今月の全国ご当地給食は、岩手の芋の子汁です。
			岩手の芋の子汁	とり肉、豆腐		にんじん、ねぎ	しめじ	里芋 こんにゃく		31.6	
			鰯 さばのおろし煮	さば			大根	砂糖、でん粉			
			塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり		ごま		
5 /月			ごはん 牛乳		牛乳			米		776	
			大根と豚肉の煮物	豚肉、はんぺん		にんじん、大根葉	大根	こんにゃく 砂糖		27.2	
			レバー入り白ごまつくね(3)	とり肉 とりレバー			玉ねぎ		ごま		
			れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅				
6 /火	★		ごはん 牛乳		牛乳			米		940	三島小学校のリクエストランチです。
			肉じゃが	牛肉		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	こんにゃく じゃが芋、砂糖		32.2	
			いかフライのレモンじょうゆ煮	いか			レモン	パン粉、砂糖 小麦粉	菜種油		
			元気サラダ	ハム、かつお節	昆布	にんじん	とうもろこし キャベツ、きゅうり	砂糖	菜種油		
7 /水			ごはん 牛乳		牛乳			米		795	
			豆腐のオイスターソースいため	豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ たけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油	29.1	
			ショーロンポー(2)	豚肉			キャベツ、玉ねぎ	ショーロンポーの皮			
			もやしとメンマのいため物		ちりめんじゃこ		もやし、メンマ		ごま、ごま油		
8 /木	乳		りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		765	
			コーンスープ	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	じゃが芋	ホワイトルウ	29.4	
			オムレツ	卵							
			野菜のドレッシング和え(サウザンドドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
9 /金			ごはん 牛乳		牛乳			米		761	目の愛護デーにちなんだ献立です。
			なすのみそ汁	みそ、油揚げ		にんじん、ねぎ	なす、えのきだけ	じゃが芋		25.5	
			レバーとかぼちゃのごまがらめ	とりレバー		かぼちゃ		でん粉、砂糖	菜種油、ごま		
			にんじんしりしり	まぐろ		にんじん		砂糖			
13 /火			中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		778	
			豚骨ラーメンのスープ	豚肉、かまぼこ		ねぎ	もやし、きくらげ キャベツ			29.5	
			春巻き	豚肉		にんじん、にら	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油		
			青菜いため	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	にんにく		ごま油		
14 /水			麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		792	
			豚肉ときのこのカレー	豚肉		にんじん	にんにく、しょうが 玉ねぎ、しいたけ しめじ、えのきだけ エリンギ、りんご		カレールウ	25.6	
			ツナポテト	まぐろ		パセリ	とうもろこし	じゃが芋			
			*ファイバーヨーグルト		ヨーグルト						
15 /木			ごはん 牛乳		牛乳			米		839	
			高野豆腐のそぼろ煮	豚肉、ちくわ 高野豆腐		にんじん	しいたけ、玉ねぎ グリーンピース	こんにゃく 砂糖、でん粉		34.1	
			にぎすフライ(ソース)	にぎす				パン粉、小麦粉	菜種油		
			切り干し大根のハリハリ漬け	ベーコン		にんじん	切り干し大根 キャベツ	砂糖	ごま油		
16 /金			ごはん 牛乳		牛乳			米		791	
			つくねと野菜のさっぱり煮	とり肉		にんじん、ねぎ	大根、えのきだけ しょうが、白菜			31.9	
			厚焼き卵	卵				でん粉	ごま		
			ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)		ひじき		とうもろこし、枝豆		ドレッシング		

★ 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

中学校

実 施 日	特 別 献 立 の 日	除 去 対 象 献 立	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
19 月			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		797	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。	
			大豆ととり肉のみそ煮	大豆、みそ とり肉		にんじん	しょうが、大根	こんにやく 砂糖 里芋、パン粉 小麦粉	菜種油	30.7		
			里芋コロッケ	とり肉								
			小松菜のおひたし	かつお節		小松菜	白菜					
20 火			ごはん 牛乳		牛乳			米		902		
			生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ きくらげ、白菜	砂糖、でん粉	ごま油	36.9		
			塩から揚げ	とり肉			レモン	でん粉	菜種油 ごま油			
			春雨サラダ	ベーコン			もやし、きゅうり	春雨	ドレッシング			
21 水			サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		842	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。	
			ソーセージと野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、白菜 とうもろこし	じゃが芋		30.9		
			照り焼きハンバーグ	とり肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、でん粉				
			キャベツソテー				キャベツ		菜種油			
22 木			* 野菜ゼリー			にんじん	みかん	砂糖			今月のかみかみメニューは、かみかみ井です。具をごはんにのせて、かみかみ井にして食べましょう。	
			ごはん 牛乳		牛乳			米		750		
		◎	八杯汁	ちくわ、豆腐		にんじん、三つ葉	大根、白菜	こんにやく でん粉		26.5		
			かみかみ井の具	豚肉		にんじん	ごぼう、れんこん エリンギ、メンマ	砂糖、でん粉	ごま油			
23 金			もやしときゅうりのごまじょうゆ和え				もやし、きゅうり		ごま、ごま油			
			* さつま芋と栗のタルト	豆乳				さつま芋 砂糖、米粉	油、栗			
			ごはん 牛乳		牛乳			米		839		
		卵	じゃが芋入り親子煮	とり肉 かまぼこ、卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖		33.5		
26 月			ささみとひじきのさっぱり和え	とり肉	ひじき		きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油		矢作西小学校のリクエストランチです。	
			ごはん 牛乳		牛乳			米		842		
		★	さつま芋のみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう	さつま芋		27.3		
			あじフライ	あじ				パン粉、でん粉	菜種油			
27 火			キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ					
			* いちごスティックケーキ	豆乳			いちご	砂糖、米粉				
			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		874		
		乳	肉団子のブラウンシチュー	とり肉、豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 パン粉、砂糖	ハヤシルフ	30.7		
27 火			切り干し大根サラダ(マヨネーズ)	ベーコン			切り干し大根、レモン とうもろこし、枝豆	砂糖	ごま油 マヨネーズ			
			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・さんかんを使用していません。										平均	814	給食回数 18 回
										30.2		

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指して、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

過ぎたら食べないほうがよい期限

賞味期限

おいしく食べることができる期限

