



2026年 10月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんば く質 (g)
			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・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
1	木	中華めん					ちゅうかめん		785	29.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		豚骨ラーメン（汁）	ぶたにく・なると		にら	もやし・たまねぎ・だけのこ ほししいだけ・にんにく		あぶら		
		春巻き	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	こまあぶら あぶら		
		中華和え	ツナ	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ	さとう	こまあぶら		
2	金	ご飯					こめ		738	27.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		白身魚フライ	ホキ				パンこ・こむぎこ	あぶら		
		カラフル野菜いため	ハム		ピーマン・あかピーマン	もやし・にんにく	さとう	あぶら		
		ソーパス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ・キャベツ	マカロニ	あぶら		
5	月	ご飯					こめ		799	27.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぶん	あぶら		
		ごぼうとじゃこの梅いため	かつおけすりぶし	ちりめんじゃこ	さやいんげん	ごぼう・うめ	さとう	あぶら		
		けんちん汁	とうふ・あぶらあげ		にんじん	だいこん・こんにゃく えのきだけ	さといも	こまあぶら		
6	火	ミルクロールパン					ミルクロールパン		739	27.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		パンネボロネーゼ	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・パセリ トマト	にんにく・たまねぎ	パンネ・さとう ハヤシルウ	あぶら		
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
		キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		あぶら		
7	水	ご飯					こめ		785	31.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さばのおろしあん	さば			だいこん	さとう・でんぶん	あぶら		
		いぞか和え		のり	こまつな	もやし	さとう			
		さつまいものごまみそ汁	なまあげ・みそ	わかめ	みずな・にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも	ごま		
8	木	ご飯					こめ		755	26.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ソースカツ丼（カツ）	ぶたにく			しょうが	パンこ・でんぶん・さとう	あぶら		
		ソースカツ丼（野菜）			にんじん	キャベツ・たまねぎ		あぶら		
		ビーフン入りすまし汁	とりにく・かまぼこ	わかめ	ほうれんそう	はくさい・ねぎ・ほししいだけ	ビーフン			
9	金	麦ご飯					こめ・おおむぎ		860	28.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ハンバーグのトマトソース	とりにく・ぶたにく		トマト	たまねぎ	でんぶん・さとう	あぶら		
		ツナとほうれんそうのサラダ	ツナ		ほうれんそう・にんじん	もやし・とうもろこし		ドレッシング		
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	しろいんげんまめ こめこホワイトルウ	あぶら		
13	火	ご飯					こめ		780	23.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		揚げぎょうざ・3個	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	こむぎこ・でんぶん パンこ・さとう	あぶら		
		チンゲンサイのいため物	ハム		チンゲンサイ	もやし・きりほしだいこん	さとう	こまあぶら		
		たまごスープ	たまご		にんじん・にら	だけのこ・はくさい・たまねぎ ほししいだけ	でんぶん			
14	水	ご飯					こめ		767	34.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		おさかなそばろ丼（具）	かんばち・ツナ		さやいんげん	しょうが	さとう	あぶら・ごま		
		はくさいの塩こんぶ和え		こんぶ	こまつな	はくさい		こまあぶら		
		鶏団子豆乳みそ汁 〈鶏団子〉	みそ・とうにゅう とりにく		にんじん	だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぎ たまねぎ	でんぶん・さとう			
15	木	ご飯					こめ		762	18.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
		シャインマスカットゼリー和え				ナタデココ・もも パイナップル	さとう			
		〈シャインマスカットゼリー〉				ぶどう	さとう			
16	金	ソフトめん					ソフトめん		793	30.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		五目あんかけ（汁）	ぶたにく		にんじん・ほうれんそう	えのきだけ・はくさい・ねぎ	でんぶん			
		鶏肉とひよこ豆の黒糖がらめ	とりにく		パセリ		でんぶん・さつまいも ひよこまめ・さとう くろざとう	あぶら		

