



令和8年10月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞

いもを食べよう

東海市立学校給食センター

中学校

日 曜	献立名	主 材 料 と そ の 働 き						エネ ルギー
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・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 菜種油・大豆油・植物油	
1 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		782
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう でんぶん		
	野菜の昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		27.3
	肉じゃが	ぶた肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
2 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	春巻き	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん 小麦粉	菜種油 大豆油	765
	パンパンジーサラダ	とり肉			きゅうり キャベツ もやし		パンパンジードレッシング	
	パンパンジードレッシング(クラス用)							
5 月	八宝湯	とり肉 えび いか		にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ	でんぶん		31.4
	ごま無し乾燥小魚		かたくちいわし			さとう		
	ご飯 牛乳		牛乳			米		862
	さばの塩焼き	さば				さとう		
6 火	おろし納豆	なっとう けずり節		小松菜	大根	さとう		37.2
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	じゃがいも		
	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			サンドイッチロールパン		835
	ウインナーのケチャップソースかけ◎	ウインナー				さとう でんぶん		
7 水	野菜のマリネ	ツナ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	さとう	菜種油	
	シーフードチャウダー	いか えび	牛乳 だし粉乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	米粉 でんぶん	食用油	33.6
	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		809
	野菜とツナの和え物	ツナ		小松菜 にんじん	切干し大根	さとう		
8 木	八杯汁	油あげ とうふ		にんじん	大根 しいたけ 白菜	里いも でんぶん		22.4
	大学芋					さつまいも さとう	菜種油 ごま	
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
	カレーライス	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 米粉 でんぶん	食用油	809
9 金	コールスローサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	
	福神漬け			しそ	大根 かり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		26.5
	キャンディーチーズ 3個		チーズ					
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
10 土	レバー入り白ごまつね 3個	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	パン粉 でんぶん さとう	ごま ラード 菜種油 大豆油	772
	トマトきんぴら	ぶた肉		にんじん ビーマン トマト	ごぼう	さとう	菜種油	29.2
	豆腐のすまし汁	とり肉 かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
11 日	肉ひじきご飯の具★	ぶた肉	ひじき		にんにく グリンピース	さとう		766
	野菜のおかか和え	ツナ けずり節		小松菜	もやし 白菜	さとう		
	かきたま汁	とり肉 たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん		31.1
	さつまいもスティック					さつまいも さとう	植物油	
12 月	五穀ご飯 牛乳		牛乳			米 麦 きび		
	あじフライのレモンしょうゆかけ	あじ			レモン	さとう 小麦粉 小麦粉 でんぶん	菜種油	804
	茎わかめの和え物		くきわかめ	にんじん	もやし	さとう	ごま油	30.5
	のっぺい汁	とり肉 生あげ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ	里いも でんぶん		
13 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	焼き肉風炒め	ぶた肉		にんじん ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	さとう	ごま油 菜種油	771
	ワンタンスープ	生あげ とり肉		にんじん 小松菜 ねぎ	もやし しいたけ ねぎ	ワンタン		30.4
	りんご				りんご			
14 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	ポロネーゼ	牛肉 ぶたレバー		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく	さとう でんぶん 米粉	食用油	860
	白身魚フリッター 2個	すけとうだら				小麦粉 でんぶん 米粉	ラード 菜種油	
	白いんげん豆入りポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン	さとう じゃがいも 白いんげん豆	卵無しマヨネーズ	36.1
15 木	卵無しマヨネーズ(クラス用)							
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	おから入りハンバーグの玉ねぎソースかけ	とり肉 おから ぶた肉		もぐもぐ	玉ねぎ	でんぶん 小麦粉 さとう		765
	野菜とひじきの和え物		ひじき	小松菜	キャベツ コーン	さとう		31.9
16 金	呉汁	大豆 とうふ とり肉 みそ 豆乳		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも		
	《姉妹都市の日・山形県米沢市》							
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	厚揚げのきのこあんかけ	生あげ			ぶなしめじ エリンギ えのきたけ	さとう でんぶん		798
17 土	おみ漬け			小松菜 にんじん	大根づけ	さとう		
	芋煮	ぶた肉 はんぺん みそ		にんじん ねぎ	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	里いも さとう		29.0
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	さとう		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
18 日	卵無しビビンバの具★	ぶた肉 大豆 みそ		小松菜 にんじん	もやし にんにく	さとう	ごま油 ごま	821
	ショウロンボウ 2個	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	春雨 小麦粉 でんぶん		32.0
	ピリ辛スープ	とり肉 生あげ		にんじん ねぎ	白菜 切干し大根 白菜キムチ ねぎ			
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
19 月	さつまいもコロッケ					さつまいも 小麦粉	菜種油	847
	キャベツのゆかり和え			にんじん しそ	キャベツ きゅうり	さとう		
	凍り豆腐の卵とじ煮	とり肉 かまぼこ こおりとうふ たまご		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しいたけ 切干し大根	さとう でんぶん		27.6
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
20 火	さわらのにんにくしょうゆかけ	さわら			にんにく	さとう	ごま油	767
	五目煮豆	とり肉 大豆 ちくわ		にんじん	こんにゃく えだ豆	さとう	菜種油	
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 たけのこ しいたけ ねぎ			36.6

