



# 2026年10月分 学校給食献立予定表



好き嫌いをなく食べよう

| に<br>ち<br>日 | よ<br>う<br>曜 | こんだてめい<br>献立名           | あか　おも　からだ　そしき<br>赤：主に体の組織をつくる                                                                      |                                                                                                      | みどり　むす　からだ　ちようし　ととの<br>緑：主に体の調子を整える |                  | き　おも<br>黄：主にエネルギーになる |          | 小学校<br>エネルギー<br>(kcal) | 中学校<br>エネルギー<br>(kcal) |
|-------------|-------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|----------|------------------------|------------------------|
|             |             |                         | 1群（たんばく質）                                                                                          | 2群（カルシウム）                                                                                            | 3群（カロテン）                            | 4群（ビタミン）         | 5群（炭水化物）             | 6群（脂質）   | たんばく質<br>(g)           | たんばく質<br>(g)           |
|             |             |                         | 魚　肉　卵<br>豆　豆制品                                                                                     | 牛乳　乳製品<br>骨ごと食べる小魚<br>海そう                                                                            | 緑黄色野菜                               | その他の野菜<br>果物　きのこ | 米　パン　めん<br>いも　砂糖     | 油脂<br>種実 |                        |                        |
| 1           | 木           | ごはん<br>ぎゆうにゆう<br>牛乳     | <br>ほねも<br>たべられるよ | 《ぎゆうにゆう》                                                                                             |                                     |                  | 《こめ》                 |          | 617                    | 754                    |
|             |             | ししゃもフライのごまソースがけ（小中2）    |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | きゅうりのこんぶ和え              |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | とり団子汁                   |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
| 2           | 金           | ごはん<br>ぎゆうにゆう<br>牛乳     |                                                                                                    | 《ぎゆうにゆう》                                                                                             |                                     |                  | 《こめ》                 |          | 710                    | 885                    |
|             |             | ポークカレー                  |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | コロコロスパイシーチキン            |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | キャベツサラダ                 |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
| 5           | 月           | ごはん<br>ぎゆうにゆう<br>牛乳     | ただし<br>はしづかいの日                                                                                     | 《ぎゆうにゆう》                                                                                             |                                     |                  | 《こめ》                 |          | 611                    | 759                    |
|             |             | かんとう　に<br>関東煮           |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | あつや　たまご<br>厚焼き卵         |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | こまつなのかつお和え              |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
| 6           | 火           | ごはん<br>ぎゆうにゆう<br>牛乳     |                                                                                                    | 《ぎゆうにゆう》                                                                                             |                                     |                  | 《こめ》                 |          | 623                    | 766                    |
|             |             | ビビンバの臭                  |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | にらまんじゅう                 |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | トックク                    |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
| 7           | 水           | ごはん<br>ぎゆうにゆう<br>牛乳     | しゆんをあじわう日                                                                                          | <br>ほねも<br>たべられるよ | 《ぎゆうにゆう》                            |                  | 《こめ》                 |          | 646                    | 797                    |
|             |             | さんまの銀紙焼き                |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | れんこんきんぴら                |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | あき　かお　じろ<br>秋の香り汁       |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
| 8           | 木           | ごはん<br>ぎゆうにゆう<br>牛乳     |                                                                                                    | 《ぎゆうにゆう》                                                                                             |                                     |                  | 《こめ》                 |          | 657                    | 785                    |
|             |             | 野菜タンメン（汁）               |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | あげギョウザ（小2・中3）           |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | チンゲンサイの中華和え             |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
| 9           | 金           | ごはん<br>ぎゆうにゆう<br>牛乳     |                                                                                                    | 《ぎゆうにゆう》                                                                                             |                                     |                  | 《こめ》                 |          | 644                    | 804                    |
|             |             | ミンチカツ                   |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | 千草和え                    |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | 呉汁                      |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
| 13          | 火           | ごはん<br>ぎゆうにゆう<br>牛乳     |                                                                                                    | 《ぎゆうにゆう》                                                                                             |                                     |                  | 《こめ》                 |          | 708                    | 858                    |
|             |             | こうや　とうふ　たまご<br>高野豆腐の卵とじ |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | ふんわり野菜揚げ（小中2）           |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | そくせき　あ<br>即席和え          |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
| 14          | 水           | ごはん<br>ぎゆうにゆう<br>牛乳     | だしをあじわう日                                                                                           | <br>ほねにきを<br>つけてね | 《ぎゆうにゆう》                            |                  | 《こめ》                 |          | 643                    | 801                    |
|             |             | さばのおろしがけ                |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | ひじきのそぼろ煮                |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | こんさい　じろ<br>根菜汁          |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
| 15          | 木           | ごはん<br>ぎゆうにゆう<br>牛乳     |                                                                                                    | 《ぎゆうにゆう》                                                                                             |                                     |                  | 《こめ》                 |          | 718                    | 872                    |
|             |             | て　や<br>照り焼きハンバーグ        |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | れんこんとみずなのサラダ            |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | アルファベットスープ              |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
| 16          | 金           | ごはん<br>ぎゆうにゆう<br>牛乳     |                                                                                                    | 《ぎゆうにゆう》                                                                                             |                                     |                  | 《こめ》                 |          | 670                    | 835                    |
|             |             | ヤンニョムチキン                |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | はくさいのナムル                |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |
|             |             | ちゆうが<br>中華コーンスープ        |                                                                                                    |                                                                                                      |                                     |                  |                      |          |                        |                        |

