

令和8年度 10月分 小学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日	曜	献立名	材料の種類と体内での働き			食品名称	アレルギー
			主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる		
1	木	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 太刀魚の竜田揚げ ふりかけ	ごはん 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ わかめ みそ 太刀魚の竜田揚げ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 えのきたけ	いわしの梅煮	小麦 大豆
2	金	ツナピラフ 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のカレー焼き	アルファ化米 クリスタル サラダ油	牛乳 まぐろ油漬 ベーコン 鶏肉のカレー焼き	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれん草 しめじ	さけフライ	小麦 さけ
5	月	ごはん 発酵乳 のっぺい汁 鶏肉の照り煮	ごはん 里いも 片栗粉 サラダ油	発酵乳 うすあげ かまぼこ 鶏肉	土しょうが 大根 にんじん 白ねぎ 青ねぎ しいたけ	太刀魚の竜田揚げ	小麦 大豆
6	火	玄米ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ ハムとエリンギのソテー	玄米ごはん 小麦粉 オリーブ油 サラダ油	牛乳 牛肉 ハム	グリーンピース セロリ たまねぎ ホールコーン トマト にんじん にんにく パプリカ エリンギ ケチャップ	数分強化メンチカツ	小麦 大豆 豚肉
7	水	減量ごはん 牛乳 ちゃんぽん もやしとにらの炒め物	減量ごはん 中華麺 ごま油	牛乳 豚肉 焼豚	キャベツ 土しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく 青ねぎ 太もやし	ソース	大豆 りんご
ときめき		ごはん 里芋のみそ汁 いわしの梅煮 秋野菜の甘辛煮	ごはん さつまいも 里いも 白ごま サラダ油	豆腐 うすあげ わかめ いわしの梅煮 かまぼこ 豚肉 オーガニックみそ	ごぼう にんじん 青ねぎ しめじ まいたけ	ココアパン	乳 小麦
8	木						
9	金	ごはん 牛乳 かぼちゃと鶏肉の煮物 鉄分強化メンチカツ ブルーベリーゼリー	ごはん サラダ油 天ぷら油	牛乳 ちくわ 鶏肉 鉄分強化メンチカツ	こんにゃく 三度豆 かぼちゃ たけのこ たまねぎ にんじん		
13	火	ごはん 牛乳 春雨スー ルーローハン	ごはん 片栗粉 春雨 ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 ハム	土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく 白ねぎ しいたけ		
14	水	減量ごはん 発酵乳 かやくうどん ひじき豆 ミニフィッシュ	減量ごはん うどん サラダ油	発酵乳 大豆 うすあげ ひじき ミニフィッシュ かまぼこ 豚肉	こんにゃく にんじん 青ねぎ 白菜 しめじ		
15	木	食パン 牛乳 ミネストローネ 牛肉とエリンギのサルタート	食パン 大麦 じゃがいも 白いんげん豆 オリーブ油	牛乳 牛肉 ベーコン	セロリ たまねぎ ホールコーン トマト にんじん にんにく パセリ パプリカ エリンギ トマトピューレ ケチャップ 粉パセリ		
16	金	五目おこわ 牛乳 根菜椀 ほっけの塩焼き	アルファ化米 クリスタル 片栗粉	鶏肉 うすあげ 牛乳 ほっけ ちくわ	こんにゃく にんじん グリーンピース 大阪しるな ごぼう 大根 青ねぎ えのきたけ		
19	月	ごはん 発酵乳 七色汁 トンテキ ふりかけ	ごはん サラダ油	発酵乳 大豆 うすあげ かまぼこ 豚肉 みそ	かぼちゃ なす にんじん にんにく 青ねぎ		
20	火	ごはん 牛乳 スーミータン 鶏肉と野菜の中華炒め	ごはん 片栗粉 クリームコーン ごま油	牛乳 焼豚 鶏肉	土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン にんじん 青ねぎ もやし		
21	水	減量パン 牛乳 ベーコンとキャベツのペペロンチーノ ツナとコーンのオープン焼き	減量パン スパゲティー オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 まぐろ油漬 ベーコン	キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく パプリカ えのきたけ		
ときめき		ごはん 旭川産さつまいものスープ さけフライ 旭川産有機かぼちゃのサラダ	ごはん 旭川産さつまいも サラダ油 天ぷら油	さけフライ サラダチキン 鶏肉	枝豆 旭川産有機かぼちゃ たまねぎ にんじん 白菜 パセリ		
22	木						
23	金	ごはん 牛乳 豚肉と大根のうま煮 わかめとツナの酢の物	ごはん 里いも 片栗粉 ごま油	牛乳 厚揚げ わかめ まぐろ油漬 豚肉	こんにゃく 三度豆 きゅうり 土しょうが 大根 にんじん		
26	月	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツ寒天	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 牛肉	グリーンピース たまねぎ にんじん みかん プルーンピューレ 黄桃 パイナップル 寒天 ケチャップ		
27	火	玄米ごはん 発酵乳 親子丼<卵除去可能> 豆腐おかか炒め	玄米ごはん ぶ 片栗粉 白ごま ごま油	発酵乳 豆腐 うすあげ 花かつお かまぼこ 鶏肉 卵	三度豆 たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 しめじ		
28	水	減量ごはん 牛乳 しょうゆラーメン 切り干し大根のピリ辛炒め	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油	牛乳 ちくわ 豚肉	土しょうが 切干大根 たまねぎ にんじん にんにく 青ねぎ ピーマン もやし		
29	木	ごはん 牛乳 きこのみそ汁 さんまの蒲焼き かき	ごはん 片栗粉 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ さんま みそ	大根 たまねぎ にんじん かき えのきたけ しめじ		
30	金	ココアパン 牛乳 パンブキンポータージュ チキンのラタトゥーユがけ	ココアパン クリームコーン オリーブ油 サラダ油	牛乳 豆乳 ベーコン 鶏肉	グリーンピース にんじん かぼちゃ かぼちゃマッシュ スキーマ たまねぎ にんにく パプリカ トマト ケチャップ 粉パセリ		

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
今月の栄養量	584	24.0g	27	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg

(10月分給食予定回数21回) ※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

ときめき給食の紹介

★10月8日 「秋が旬の食材」

「実りの秋」という言葉があるように、秋は野菜、果物など、さまざまな食材が旬を迎える季節です。旬の食材は、おいしいだけでなく栄養価も高いため、身体にとってうれしい効果が期待できます。

★10月22日 「旭川デー」

旭川市と北海道旭川市は、農業連携をしています。旭川市でとれたさつまいもや有機かぼちゃを使ったスープやサラダが登場します。

毎月19日は
食育の日

食育の日献立

★10月19日(月)

三重県の郷土料理「七色汁」

野菜を食べやすい大きさに切って、煮込み、みそを入れて作ります。7種類の食材を使うため「七色汁」という名前がついています。