日 曜	献立名	主 材 料 と そ の 働 き						エネ ルギー		
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる				
		1群 魚・肉・卵・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 菜種油脂・種実			
26 月	ご飯 牛乳		牛乳			米				
	さけの卵無しタルタル焼き	さけ					卵無しタルタル ソース	A:824 B:789 C:773		
	野菜のごま和え			小松菜 にんじん	もやし 切干し大根	さとう	ごま			
	なめこ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ					
	《セレクトデザート》									
	A:かぼちゃプリンタルト	たまご	乳製品 だっし粉乳	かぼちゃ		小麦粉 さとう	マーガリン	A:34.3 B:32.8 C:32.6		
	B:わらびもち	きな粉				でんぶん さとう				
27 火	C:ぶどうゼリー				ぶどう	さとう				
	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン				
	ハムカツのソースかけ◎	ハム				さとう でんぶん パン粉	菜種油	804		
	野菜ソテー◎	ベーコン		ピーマン	キャベツ もやし					
28 水	かぼちゃの豆乳ポタージュ	とり肉 豆乳		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	米粉 でんぶん	食用油	27.4		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦				
	マーボー豆腐	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ		トマト ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん		823		
	ほうれん草まんじゅう 2個	ぶた肉 とり肉		ほうれん草	キャベツ しょうが	小麦粉 でんぶん	ごま油			
29 木	小松菜のナムル			小松菜 にんじん	切干し大根	さとう	ごま ごま油	32.5		
	ご飯 牛乳		牛乳			米				
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	さとう でんぶん		773		
	ひじきの炒め物	大豆 油あげ ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	菜種油	28.7		
30 金	実だくさん汁	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ ねぎ	じゃがいも でんぶん				
	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん				
	きつね汁	とり肉 かまぼこ 油あげ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ			849		
	ハムとキャベツのサラダ	ハム けずり節粉			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油			
	きな粉揚げパン	きな粉				ロールパン さとう	菜種油	31.7		
※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。								材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	基準値	830 34.4

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

基準値 830
34.2

◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。
★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。



9日(金) トマトの日
トマトきんぴら

もぐもぐ



19日(月)
東海市 もぐもぐ食育デー

給食回数 21回



～東海市と姉妹都市の献立～
20日(火) 山形県米沢市 お楽しみに!!

今月の愛知県産の食べ物

キャベツ、きゅうり、ねぎ、しそ、大豆、小松菜

給食だより

令和8年 10月号
東海市立学校給食センター



過ごしやすい気候になりました。「スポーツの秋」と言われるように、運動をするのによい季節です。そして、愛知・名古屋2026アジア競技大会は、数々の熱戦を見られています。この機会にぜひ、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするためには丈夫な体づくりも大切です。そのためには栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

スポーツの秋！運動するときの食事とは…？

試合や運動会の当日、コンディションを整えスタミナを維持するためには食事が重要なカギを握っています。練習してきた力を発揮するための食事のポイントを紹介します。

試合前夜の食事

コンディションを崩さないように、普段食べ慣れているものにします。前日の夕食は、就寝3時間前を目安とし、なるべく早く済ませるようにすると、深く十分な睡眠がとりやすくなります。



【食べた方がよいもの】

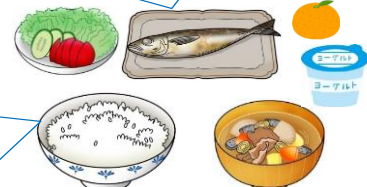
- ①エネルギー源となる炭水化物（穀類）を多めに
- ②ビタミンを補給するために葉物やトマトなどの野菜や果物
- ③消化のよいさっぱりとした食事

主菜は、白身魚やとり肉のソテーなど、脂質をとりすぎないものにします。

【控えた方がよいもの】

- ①生もの（食中毒予防のため）
- ②消化に時間がかかるもの（脂質が多い揚げ物などの料理）
- ③食物繊維の多いもの（ごぼうやきのこ、海藻など）

スパゲティやうどんなどの麺類もよいですが、脂質・塩分過多にならないようにします。



試合当日の食事

当日の朝食は、試合の3～4時間前に済ませるようにします。試合の緊張や興奮は、消化・吸収の機能を低下させます。そのため、消化のよいバランスの整った食事の内容にすることが大切です。試合が朝早い場合は、軽食で済ませましょう。



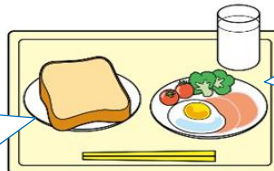
【食べた方がよいもの】

- ・炭水化物を中心とした食事

【控えた方がよいもの】

- ・脂質の多いもの
- ・食物繊維の多いもの

パンの場合は、バターなどの脂質のとり過ぎに気を付けます。
食物繊維の多いシリアルは控えましょう。



脂質の多いものは控え、卵料理や乳製品などからたんぱく質をとります。