

令和8年

10月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実 施 日	特別 献立 の日	献立名	 おもにエネルギーになる食品	 おもに体をつくる食品	 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		りんごパン ごはん 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)	パン じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング	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	
2 / 金		ごはん いわてのいものこじる さばのおろしに ささみとひじきのさっぱりあえ	ごはん さといも、こんにゃく さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ さば ひじき、とりにく	にんじん、しめじ、ねぎ だいこん きゅうり、とうもろこし	594 27.8	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にももの レバーいりしろごまつくね(2) 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 こんにゃく、さとう ごま さとう、カカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とりにく、とりレバー かつおぶし	にんじん、だいこん、だいこんば たまねぎ れんこん、うめ	609 21.9	
6 / 火		ごはん つくねとやさいのさっぱり しおからあげ はるさめサラダ	ごはん なたねあぶら、ごまあぶら でんぶん はるさめ、ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ベーコン	にんじん、だいこん、えのきだけ しょうが、はくさい、ねぎ レモン もやし、きゅうり	653 25.7	
7 / 水		ミルクロールパン にくだんごのブラウンシチュー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) りんご	パン じゃがいも、パンこ、さとう ハヤシルウ さとう、ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、とうもろこし えだまめ、レモン りんご	687 23.1	
8 / 木		ごはん じゃがいもいりおやこに いわしのしょうがに こまつなごまあえ	ごはん じゃがいも、さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご いわし	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが こまつな、はくさい	647 26.9	
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 じゃがいも なたねあぶら、でんぶん 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だ献立です。
13 / 火	★	ごはん さつまいものみそしる あじフライ キャベツのあかしそあえ *いちごスティックケーキ	ごはん さつまいも なたねあぶら、パンこ でんぶん さとう、ごめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ あじ とうにゅう	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ キャベツ、しそ いちご	685 23.2	矢作西小学校のリクエストランチです。
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	ごはん カレールウ じゃがいも	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		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 なたねあぶら、はるまきのかわ ごまあぶら	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	
16 / 金		ごはん かきたまじる ねぎとぶたにくのしおこうじどんぐり みかん	ごはん でんぶん 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 みかん	586 24.9	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。

★ 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。

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・パカンナッツ・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	特別献立の日	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
19 / 月		わかめごはん なまあげのうまに あつやきたまご ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	こめ こんにゃく、さとう ドレッシング	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ、こんぶ たまご ひじき	にんじん、はくさい とうもろこし、えだまめ	634 29.4	
20 / 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	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。
21 / 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	こめ さとう、でんぶん、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	
22 / 木		ごはん だいずととりにくのみそに さといもコロッケ しおこんぶあえ	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 ごま	ぎゅうにゅう だいず 、 みそ 、とりにく とりにく こんぶ	しょうが、にんじん、だいこん キャベツ、きゅうり	643 25.3	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。
23 / 金		サンドイッチパンズパン ソーセージとやさいのスープに てりやきハンバーグ キャベツソテー ＊やさいゼリー	パン じゃがいも さとう、でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし はくさい、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、みかん	712 26.9	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。
26 / 月		ごはん こうやどうふのそぼろに 🐟 にぎすフライ(ソース) きりぼしだいこんのハリハリづけ のりたまふりかけ	こめ こんにゃく、さとう、でんぶん なたねあぶら、パンこ こむぎこ ごまあぶら、さとう ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ こうやどうふ にぎす ベーコン たまご、のり、けずりぶし	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	671 28.6	
27 / 火	◎	ごはん はちはいじる かみかみどんのぐ もやしときゅうりのごまじょうゆあえ さつまいもとくりのタルト	こめ こんにゃく、でんぶん さとう、でんぶん、ごまあぶら ごま、ごまあぶら さつまいも、さとう、こめこ あぶら、くり	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ ぶたにく とうにゅう	にんじん、だいこん、はくさい みつば ごぼう、にんじん、れんこん エリンギ、メンマ もやし 、きゅうり	601 21.2	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。
★ 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。 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 643 24.8	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

家にある食料を確認し、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。消費期限は賞味期限よりも短い。賞味期限は消費期限よりも長い。消費期限は賞味期限よりも短い。賞味期限は消費期限よりも長い。

