

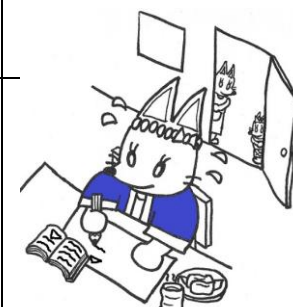
2026 年

* 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 ● ガーリックポテト ◎ 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 濃しように 酒 塩 トウバンジャン テンバンジャン こしょう でんぶん ○ 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 酒 油 塩 こしょう ● じゃがいも にんにく 油 砂糖 濃しように 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 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 砂糖
5  ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 野菜いっぱいのスープ ○ さけのバジルソース ● 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 中間テスト 	9 中間テスト 
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
19 食育献立(宮城県)  ■ 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 ◎ 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 削り節 塩 でんぶん ○ 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 酢 でんぶん △ 味付けのり	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 エリンギ しめじ 油 チキンコンソメ 小麦粉 牛乳 粉チーズ スkimミルク 白ワイン 塩 こしょう ○ ホンレスハム 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 淡しように 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 ◎ 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 淡しように 濃しように 砂糖 みりん でんぶん 削り節 ● 小松菜 白ごま 砂糖 削り節 濃しように 白ごま 砂糖 削り節 濃しように 白ごま 砂糖 削り節 濃しように 白ごま 砂糖 削り節	22  ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ かきたまコーンスープ ○ 高野のミート丼 ★ もちもちマロンカップケーキ ◎ 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 けチャップ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬 人参 切干大根 油 酢 みりん 砂糖 淡しように レモン果汁 塩	23  ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 関東煮 ○ キャベツの甘辛炒め ◎ 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 でんぶん トウバンジャン 濃しように ○ さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しように 酢
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 体育大会  飲用牛乳 □ 牛肉チャーハン ◎ 野菜スープ ○ かぼちゃコロッケ 
◎ 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 砂糖 ○ ぶた肉 人参 もやし 油 ごま油 砂糖 濃しように コチュジャン 酒 塩	◎ ぶたひき肉 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ 油 ガラムマサラ トマト水煮 油 塩 酢 砂糖 ○ とり肉 ホールコーン キャベツ 淡しように 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 でんぶん ○ 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 ● ひじき ねり梅 白ごま 砂糖 濃しように みりん だし昆布 削り節	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく しょうが 油 とりがらす 濃しように 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 濃しように 砂糖 ★ ぶどうゼリー	□ アルファ化米 アルファ化もち米 ◎ とり肉 人参 玉ねぎ しょうが 油 とりがらす 濃しように 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 濃しように 砂糖 ★ ぶどうゼリー