

令和8年10月分 献立表

(※都合により献立を変更することがあります)

西尾市学校給食センター

日／曜	献立名 【業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (太字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価 (小学校) (中学校)	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 木	麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	秋野菜のカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ ほうれんそう	じゃがいも カレールー			
	れんこんのシャキシャキサラダ	ポークハム			れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	ごまクリーミー ドレッシング		635	18.8
	福神漬 角チーズ(中学校)			しそ	だいこん くり ほうれんそう きゅうり しょうが なたまめ			790	23.6
2 金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	けんちんしのだのみそかけ	たらすりみ とうふ あぶらあげ みそ	ひじき	にんじん		さとう でんぶん	あぶら	673	23.2
	たくあんあえ				キャベツ たくあん	ごき		791	26.4
	かき玉汁	たまご		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ししとう	でんぶん			
5 月	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	はんぺんのもみじ揚げ	はんぺん		にんじん パプリカ		てんぶらこ こめこ	あぶら	685	23.5
	ツナ磯サラダ	ツナ	ひじき		れんこん キャベツ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ	809	27.5
	さつま汁	とりにく とうふ みそ		はねぎ	だいこん ほうれんそう	さつまいも			
6 火	わかめご飯 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			こめ			
	豚肉のスタミナ炒め	ぶたにく		パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	ごき	677	27.5
	千草あえ	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	800	31.6
	鶏団子汁	とりだんご とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう ししとう しいたけ				
7 水	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	えびしゅうまい(小2個、中3個)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	674	25.5
	わかめの中華あえ		わかめ		だいこん もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	813	30.5
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら		
8 木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			
	チキンピーンズ	とりにく 鶏皮		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう		668	31.1
	オムレツ	たまご				でんぶん さとう	あぶら	817	37.6
	元気サラダ	ポークハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
9 金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	鶏肉とさつま芋のからめ煮	とりにく				さつまいも でんぶん さとう	あぶら	712	23.3
	にんじんサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	835	26.6
	秋なすのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	こまつな	だいこん えのき しいたけ				
13 火	【ブルーベリーゼリー】				ブルーベリー	さとう			
	五穀ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ くるもい もちきび ほうけんそうい あかきい			
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	649	24.7
	ひじきとじゃこのふりかけ	ツナ しらすぼし かつおぶし	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	842	31.2
14 水	豚汁	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく				
	【ヨーグルト】(中学校)		ヨーグルト						
	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ハンバーグのさっぱりソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ だいこん にんにく しょうが	でんぶん さとう	ラード	661	25.5
15 木	青菜あえ	うずらたまご はんぺん なまあげ		にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	さとう		787	29.6
	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	鶏肉の香味だれかけ	とりにく		はねぎ	にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	708	27.1
	小松菜のナムル			こまつな にんじん	もやし にんにく	さとう	ごき ごまあぶら	814	30.2
16 金	キムチスープ煮	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	はくさい だいこん ほうれんそう きゅうり	さとう			
	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん			
	かき玉きしめんの汁	とりにく あぶらあげ たまご		こまつな はねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ	でんぶん		691	30.5
	炒り豆腐の包み焼き	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ	さとう	あぶら	795	34.6
19 月	豆乳ココアカップケーキ	とうにゅう				ホットケーキミックス さとう こめこホットケーキミックス	とうにゅうバター		
	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	肉団子の甘酢炒め	とりにく		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら	665	23.0
	大根の中華サラダ	ツナ			だいこん きゅうり えだまめ	ワンパンジー ドレッシング		799	27.4
20 月	ワンタンスープ	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい たけのこ	ワンタンのかわ			

令和8年10月分 献立表

(※都合により献立を変更することがあります)

西尾市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 【業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (太字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価 (小学校) (中学校)	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
20 火	ごはん 牛乳 栗入り混ぜごはんの具 さつまいもコロケ ふたま汁 ミニフィッシュ(中学校)	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	あまめ えのき	こめ さとう さつまいも パンこ こむぎこ さとう しらたまふ	あぶら	638 780	20.3 26.0
21 水	ごはん 牛乳 いかフライのレモン煮 ひじきと枝豆のサラダ なめこと生揚げのみそ汁	いか	ぎゅうにゅう		レモン えだまめ きゅうり キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまクリーム ドレッシング	666 792	24.3 28.3
22 木	ごはん 牛乳 白ごまつくね(小2個、中3個) 赤しそあえ 枝豆じゃが	とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら ラード	673 821	24.8 30.0
23 金	ごはん 牛乳 カラフルドライカレー きのこのクリームスープ ぶどうゼリーのフルーツポンチ	ぶたにく だいご ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ビーマン パプリカ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しゅうが にんにく あまめ マッシュルーム みかん バイナッフル マスカット ぶどう	パン カレー じゃがいも ホワイトルー ベジマールソース さとう		692 841	25.7 30.7
26 月	ごはん 牛乳 大豆とじゃがいもの磯揚げ ごぼうのごまネーズあえ 鶏塩ちゃんこ煮	だいご ちくわ	ぎゅうにゅう		ごぼう えだまめ はくさい だいこん あまめ しゅうが	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	700 822	26.9 31.3
27 火	ごはん 牛乳 ウインナーカレーピラフの具 チキンナゲット(小中2個) パンプキンスープ	チキンウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも ホワイトルー ベジマールソース	オリーブオイル あぶら ラード バター	703 814	22.9 25.5
28 水	ごはん 牛乳 かつおのメンチカツ 里芋のそぼろ煮 柿	かつお とりにく なまあげ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しゅうが たまねぎ だいこん えだまめ しゅうが かぼ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん さいいも でんぶん さとう	あぶら	669 816	23.1 27.8
29 木	中華めん 牛乳 みそラーメンスープ 春巻き 青梗菜とささみの塩昆布あえ	ぶたにく かまぼこ みそ わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ にんじん にら	もやし キャベツ もやし エリンギ キャベツ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら	667 782	25.7 30.2
30 金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きんぴらごぼう 高野豆腐の卵とじ	いわし はんぺん とりにく かまぼこ こうや豆腐 たまご	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん ビーマン にんじん いんげん	うめ ごぼう たまねぎ しゅうが	こめ でんぶん さとう さとう ごま ごまあぶら		693 834	30.5 36.3
基準値 上段 小学校								650	21~32
下段 中学校								830	28~42

食べ物の「もったいない」を減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38% (カロリーベース)※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン (推計値) もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1: 農林水産省 (令和6年度) ※2: 消費者庁・環境省・農林水産省 (令和6年度)

10月10日は「目の愛護デー」

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素や機能成分には、レバーやうなぎなどに含まれる「ビタミンA」や、緑黄色野菜に多く含まれる「β-カロテン」、なすの紫色色素の「ナスニン」、ブルーベリーの赤紫色色素の「アントシアニン」などがあります。9日の給食は、目の健康を考えた献立になっています。



給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する
- 自分が食べ切れる量に調整する
- 食べ残しのないように、きれいに食べる



毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。