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合っ  
てみましょう！



# 2026年10月分 学校給食献立予定表



好き嫌いなく食べよう

| にち<br>日 | よう<br>曜 | 献立名                              | あか おも からだ ちいき<br>赤：主に体の組織をつくる |                           | みどり おも からだ ちようし ととの<br>緑：主に体の調子を整える |                            | き おも<br>黄：主にエネルギーになる              |                     | 小学校<br>エネルギー<br>(kcal) | 中学校<br>エネルギー<br>(kcal) |
|---------|---------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|
|         |         |                                  | 1群（たんぱく質）                     | 2群（カルシウム）                 | 3群（カロテン）                            | 4群（ビタミン）                   | 5群（炭水化物）                          | 6群（脂質）              | たんぱく質<br>(g)           | たんぱく質<br>(g)           |
|         |         |                                  | 魚 肉 卵<br>豆 豆製品                | 牛乳 乳製品<br>骨ごと食べる小魚<br>海そう | 緑黄色野菜                               | その他の野菜<br>果物 きのこと          | 米 パン めん<br>いも 砂糖                  | 油脂<br>種実            |                        |                        |
| 19      | 月       | 麦ご飯                              |                               |                           |                                     |                            | 《こめ》 おおむぎ                         |                     | 606                    | 755                    |
|         |         | 牛乳                               |                               | 《ぎゅうにゅう》                  |                                     |                            |                                   |                     |                        |                        |
|         |         | そぼろ丼の臭                           | とりにく 《だいず》<br>こうやどうふ          |                           | にんじん                                | グリーンピース しょうが               | さとう                               | あぶら                 | 30.3                   | 35.9                   |
|         |         | じゃこキャベツ                          |                               | しらすぼし                     |                                     | キャベツ だいこん                  | さとう                               | ごま<br>ごまあぶら         |                        |                        |
| 20      | 火       | 湯葉のすまし汁                          | 《とうふ》 ゆば                      |                           | にんじん 《みつば》                          | はくさい えのきだけ<br>ほししいたけ       |                                   |                     | 656                    | 790                    |
|         |         | ご飯                               |                               |                           |                                     |                            | 《こめ》                              |                     |                        |                        |
|         |         | 牛乳                               |                               | 《ぎゅうにゅう》                  |                                     |                            |                                   |                     | 24.2                   | 27.6                   |
|         |         | スタミナ肉じゃが                         | ぶたにく                          |                           | にんじん にら                             | こんにゃく たまねぎ にんにく            | じゃがいも さとう                         | あぶら                 |                        |                        |
|         |         | 肉団子（小中2）                         | とりにく ぶたにく                     |                           |                                     | たまねぎ しょうが                  | パンこ さとう                           | ラード<br>ごまあぶら<br>あぶら |                        |                        |
| 21      | 水       | きゅうりのさっぱり和え                      |                               |                           |                                     | きゅうり レモン                   | さとう                               | ごまあぶら               | 635                    | 790                    |
|         |         | ココアパウダー                          |                               |                           |                                     |                            | さとう                               |                     |                        |                        |
|         |         | ご飯                               |                               |                           |                                     |                            | 《こめ》                              |                     | 29.4                   | 34.6                   |
|         |         | 牛乳                               |                               | 《ぎゅうにゅう》                  |                                     |                            |                                   |                     |                        |                        |
| 22      | 木       | さわらの香味だれがけ                       | さわら                           |                           |                                     |                            | さとう でんぶん                          | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま  | 771                    | 957                    |
|         |         | 五目煮豆                             | 《だいず》 とりにく                    | こんぶ                       | にんじん さやいんげん                         | ごぼう こんにゃく                  | さとう                               | あぶら                 |                        |                        |
|         |         | さつまいものみそ汁                        | ぶたにく 《とうふ》<br>しろみそ            |                           | にんじん                                | だいこん ねぎ えのきだけ<br>しょうが      | さつまいも                             | あぶら                 | 28.0                   | 34.8                   |
|         |         | ソフトめん                            |                               |                           |                                     |                            | 《ソフトめん》                           |                     |                        |                        |
| 23      | 金       | 牛乳                               |                               | 《ぎゅうにゅう》                  |                                     |                            |                                   |                     | 629                    | 789                    |
|         |         | カレーソフトめん（汁）                      | ぶたにく                          |                           | にんじん トマト                            | たまねぎ にんにく                  | じゃがいも カレールウ<br>でんぶん               | あぶら                 |                        |                        |
|         |         | 大豆入りナゲット（小2・中3）                  | とりにく だいず きなこ                  |                           | にんじん                                | にんにく                       | でんぶん さとう                          | あぶら                 | 23.2                   | 27.4                   |
|         |         | シャインマスカットゼリー和え<br>＜シャインマスカットゼリー＞ |                               |                           |                                     | ナタデココ バインアップル<br>もち<br>ぶどう |                                   |                     |                        |                        |