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「くるみ・そば・落花生」は、使用していません。
- ② 5日、7日、14日、15日、20日、22日、23日、26日は、「えび・かに・小麦・卵・乳（飲用牛乳を除く）」を含まない献立です。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報については、詳細な献立表をご覧ください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

応募献立 2日（金）

「ソーパス」は、起小学校の児童が考えた応募献立です。おばあちゃんのふるさとのフィリピン料理がおいしいので、みんなにも食べてほしいと応募してくれました。ソーパスはフィリピンの料理で、マカロニや鶏肉、野菜が入ったスープのことです。

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 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
			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・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
19	月	ご飯					こめ		758	25.0
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		かつおカツ	かつお			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ	あぶら		
		れんこんのきんぴら			さやいんげん	れんこん・こんにゃく	さとう	ごまあぶら		
		なめこのみそ汁	あぶらあげ・みそ		にんじん	なめこ・えのきだけ・ほししいたけ はくさい・ねぎ	さといも			
20	火	麦ご飯					こめ・おおむぎ		750	29.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		マーボー豆腐	ぶたにく・ぶたレバー とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん			
		はるさめのごま酢いため	とりにく		こまつな	キャベツ・とうもろこし	はるさめ・さとう	ねりごま ごまあぶら		
21	水	きなこ揚げパン	きなこ				さとう・ロールパン	あぶら	732	29.6
		ブチパン					ブチパン			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ミートボールのトマト煮 〈肉団子〉	とりにく・ぶたにく		トマト・にんじん あかピーマン	ズッキーニ・きピーマン・たまねぎ	しろいんげんまめ・さとう ひよこまめ	あぶら		
		コンソメスープ	ハム		にんじん・ブロッコリー	キャベツ・たまねぎ	こめこマカロニ・じゃがいも	あぶら		
22	木	ご飯					こめ		767	22.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		チキンカレー	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		花野菜サラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
23	金	ご飯					こめ		786	25.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		かぼちゃと高野とうふのそぼろあん	こうやとうふ・ぶたにく		かぼちゃ・さやいんげん		でんぶん・さとう	あぶら		
		栗と豆のいそ煮	とりにく・だいず	ひじき		えだまめ	さとう	くり・あぶら		
26	月	月見だんご汁	かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・ほししいたけ	もち		800	27.9
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さんまのあんかけ	さんま			しょうが	でんぶん・さとう	あぶら		
		おからの煮物	おから・ツナ	こんぶ	にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら		
27	火	だしを味わうすまし汁			みつば	だいこん・たまねぎ・はくさい えのきだけ・ほししいたけ			770	28.7
		麦ご飯					こめ・おおむぎ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		厚焼き卵	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
		筍わかめいため	ハム	くきわかめ		もやし	さとう	あぶら ごまあぶら		
28	水	肉じゃが	ぶたにく・ちくわ		にんじん	たまねぎ・しらたき・グリーンピース	じゃがいも・さとう	あぶら	738	31.7
		ソフトめん					ソフトめん			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		野菜たっぷり塩ソフトめん（汁）	とりにく・なると		チンゲンサイ	もやし・はくさい ねぎ・しょうが		あぶら		
		れんこんチップス				れんこん		あぶら		
29	木	にんじんいため	ツナ かつおけずりぶし		にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら	802	33.0
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		豚丼（具）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・こんにゃく・ごぼう	さとう	あぶら		
		ご汁	とうふ・だいず とうにゅう・みそ	わかめ	こまつな	だいこん・えのきだけ	さつまいも			
30	金	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト					798	26.1
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
		切干しだいこんのピリ辛いため	ぶたにく		にら	きりほしだいこん・キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら あぶら		
		のっぺい汁	とりにく		にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく ほししいたけ・ねぎ	さといも・でんぶん			

今年の十三夜は10月23日（金）です！
十三夜は、十五夜と同じように、お月見をする行事のことです。豆や栗がとれるころなので、「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。
23日（金）の給食でも、「栗と豆のいそ煮」に、栗と大豆が登場します。季節の行事を楽しみながら食べましょう。

★給食レシピ紹介★
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。
給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

