

令和8年

10月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実 施 日	除 去 対 象 献 立	献立名	(赤)主に体の組織をつくる食品		(緑)主に体の調子を整える食品		(黄)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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 / 木		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				
		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	29.5	
		キャンディチーズ(3)		チーズ						
2 / 金		ごはん 牛乳		牛乳			米		785	
		つくねと野菜のさっぱり煮	とり肉		にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ しょうが、白菜				
		厚焼き卵	卵							
		小松菜のおひたし		小松菜	もやし	砂糖			30.5	
		* 野菜ゼリー			にんじん	みかん	砂糖			
	かつおふりかけ	いわし、かつお	のり			砂糖	ごま			
5 / 月		ごはん 牛乳		牛乳			米		796	
		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 えのきたけ、エリンギ		カレールウ		
		ツナポテト	まぐろ		パセリ	とうもろこし	じゃが芋		25.5	
		* ファイバーヨーグルト		ヨーグルト						
6 / 火		サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		814	パンに具をはさんで 卵ツナサンドに して食べましょう。
		ソーセージと野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん	玉ねぎ、白菜 とうもろこし	じゃが芋			
		卵ツナサンドの具(マヨネーズ)	卵、まぐろ		パセリ	玉ねぎ		油 マヨネーズ	27.0	
		りんご				りんご				
7 / 水		ごはん 牛乳		牛乳			米		814	
		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		
		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		30.9	
		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		ごはん 牛乳		牛乳			米		756	
		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			
		◆さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖		32.5	
		塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり				
9 / 金		ごはん 牛乳		牛乳			米		747	目の愛護デー献 立です。
		なすのみそ汁	みそ、油揚げ	わかめ	にんじん	なす、えのきたけ	じゃが芋			
		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	23.8	
		野菜のドレッシング和え(香味ドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
13 / 火		ごはん 牛乳		牛乳			米		826	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			
		◆さばのおろし煮	さば			大根	砂糖、でん粉		31.3	
		れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅				
14 / 水		麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		799	かみかみ井の具 は今月のかみか みメニューです。 ご飯に具をのせ てかみかみ井に して食べましょう。
		卵 じゃが芋入り親子煮	とり肉、卵 かまぼこ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖			
		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	32.8	
		みかん				みかん				
15 / 木		りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		877	
		乳 コーンスープ	とり肉	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		
		ハムカツ	ハム				パン粉、でん粉	菜種油	30.8	
		切り干し大根サラダ(マヨネーズ)	ベーコン		にんじん	切り干し大根、枝豆 レモン	砂糖	ごま油 マヨネーズ		
16 / 金		ごはん 牛乳		牛乳			米		808	さつま芋のみそ 汁、キャベツの赤 しそ和えは矢作 西小学校のリクエ ストメニューです。
		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			
		照り焼きハンバーグ	とり肉、豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖、でん粉			
		キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ			25.4	
		いちごスティックケーキ	豆乳			いちご	砂糖、米粉			

★ 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。

実 施 日	除 去 対 象 献 立 の 日	献立名	(赤)主に体の組織をつくる食品		(緑)主に体の調子を整える食品		(黄)主にエネルギーになる食品		エネルギー	お 知 ら せ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)		
			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	たんぱく質 (g)		
19 / 月		わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		817		
		八杯汁	ちくわ、豆腐		にんじん、三つ葉	大根、白菜、しいたけ	こんにゃく、でん粉				
		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			
		にんじんしりしり	まぐろ		にんじん		砂糖		26.7		
		* 豆乳プリンタルト	豆乳				砂糖、米粉	油			
20 / 火		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		893		
	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	ハヤシルウ			
		フライドチキン	とり肉				でん粉	菜種油	35.9		
		野菜ソテー			にんじん	とうもろこし キャベツ		菜種油			
21 / 水		ごはん 牛乳		牛乳			米		866		
		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 だけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油			
		卵の中華あんかけ	卵			しいたけ	砂糖、でん粉	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	30.3		
		* チョコクレープ	豆乳				米粉、砂糖	カカオ、油			
22 / 木		ごはん 牛乳		牛乳			米		751	大豆ととり肉のみ そ煮の作り方は 下記の二次元 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	こんにゃく、砂糖				
		ちくわの磯辺揚げ(2)	ちくわ	あおさ			小麦粉	油	30.5		
		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			
23 / 金		ごはん 牛乳		牛乳			米		749	ご飯に具をのせて 塩こうじ丼にし て食べましょう。	
	卵	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				
		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			
		野菜のごまじょうゆ和え				もやし、キャベツ きゅうり		ごま、ごま油	31.1		
		ココア牛乳の素					砂糖	カカオ			
26 / 月	★	ごはん 牛乳		牛乳			米		877	肉じゃが、ひじき サラダは三島小 学校のリクエスト メニューです。	
		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、砂糖 じゃが芋				
		いかフライのレモンじょうゆ煮	いか			レモン	パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	31.4		
		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			
27 / 火		ごはん 牛乳		牛乳			米		823		
		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				
		❖いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			33.8		
		切り干し大根のハリハリ漬	ベーコン		にんじん	切り干し大根 キャベツ	砂糖	ごま油			
★ 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	810	給食回数 18 回
									###		

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

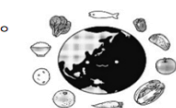
家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



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

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

