

* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください。尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。

2026 年

10 月 献 立 表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。



月	火	水	木	金
今月の食育献立 おくずかけ(宮城県) 宮城県でお盆やお彼岸に食べられる精進料理です。「葛」という植物からとった「くず粉」で汁にとろみをつけていたことから「おくずかけ」と呼ばれるようになりました。 19日	10月10日は目の愛護デー 10を横に2つ並べると眉と目の形に見えることから、この日になりました。 スマホやゲーム機の使いすぎで目が疲れていませんか？目が疲れると、頭痛や肩こりといった症状が出やすくなります。遠くを見るなどして目を休ませたり、栄養バランスのよい食事をするようにし、生活の中で目を休める工夫をしましょう。		1 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ ジャー جان豆腐 ○ こんにやくチャブチェ ● ガーリックポテト	2 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ みそ汁 ○ 照り焼きハンバーグ ● うの花炒り
5 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 野菜いっぱいスープ ○ さけのパジルソース ● ひじきの甘煮	6 ■ 飲用牛乳 ◆ 黒糖パン ◎ クリームシチュー ○ 人参ツナサラダ	7 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ わかめスープ ○ 揚げぎょうざ ● じゃがいものオイスター炒め	8 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ チリビーンズライス ○ キャベツのコンソメ煮 ★ もちもちマロンカップケーキ	9 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ とり肉とじゃがいもの煮物 ○ ちらし寿司
◎ とり肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ しょうが じゃがいも 油 塩 酒 削り節 だししょうゆ ○ さけ 塩 パジル 砂糖 オリーブ油 濃しょうゆ レモン果汁 でんぶ ● ひじき うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん	◎ とり肉 じゃがいも 人参 しめじ 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 小麦粉 スキムミルク 牛乳 塩 こしょう ○ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ 枝豆 油 砂糖 酢 だししょうゆ ごま油 白ごま	◎ わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ 油 ごま油 中華スープ だししょうゆ 塩 こしょう ○ ぎょうざ 油 ● とり肉 じゃがいも 人参 にら 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ オイスターソース みりん でんぶ	◎ ぶたひき肉 ベーコン 人参 じゃがいも 玉ねぎ にんにく ひきわり大豆 ケチャップ トマトピューレ トマトソース チキンコンソメ 赤ワイン 濃しょうゆ 油 砂糖 チリパウダー 塩 こしょう でんぶ ○ とり肉 キャベツ 油 酒 みりん チキンコンソメ だししょうゆ ★ 米粉 白玉粉 砂糖 果甘露煮 ベーキングパウダー 油 豆乳	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 高野豆腐 うすあげ ちくわ 人参 たけのこ しいたけ 白ごま 削り節 砂糖 みりん だししょうゆ 酢 塩
12 スポーツの日	13 ■ 飲用牛乳 ◆ 食パン ◎ 和風ラーメン ○ 五目豆 ★ スライスチーズ	14 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ さつま汁 ○ さばのみぞれだれ ● 小松菜ふりかけ	15 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ カレーライス ○ 切干大根のレモンマリネ	16 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 大豆入りマーボー豆腐 ○ 大学いも
	◎ ちゃんぽん麺 ぶた肉 人参 白ねぎ 小松菜 キャベツ にんにく しょうが 油 煮干し とりがらスープ だししょうゆ 塩 こしょう ○ とり肉 味付大豆 人参 たけのこ こんにやく 濃しょうゆ 砂糖 △ チーズ	◎ とり肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ ○ さば 塩 おろし大根 だししょうゆ 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぶ 削り節 ● 小松菜 白ごま 砂糖 削り節 濃しょうゆ ごま油	◎ ぎゅう肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ローリエ カレー粉 カレー 塩 ケチャップ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬 人参 切干大根 油 酢 みりん 砂糖 だししょうゆ レモン果汁 塩	◎ ぶたひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ しょうが しいたけ 油 信州みそ ハチみそ 砂糖 でんぶ トウモロコシ 濃しょうゆ ○ さつまいも 油 水あめ ざらめ だししょうゆ 酢
19食育献立(宮城県)	20 ■ 飲用牛乳 ◆ うずまきパン ◎ きこのクリームスパゲティ ○ 和風ハムサラダ △ りんごジャム	21 ■ 飲用牛乳 □ さつまいもごはん ◎ みそ汁 ○ さんまの塩焼き	22 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ かきたまコンソメスープ ○ 高野のミート丼	23 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 関東煮 ○ キャベツの甘辛炒め
◎ そうめん 里いも 豆腐 うすあげ 飾りかまぼこ 人参 青ねぎ しいたけ だし昆布 だししょうゆ 削り節 塩 でんぶ ○ 肉団子 油 人参 ピーマン 玉ねぎ 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ 酢 でんぶ △ 味付けのり	◎ とり肉 スパゲティ 人参 玉ねぎ パセリ エリンギ しめじ 油 チキンコンソメ 小麦粉 牛乳 粉チーズ スキムミルク 白ワイン 塩 こしょう ○ ボンレスハム トマト キャベツ 人参 糸昆布 きゅうり ホールコーン 糸かつお だししょうゆ 油 塩 酢 砂糖 △ りんごジャム	□ アルファ化米 アルファ化もち米 とり肉 さつまいも 人参 油 酒 だししょうゆ 削り節 ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 大根 キャベツ 削り節 信州みそ ○ さんま 塩	◎ ぶた肉 卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 クリームコーン 中華スープ だししょうゆ 油 塩 こしょう でんぶ ごま油 ○ とりひき肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切干大根 しょうが 砂糖 ごま油 でんぶ テンメンジャ 濃しょうゆ 油 塩 酒 こしょう みりん カレー粉	◎ とり肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにやく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ ぶた肉 キャベツ 人参 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ でんぶ
26 飲用牛乳 ごはん ◎ 肉じゃが ○ もやしのピリ辛炒め	27 ■ 飲用牛乳 ◆ オリーブパン ◎ キーマカレー ○ キャベツとコーンのソテー ★ ヨーグルト	28 飲用牛乳 ごはん ◎ 沢煮鮎 ○ さわらの塩こうじだれ ● 梅ひじきふりかけ	29 飲用牛乳 ごはん ◎ タツリタン ○ 小松菜のごま炒め ★ ぶどうゼリー	30ハロウィン献立 飲用牛乳 ごはん ◎ みそ汁 ○ かぼちゃコロッケ ● きんぴらごぼう
◎ ぎゅう肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ ぶた肉 人参 もやし 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ コチュジャン 酒 塩 こしょう	◎ ぶたひき肉 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ 油 がラムマサラ トマト水煮 カレー 塩 ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ とり肉 ホールコーン キャベツ 人参 糸昆布 きゅうり ホールコーン 糸かつお だししょうゆ 油 塩 こしょう ★ ヨーグルト	◎ ぶた肉 しいたけ たけのこ 人参 大根 白菜 小松菜 だし昆布 削り節 塩 こしょう でんぶ だししょうゆ ○ さわら 塩こうじ 塩 砂糖 ごま油 こしょう レモン果汁 でんぶ ● ひじき ねり梅 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん だし昆布 削り節	◎ とり肉 じゃがいも にら 白ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく しょうが 油 とりがらスープ 濃しょうゆ コチュジャン 砂糖 ○ ぶた肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖 ★ ぶどうゼリー	◎ わかめ 豆腐 じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ ○ かぼちゃコロッケ 油 砂糖 ウスターソース ● ぎゅう肉 赤こんにやく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 みりん 濃しょうゆ