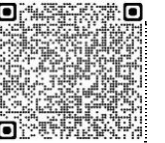


2026 年

* 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
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とるようにし、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 ○ こんにやくチャプチェ ◎ ぶた肉 厚揚げ 人参 キャベツ 炒り菜 白ねぎ しょうが しいたけ 中華スーパ 砂糖 油 トマト汁 テンメツ汁 濃しょうゆ でんぶん 酒 塩 こしょう ○ とり肉 糸こんにやく 人参 にら 玉ねぎ にんにく ごま油 砂糖 濃しょうゆ 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 ○ ハバーグ 砂糖 みりん 濃しょうゆ 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 淡しょうゆ 砂糖
5 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 野菜いっぱいスープ ○ さけのバジルソース ● ひじきの甘煮 ◎ 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 淡しょうゆ ○ さけ 塩 バジル 砂糖 料理油 濃しょうゆ ● ひじき うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん	6 ■ 飲用牛乳 ◆ 黒糖パン ◎ クリームシチュー ○ 人参ツナサラダ ◎ 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 小麦油 牛乳 塩 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ 枝豆 油 砂糖 酢 淡しょうゆ ごま油 白ごま	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 ◎ わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ 油 ごま油 中華スーパ 淡しょうゆ 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 でんぶん	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 ◎ 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 濃しょうゆ 油 砂糖 料理油 塩 こしょう でんぶん ○ とり肉 キャベツ 油 酒 みりん 料理油 淡しょうゆ	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 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 淡しょうゆ 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 ◎ 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 淡しょうゆ 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぶん 削り節 ● 小松菜 白ごま 砂糖 削り節 濃しょうゆ ごま油	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 ◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 料理油 ケチャップ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 切干大根 油 酢 みりん 砂糖 淡しょうゆ 料理果汁 塩	16 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 大豆入りマーボー豆腐 ○ 大学いも ◎ 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 信州みそ ハチみそ 砂糖 トマト汁 濃しょうゆ ○ さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しょうゆ 酢
19 前期課程 運動会代休	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 ◎ とり肉 スパゲティ 人参 玉ねぎ パセリ エリギ しめじ 油 料理油 牛乳 粉チーズ 小麦粉 白ワイン 塩 こしょう ○ ホルムス トマト キャベツ 人参 糸昆布 きゅうり ホルムス 糸かつお 淡しょうゆ 油 塩 酢 砂糖 △ 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 ◎ 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 淡しょうゆ 削り節 ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 大根 ○ さんま 削り節 信州みそ 塩	22 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ かきたまコンスープ ○ 高野のミート丼 ◎ ぶた肉 卵 炒り菜 玉ねぎ 人参 クリームソース 中華スーパ 淡しょうゆ 油 塩 こしょう でんぶん 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 でんぶん テンメツ汁 濃しょうゆ 油 塩 酒 こしょう みりん 料理粉	23(3年生社会見学) ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 関東煮 ○ キャベツの甘辛炒め ◎ 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 でんぶん
26 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 肉じゃが ○ もやしのピリ辛炒め ◎ 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 料理油 酒 塩 こしょう	27(6年生社会見学) ■ 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 ◎ ぶたひき肉 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ 料理油 料理油 ガラムマサラ トマト水煮 料理油 塩 こしょう ○ とり肉 ホルムス キャベツ 濃しょうゆ 油 塩 ☆ ヨーグルト	28 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 沢煮椀 ○ さわらの塩こうじだれ ● 梅ひじきふりかけ ◎ 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 ○ さわら 塩こうじ 塩 砂糖 ごま油 こしょう 料理果汁 でんぶん ● 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	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 ◎ 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 とりがらすーパ 濃しょうゆ 料理油 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	30 ハロウィン献立 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ みそ汁 ○ かぼちゃコロツケ ● きんぴらごぼう ◎ 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 ○ かぼちゃコロツケ 油 砂糖 料理油 ● きゅう肉 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