

2026 年

\* 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。

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                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>今月の食育献立</div> <div>おくずかけ(宮城県)</div> <div>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。</div> <div></div>                                                                                                          | <div></div> <div>10月10日は目の愛護デー</div> <div>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。</div> <div>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とるようにし、生活の中で目を休める工夫をしましょう。</div>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>1</div> <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ ジャー جان豆腐<br/>○ こんにやくチャブチェ<br/>● ガーリックポテト</div> <div>◎ ぶた肉 厚揚げ 人参 キャベツ<br/>チゲン菜 白ねぎ しょうが しいたけ<br/>中華スープ 砂糖 油 濃しょうゆ 酒 塩<br/>トウモロコシ 味噌 しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br/>○ とり肉 糸こんにやく 人参 にら<br/>玉ねぎ にんにく ごま油 砂糖<br/>濃しょうゆ 酒 油 塩 しょうゆ<br/>● じゃがいも にんにく 油 砂糖<br/>濃しょうゆ 塩 しょうゆ</div>  | <div>2</div> <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ みそ汁<br/>○ 照り焼きハンバーグ<br/>● うの花炒り</div> <div>◎ じゃがいも えのきたけ<br/>人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ<br/>削り節 信州みそ<br/>○ ハンバーグ 砂糖 みりん<br/>濃しょうゆ しょうゆ<br/>● おから うすあげ 人参 青ねぎ<br/>しいたけ ごぼう 油 削り節<br/>淡しょうゆ 砂糖</div> |
| <div>5</div> <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ 野菜いっぱいのスープ<br/>○ さけのバジルソース<br/>● ひじきの甘煮</div> <div>◎ とり肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ<br/>キャベツ しょうが じゃがいも<br/>油 塩 酒 削り節 淡しょうゆ<br/>○ さけ 塩 バジル 砂糖<br/>カレー油 濃しょうゆ<br/>レモン果汁 でんぷん<br/>● ひじき うすあげ 人参 油<br/>削り節 砂糖 濃しょうゆ<br/>みりん</div> | <div>6</div> <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ 黒糖パン<br/>◎ クリームシチュー<br/>○ 人参ツナサラダ</div> <div>◎ とり肉 じゃがいも 人参<br/>しめじ 玉ねぎ 油 粉チーズ<br/>バター 小麦粉 スキムミルク<br/>牛乳 塩 しょうゆ<br/>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ<br/>枝豆 油 砂糖 酢<br/>淡しょうゆ ごま油 白ごま</div>                                                       | <div>7</div> <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ わかめスープ<br/>○ 揚げぎょうざ<br/>● じゃがいものオイスター炒め</div> <div>◎ わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ<br/>青ねぎ キャベツ 油 ごま油<br/>中華スープ 淡しょうゆ<br/>塩 しょうゆ<br/>○ ぎょうざ 油<br/>● とり肉 じゃがいも 人参<br/>にら 油 ごま油 砂糖<br/>濃しょうゆ オイスターソース<br/>みりん でんぷん</div> | <div>8</div> <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ チリビーンズライス<br/>○ キャベツのコンソメ煮<br/>☆ もちもちマロンカップケーキ</div> <div>◎ ぶたひき肉 ベーコン 人参 じゃがいも<br/>玉ねぎ にんにく ひきわり大豆<br/>ケチャップ トマトピューレ トマトジュース チョコソース<br/>赤ワイン 濃しょうゆ 油 砂糖 卵黄<br/>塩 しょうゆ でんぷん<br/>○ とり肉 キャベツ 油 酒 みりん<br/>チョコソース 淡しょうゆ<br/>☆ 米粉 白玉粉 砂糖 栗甘露煮<br/>ベーキングパウダー 油 豆乳</div> | <div>9</div> <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ とり肉とじゃがいもの煮物<br/>○ ちらし寿司</div> <div>◎ とり肉 じゃがいも 人参<br/>玉ねぎ 油 削り節 砂糖<br/>濃しょうゆ<br/>○ 高野豆腐 うすあげ ちくわ 人参<br/>たけのこ しいたけ 白ごま 削り節<br/>砂糖 みりん 淡しょうゆ<br/>酢 塩</div>                               |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                      | 13                                                                                                                                                                                                                                                             | 14                                                                                                                                                                                                                                              | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                                                                               |