| 26      | 月       | 和風コロッケ                           |                               |                           | にんじん                                | 《れんこん》                     | じゃがいも パンこ<br>さとう こむぎこ<br>こめこ でんぶん | あぶら                 | 643                    | 777                    |
|         |         | 切り干しだいこんのいため煮                    | ベーコン                          |                           | にんじん さやいんげん                         | 《きりぼしだいこん》                 | さとう                               | あぶら                 |                        |                        |
|         |         | 茶わん蒸しスープ                         | とりにく 《たまご》<br>かまぼこ            |                           | にんじん 《みつば》                          | えのきだけ ほししいたけ               | でんぶん                              | あぶら                 | 31.8                   | 36.3                   |
|         |         | 麦ご飯                              |                               |                           |                                     |                            | 《こめ》 おおむぎ                         |                     |                        |                        |
| 27      | 火       | 牛乳                               |                               | 《ぎゅうにゅう》                  |                                     |                            |                                   |                     | 608                    | 793                    |
|         |         | 八宝菜                              | ぶたにく いか えび                    |                           | にんじん<br>《チンゲンサイ》                    | たまねぎ はくさい だけのこ<br>ほししいたけ   | でんぶん さとう                          | あぶら                 |                        |                        |
|         |         | ポークシュウマイ（小中2）                    | ぶたにく                          |                           |                                     | たまねぎ ねぎ しょうが<br>にんにく       | でんぶん さとう<br>こむぎこ みずあめ             | あぶら                 | 24.4                   | 29.8                   |
|         |         | 大豆もやしの中華和え                       | まぐろフレーク                       |                           | にんじん                                | だいずもやし もやし                 | さとう                               | ごまあぶら               |                        |                        |
| 28      | 水       | ご飯                               |                               |                           |                                     |                            | 《こめ》                              |                     | 620                    | 765                    |
|         |         | 牛乳                               |                               | 《ぎゅうにゅう》                  |                                     |                            |                                   |                     |                        |                        |
|         |         | てりとり                             | とりにく                          |                           |                                     | しょうが                       | さとう でんぶん                          | あぶら                 | 28.8                   | 33.5                   |
|         |         | こまつなのなめだけ和え                      |                               |                           | こまつな                                | キャベツ えのきだけ                 | みずあめ さとう                          |                     |                        |                        |
| 29      | 木       | 沢煮わん                             | ぶたにく                          |                           | にんじん 《みつば》                          | こんにゃく だいこん ごぼう             |                                   | あぶら                 | 686                    | 786                    |
|         |         | りんごパン                            |                               |                           |                                     | りんご                        | 《パン》                              |                     |                        |                        |
|         |         | 牛乳                               |                               | 《ぎゅうにゅう》                  |                                     |                            |                                   |                     | 25.7                   | 29.1                   |
|         |         | 秋味くりシチュー                         | とりにく とうにゅう                    |                           | にんじん                                | たまねぎ マッシュルーム               | さつまいも<br>ホワイトルウ                   | くり あぶら              |                        |                        |
| 30      | 金       | ボロニアステーキ                         | とりにく ぶたにく                     |                           |                                     |                            | でんぶん さとう                          | ラード<br>あぶら          | 617                    | 774                    |
|         |         | 花野菜サラダ                           | まぐろフレーク                       |                           | ブロッコリー                              | カリフラワー                     | さとう                               | オリーブあぶら             |                        |                        |
|         |         | ご飯                               |                               |                           |                                     |                            | 《こめ》                              |                     | 22.5                   | 26.3                   |
|         |         | 牛乳                               |                               | 《ぎゅうにゅう》                  |                                     |                            |                                   |                     |                        |                        |
|         |         | ぶたキムチいため                         | ぶたにく                          |                           | パプリカ にんじん<br>にら                     | 《はくさい》 にんにく<br>だけのこ        | でんぶん さとう                          | ごまあぶら<br>あぶら        |                        |                        |
|         |         | 春巻                               | ぶたにく                          |                           | にんじん にら                             | 《キャベツ》 もやし エリンギ            | でんぶん さとう<br>こむぎこ みずあめ             | ごまあぶら<br>あぶら        | 22.5                   | 26.3                   |
|         |         | はるさめスープ                          | とりにく                          |                           | にんじん<br>《チンゲンサイ》                    | もやし ほししいたけ<br>とうもろこし       | はるさめ                              | あぶら                 |                        |                        |

- ＊印の空袋等は業者が回収します。
- 《 》の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）
- 7日、14日、16日、19日、21日、28日は、アレルギー（えび・かに・小麦・卵・乳）を含まない献立です。
- すべての食材には、くるみ・そば・落花生を使用していません。
- 都合により、献立が変更になる場合があります。



一宮市では、学校給食  
課のウェブページに「好  
評献立」を掲載していま  
す。  
ご家庭でも給食の味を  
再現してみてください。