



2026年10月分 学校給食献立予定表



好き嫌いなく食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (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 (g)	たんぱく質 (g)
		魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物 きのこと	米 パン めん いも 砂糖	油脂 種実		
1 木	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》					710	885
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん 《トマト》	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	あぶら		
	コロコロスパイシーチキン	とりにく			にんにく	でんぶん こめこ	あぶら	26.7	31.7
2 金	キャベツサラダ				キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》					611	759
	関東煮	とりにく はんぺん		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう	あぶら		
5 月	厚焼き卵	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
	こまつなのかつお和え	かつおフレーク		こまつな	もやし	さとう		26.5	31.2
	味付けのり		《のり》			さとう			
	ご飯					《こめ》			
6 火	牛乳		《ぎゅうにゅう》					623	766
	ビビンバの具	ぶたにく		にんじん 《チンゲンサイ》	しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら		
	にらまんじゅう	ぶたにく だいすこ		にら	《キャベツ》 ねぎ にんにく しょうが こんにゃく	こむぎこ さとう パンこ でんぶん	ラード あぶら	28.4	33.1
	トック	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	トック	あぶら		
7 水	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》					646	797
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう こめこ			
	れんこんきんぴら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	《れんこん》	さとう	こまあぶら		
8 木	秋の香り汁	《とうふ》 あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ まいだけ しめじ えのきだけ			29.2	34.5
	*りんご				りんご				
	中華めん					《ちゅうかめん》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》					657	785
9 金	野菜タンメン（汁）	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく		あぶら		
	揚げギョウザ（小2・中3）	とりにく ぶたにく だいすこ			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	ラード こまあぶら あぶら	23.4	27.4
	チンゲンサイの中華和え	まぐろフレーク		《チンゲンサイ》 にんじん		さとう	こまあぶら		
	*ブルーベリーゼリー		かんてん		ブルーベリー	さとう			
10 土	わかめご飯		わかめ			《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》					644	804
	ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら		
	千草和え	あぶらあげ		《ほうれんそう》 にんじん	こんにゃく もやし	さとう		27.7	32.9
11 日	呉汁	ぶたにく だいす 《とうふ》 ミックスみそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ しょうが	さといも	あぶら		
	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》					708	858
	高野豆腐の卵とし	とりにく 《たまご》 こうやどうふ かまぼこ とうふ きよにくすりみ とうにゅう		にんじん 《みつば》	たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら		
12 月	ふんわり野菜揚げ（小中2）			にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	28.5	33.2
	即席和え				キャベツ きゅうり だいこん	さとう			
	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》					643	801
13 火	さばのおろしがけ	さば			だいこん	さとう でんぶん	あぶら		
	ひじきのそぼろ煮	とりにく	ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	さとう	あぶら		
	根菜汁	ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう こんにゃく えのきだけ	さといも		30.2	36.3
	スライSPAN					《スライSPAN》			
14 水	牛乳		《ぎゅうにゅう》					718	872
	照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら		
	れんこんとみずなのサラダ	まぐろフレーク		みずな	《れんこん》		ドレッシング		
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも		27.6	33.6
15 木	チョコクリーム	だいすこ	だっしふんにゅう			さとう	あぶら		
	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》					670	835
	ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん こめこ さとう	あぶら		
16 金	はくさいのナムル				はくさい きゅうり	さとう	こまあぶら		
	中華コーンスープ	ぶたにく		にんじん はねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし	でんぶん	あぶら	27.9	32.8
	麦ご飯					《こめ》 おおむぎ			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》					606	755
17 土	そぼろ丼の具	とりにく 《だいす》 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		
	じゃこキャベツ		しらすぼし		キャベツ だいこん	さとう	こま こまあぶら	30.3	35.9
	湯葉のすまし汁	《とうふ》 ゆば		にんじん 《みつば》	ほくさい えのきだけ ほししいたけ				

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



好き嫌いをなく食べよう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			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）	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物 きのこと	米 パン めん いも 砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
19	月	ご飯					《こめ》		656	790
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		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	24.2	27.6
		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 ごまあぶら あぶら		
		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		
20	火	ご飯					《こめ》		635	790
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		さわらの香味だれがけ	さわら				さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	29.4	34.6
		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 《どうぶ》 しろみそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ しょうが	さつまいも	あぶら		
21	水	ソフトめん					《ソフトめん》		771	957
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		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 でんぶん	あぶら	28.0	34.8
		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		
		シャインマスカットゼリー和え				ナタデココ パインアップル もも				
22	木	《シャインマスカットゼリー》				ぶどう	さとう		629	789
		ご飯					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》					23.2	27.4
		和風コロッケ			にんじん	《れんこん》	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら		
		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	《きりほしだいこん》	さとう	あぶら		
23	金	茶わん蒸しスープ	とりにく 《たまご》 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	643	777
		麦ご飯					《こめ》 おおむぎ			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》					31.8	36.3
		八宝菜	ぶたにく いか えび		にんじん 《チンゲンサイ》	たまねぎ はくさい たけのこ 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 にんにく	でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら		
26	月	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	608	793
		ご飯					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》					24.4	29.8
		かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ	あぶら		
		いんげんのごまさみし和え	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	ごま		
27	火	厚揚げのみそ汁	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ		あぶら	620	765
		ご飯					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》					28.8	33.5
		てりとり	とりにく			しょうが	さとう でんぶん	あぶら		
		こまつなのなめたけ和え			こまつな	キャベツ えのきだけ	みずあめ さとう			
28	水	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 ホワイトルウ	くり あぶら		
		ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく				でんぶん さとう	ラード あぶら		
29	木	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	617	774
		ご飯					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》					22.5	26.3
		ぶたキムチいため	ぶたにく		パプリカ にんじん にら	《はくさい》 にんにく たけのこ	でんぶん さとう	ごまあぶら 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 こむぎこ みずあめ	ごまあぶら あぶら		
30	金	はるさめスープ	とりにく		にんじん 《チンゲンサイ》	もやし ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら	617	754
		ご飯					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》					24.7	27.9
		ししゃもフライのごまソースがけ（小中2）		ししゃも			パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま		
		きゅうりのこんぶ和え		こんぶ		きゅうり もやし	さとう			
		とり団子汁			はねぎ にんじん	はくさい えのきだけ しらたき			617	754
		《とり団子》	とりにく			たまねぎ	でんぶん さとう			

○ ＊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。）

○ 6日、13日、15日、16日、20日、27日は、アレルゲン（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。