| スポーツの日                                                                                                                                                                                                                                                  | 槇尾っ子まつり代休                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ さつまい<br/>○ さばのみぞれだれ<br/>● 小松菜ふりかけ</div>                                                                                                                                                                             | <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ カレーライス<br/>○ 切干大根のレモンマリネ</div>                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ 大豆入りマーボー豆腐<br/>○ 大学いも</div>                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>◎ とり肉 豆腐 さつまいも<br/>人参 青ねぎ もやし 油<br/>削り節 信州みそ<br/>○ さば 塩 おろし大根<br/>淡しょうゆ 濃しょうゆ<br/>砂糖 みりん でんぷん 削り節<br/>● 小松菜 白ごま 砂糖 削り節<br/>濃しょうゆ ごま油</div>                                                                                                 | <div>◎ ぶた肉 じゃがいも 人参<br/>玉ねぎ 油 卵黄 卵黄<br/>カレー粉 ケチャップ<br/>塩 しょうゆ<br/>○ まぐろ油漬け 人参 切干大根<br/>油 酢 みりん 砂糖<br/>淡しょうゆ レモン果汁<br/>塩</div>                                                                                                                                                                              | <div>◎ ぶたひき肉 ひきわり大豆<br/>豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ<br/>しょうが しいたけ 油<br/>信州みそ ハチミツ 砂糖 でんぷん<br/>トウモロコシ 濃しょうゆ<br/>○ さつまいも 油 水あめ<br/>ざらめ 淡しょうゆ 酢</div>                                                                                             |
| 19 食育献立(宮城県)                                                                                                                                                                                                                                            | 20                                                                                                                                                                                                                                                             | 21                                                                                                                                                                                                                                              | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                                                                               |
