



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

日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ル ギ ー たん ば く 質
		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・小豆・海苔	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	
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		620
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
	やさいのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		22.9
	にくじゃが	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	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	菜種油 大豆油	630
	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	
	はっほうたん	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	でんぷん		26.9
5 月	ごまなしかんそうごきかな		かたくちいわし			さとう		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		665
	さばのしおやき	さば						
	おろしなっとう	なっとう けずり節		小松菜	大根	さとう		29.7
6 火	ぶたじる	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		672
	ウインナーのケチャップソースかけ◎	ウインナー				さとう でんぷん		
	やさいのマリネ	ツナ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	さとう	菜種油	26.9
7 水	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 でんぷん	食用油	
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		649
	やさいとツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	切干し大根	さとう		
	はちはいじる	油あげ とうふ		にんじん	大根 しいたけ 白菜	里いも でんぷん		19.3
8 木	だいがくいも					さつまいも さとう	菜種油 ごま	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		644
	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 でんぷん	食用油	
	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	21.9
9 金	ふくじんづけ			しそ	大根 うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
	キャンディーチーズ 2こ		チーズ					
	ごはん 牛乳		牛乳			米		603
	レバーいりしろごまつくね 2こ	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	パン粉 でんぷん さとう	ごま ラード 菜種油 大豆油	
13 火	トマトきんぴら	ぶた肉		にんじん ピーマン トマト	ごぼう	さとう	菜種油	24.0
	とうふのすましじる	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			
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		610
	にくひじきごはんのぐ★	ぶた肉	ひじき		にんにく グリンピース	さとう		
14 水	やさいのおかかあえ	ツナ けずり節		小松菜	もやし 白菜	さとう		
	かきたまじる	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	でんぷん		25.3
	さつまいもスティック					さつまいも さとう	植物油	
	ごこくごはん 牛乳		牛乳			米 麦 きび		622
15 木	あじフライのレモンしょうゆかけ	あじ			レモン	さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	菜種油	
	くきわかめのあえもの のっぺいじる	とり肉 生あげ	くきわかめ	にんじん	もやし	さとう	ごま油	23.9
	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
	やきにくふういため	ぶた肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	さとう	ごま油 菜種油	
16 金	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		25.4
	りんご				りんご			
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		682
	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 でんぷん 米粉	食用油	
19 月	しろみぎかなフリッター	すけとうだら				小麦粉 でんぷん 米粉	ラード 菜種油	28.4
	しろいんげんまめいりポテトサラダ	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	
	たまごなしマヨネーズ(クラスよう)							
	ごはん 牛乳		牛乳			米		606
20 火	おかからいりハンバーグの たまねぎソースかけ	とり肉 おから ぶた肉			玉ねぎ	でんぷん パン粉 さとう		
	やさいとひじきのあえもの		ひじき	小松菜	キャベツ コーン	さとう		26.5
	ごじる	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		
	《しまいとしのひ・やまがたけんよねざわし》							
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		639
	あつあ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 でんぷん		
	おみづけ			小松菜 にんじん	大根づけ	さとう		
	いもに	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		24.2
22 木	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	さとう		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		620
	たまごなしビビンバのぐ★	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	
	ショウロンボウ	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	春雨 小麦粉 でんぷん		25.6
23 金	ピリからスープ	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			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		680
	さつまいもクロquette					さつまいも パン粉 さとう 小麦粉	菜種油	
	キャベツのゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり	さとう		23.2
24 土	こおりどうふのたまごとじに	とり肉 かまぼこ こおりどうふ 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 でんぷん		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		594
	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	
	ごもくにまめ	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	28.2
25 日	さわにわん	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 たけのこ しいたけ ねぎ			

日 曜	献立名	主 材 料 と そ の 働 き						たんばく質		
		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・小麦・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	ごはん 牛乳		牛乳			米		A:677 B:642 C:626		
	さけのたまごなしタルタルやき	さけ					卵無しタルタルソース			
	やさいのごまあえ			小松菜 にんじん	もやし 切干し大根	さとう	ごま			
	なめこじる	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		A28.9 B:27.4 C:27.2	
B:わらびもち	きな粉				でんぶん さとう					
C:ぶどうゼリー				ぶどう	さとう					
27 火	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		694		
	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			
	やさいソテー◎	ベーコン		ピーマン	キャベツ もやし			23.9		
	かぼちゃのとうにゅうポタージュ	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			
28 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		631		
	マーボーどうふ	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				
	ほうれんそうまんじゅう	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		26.2	
	こまつなのナムル			小松菜 にんじん	切干し大根	さとう	ごま ごま油			
29 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		616		
	さんまのみぞれに	さんま			大根	さとう でんぶん				
	ひじきのいためもの	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		24.0	
	みだくさんじる	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				
30 金	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		685		
	きつねじる	とり肉 かまぼこ 油あげ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ					
	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		26.4	
	きなこあげパン	きな粉				ロールパン さとう	菜種油			
※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	650

※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
650
26.8

◎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



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!!

©2011 東海権南高校

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】

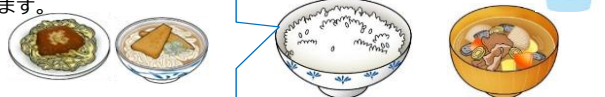
- ①エネルギー源となる炭水化物(穀類)を多めに
- ②ビタミンを補給するために葉物やトマトなどの野菜や果物
- ③消化のよいさっぱりとした食事

【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)

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。

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。



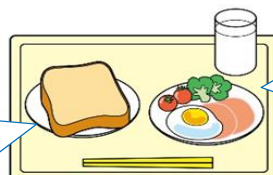
【食べた方がよいもの】

- ・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ばく質をとりま。