

* 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 ◎ ぶた肉 厚揚げ 人参 キャベツ チンゲン菜 白ねぎ しょうが しいたけ 中華スープ 砂糖 油 トウモロコシ 濃しようにゆ でんぶん 酒 塩 こしょう ○ とり肉 糸こんにやく 人参 玉ねぎ にんにく ごま油 砂糖 濃しようにゆ 酒 油 塩 こしょう	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 ◎ じゃがいも えのきたけ 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 削り節 信州みそ ○ ハンバーグ 砂糖 みりん 濃しようにゆ でんぶん ● おから うすあげ 人参 青ねぎ しいたけ ごぼう 油 削り節 淡しようにゆ 砂糖
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 ○ 揚げごぼう ● 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	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 淡しようにゆ	◎ とり肉 じゃがいも 人参 しめじ 玉ねぎ 油 粉チーズ パター 小麦粉 スキムミルク 牛乳 塩 こしょう	◎ 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 淡しようにゆ	◎ 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 トマトピューレ ケチャップ トマトジュース 赤ワイン 濃しようにゆ 油 砂糖	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しようにゆ
○ さけ 塩 パジル 砂糖 オリーブ油 濃しようにゆ レモン果汁 でんぶん	○ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ 枝豆 油 砂糖 酢 淡しようにゆ	○ ごぼう 油 人参 じゃがいも 人参 油 ごま油 砂糖 濃しようにゆ オイスターソース みりん でんぶん	チリパウダー チキンソメ 塩 こしょう でんぶん	○ 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 淡しようにゆ 酢 塩
● ひじき うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しようにゆ みりん			○ とり肉 キャベツ 油 酒 みりん チキンソメ 淡しようにゆ	
12	13	14	15	16
スポーツの日	■ 飲用牛乳 ◆ 食パン ◎ 和風ラーメン ○ 五目豆 ★ スライスチーズ	■ 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	■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ カレーライス ○ 切干大根のレモンマリネ	■ 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 淡しようにゆ 塩 こしょう	◎ 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	◎ ぎゅう肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ローリエ ケチャップ カレールー	◎ 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 でんぶん
	○ とり肉 味付大豆 人参 こんにやく たけのこ 砂糖 濃しようにゆ △ チーズ	○ さば 塩 おろし大根 淡しようにゆ 濃しようにゆ 砂糖 みりん でんぶん 削り節	○ まぐろ油漬 人参 切干大根 油 酢 みりん 砂糖 淡しようにゆ レモン果汁 塩	◎ さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しようにゆ 酢
19食育献立(宮城県)	20	21	22	23
■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ おくずかけ ○ 肉団子の甘酢あんかけ △ 味付けのり	■ 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	■ 飲用牛乳 □ さつまいもごはん ◎ みそ汁 ○ さんまの塩焼き	■ 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	■ 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 淡しようにゆ 削り節 塩 でんぶん	◎ 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	□ アルファ化米 アルファ化もち米	◎ 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 淡しようにゆ 油 塩 こしょう でんぶん ごま油	◎ 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 濃しようにゆ
○ 肉団子 油 人参 ピーマン 玉ねぎ 砂糖 中華スープ 濃しようにゆ 酢 でんぶん	○ ボンレスハム トマト キャベツ 人参 糸こんにやく ホールコーン 糸かつお 淡しようにゆ 油 塩 酢 砂糖 △ りんごジャム	◎ 豆腐 人参 青ねぎ 大根 削り節 信州みそ	○ 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 でんぶん テンメンジヤン 濃しようにゆ 油 塩 酒 こしょう みりん カレー粉	○ ぶた肉 キャベツ 人参 油 砂糖 濃しようにゆ 信州みそ でんぶん
△ 味付けのり		○ さんま 塩		
26	27	28	29	30ハロウィン献立
■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 肉じゃが ○ もやしのピリ辛炒め	■ 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	■ 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	■ 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	■ 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 濃しようにゆ 砂糖	◎ ぶたひき肉 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー 油 ガラムマサラ トマト水煮 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう	◎ 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 でんぶん	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく 白ねぎ 人参 玉ねぎ しょうが 油 とりがらスープ コチュジャン 濃しようにゆ 砂糖	○ かぼちゃコロッケ 油 砂糖 ウスターソース
○ ぶた肉 人参 もやし 油 ごま油 砂糖 濃しようにゆ コチュジャン 酒 塩 こしょう	○ とり肉 ホールコーン キャベツ 淡しようにゆ 油 塩 こしょう	○ さわら 塩こうじ 塩 砂糖 ごま油 こしょう レモン果汁 でんぶん	○ ぶた肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しようにゆ 砂糖	● 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 濃しようにゆ
	★ ヨーグルト	● ひじき ねり梅 白ごま 砂糖 濃しようにゆ みりん だし昆布 削り節	★ ぶどうゼリー	