| <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ おくずかけ<br/>○ 肉団子の甘酢あんかけ<br/>△ 味付けのり</div> <div>◎ そうめん 里いも 豆腐 うすあげ<br/>飾りかまぼこ 人参 青ねぎ<br/>しいたけ だし昆布 淡しょうゆ<br/>削り節 塩 でんぷん<br/>○ 肉団子 油 人参 ピーマン<br/>玉ねぎ 砂糖 中華スープ<br/>濃しょうゆ 酢 でんぷん<br/>△ 味付けのり</div>                               | <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ うずまきパン<br/>◎ きこのクリームスパゲティ<br/>○ 和風ハムサラダ<br/>△ りんごジャム</div> <div>◎ とり肉 スパゲティ 人参<br/>玉ねぎ パセリ 卵黄 しめじ<br/>油 チョコソース 小麦粉<br/>牛乳 粉チーズ スキムミルク<br/>白ワイン 塩 しょうゆ<br/>○ ポールシム トマト キャベツ<br/>人参 糸昆布 きゅうり ホールソース 糸かつお<br/>淡しょうゆ 油 塩 酢 砂糖<br/>△ りんごジャム</div> | <div>■ 飲用牛乳<br/>□ さつまいもごはん<br/>◎ みそ汁<br/>○ さんまの塩焼き</div> <div>□ 丸ア化米 丸ア化もち米<br/>とり肉 さつまいも 人参<br/>酒 淡しょうゆ<br/>削り節<br/>◎ 豆腐 人参 青ねぎ 大根<br/>キャベツ 削り節 信州みそ<br/>○ さんま 塩</div>                                                                         | <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ かきたまコーンスープ<br/>○ 高野のミート丼</div> <div>◎ ぶた肉 卵 チゲン菜<br/>玉ねぎ 人参 クリームソース<br/>中華スープ 淡しょうゆ<br/>油 塩 しょうゆ でんぷん ごま油<br/>○ とりひき肉 高野豆腐 人参<br/>玉ねぎ 切干大根 しょうが 砂糖<br/>ごま油 でんぷん トウモロコシ<br/>濃しょうゆ 油 塩<br/>酒 しょうゆ みりん 卵黄粉</div>                                                                  | <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ ごはん<br/>◎ 関東煮<br/>○ キャベツの甘辛炒め</div> <div>◎ とり肉 ちくわ 厚揚げ 人参<br/>じゃがいも こんにやく<br/>削り節 砂糖 濃しょうゆ<br/>○ ぶた肉 キャベツ 人参 油<br/>砂糖 濃しょうゆ みりん<br/>酒 信州みそ でんぷん</div>                                                          |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                                                                                                                             | 28                                                                                                                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30 ハロウィン献立                                                                                                                                                                                                                       |
| <div>飲用牛乳<br/>ごはん<br/>◎ 肉じゃが<br/>○ もやしのピリ辛炒め</div> <div>◎ ぎゅう肉 じゃがいも 人参<br/>玉ねぎ 枝豆 油 削り節<br/>濃しょうゆ 砂糖<br/>○ ぶた肉 人参 もやし 油<br/>ごま油 砂糖 濃しょうゆ<br/>トマトソース 酒 塩<br/>しょうゆ</div>                                                                                 | <div>■ 飲用牛乳<br/>◆ オリーブパン<br/>◎ キーマカレー<br/>○ キャベツとコーンのソテー<br/>☆ ヨーグルト</div> <div>◎ ぶたひき肉 人参 しょうが<br/>にんにく 玉ねぎ 切り油<br/>がラムサラ トマト水煮<br/>カレー粉 ケチャップ<br/>卵黄 塩 しょうゆ<br/>○ とり肉 ホールソース キャベツ<br/>淡しょうゆ 油 塩<br/>しょうゆ<br/>☆ ヨーグルト</div>                                   | <div>飲用牛乳<br/>ごはん<br/>◎ 沢煮椀<br/>○ さわらの塩こうじだれ<br/>● 梅ひじきふりかけ</div> <div>◎ ぶた肉 しいたけ たけのこ 人参<br/>大根 白菜 小松菜 だし昆布<br/>削り節 塩 しょうゆ でんぷん<br/>淡しょうゆ<br/>○ さわら 塩こうじ 塩 砂糖<br/>ごま油 しょうゆ レモン果汁<br/>でんぷん<br/>● ひじき ねり梅 白ごま 砂糖<br/>濃しょうゆ みりん だし昆布 削り節</div>    | <div>飲用牛乳<br/>ごはん<br/>◎ タツリタン<br/>○ 小松菜のごま炒め<br/>☆ ぶどうゼリー</div> <div>◎ とり肉 じゃがいも にら<br/>白ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく<br/>しょうが 油 とりがらす粉<br/>濃しょうゆ トウモロコシ<br/>砂糖<br/>○ ぶた肉 小松菜 玉ねぎ 人参<br/>白ごま 油 ごま油 みりん<br/>濃しょうゆ 砂糖<br/>☆ ぶどうゼリー</div>                                                                                   | <div>飲用牛乳<br/>ごはん<br/>◎ みそ汁<br/>○ かぼちゃコロッケ<br/>● きんぴらごぼう</div> <div>◎ わかめ 豆腐 じゃがいも<br/>人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節<br/>信州みそ<br/>○ かぼちゃコロッケ 油 砂糖<br/>ウスターソース<br/>● きゅう肉 赤こんにやく 人参<br/>ごぼう 白ごま 油 ごま油<br/>砂糖 みりん 濃しょうゆ</div>                     |