

10月予定献立表

2026 年 10月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなるもの(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	ごは	さんまのカレーてんいそかあえ	さんま	牛乳のり	ほうれんそう	はくさい	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら	
木	牛乳	さつまいものみそしる	みそ		にんじん	えのきたけ たまねぎ もやし	さとう		
2	ごは	とうがんのちゅうかに	ぶたにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	とうがん たけのこ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
金	牛乳	コーンしゅうまい	さかなすりみ	牛乳		はくさい しょうが にんにく	こむぎこ		
	牛乳	パンサンスー	かにふうみかまぼこ			とうもろこし たまねぎ	はるさめ さとう	ごまあぶら	
5	ごは	チキンライス	とりにく レンズまめ		トマト	たまねぎ にんにく	ごはん さとう	あぶら	
月	牛乳	ポテトグラタン	ベーコン	牛乳ぎゅうにゅう		とうもろこし	こむぎこ じゃがいも マカロニ		
	牛乳	ポトフ	ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ			
	牛乳	バナナチップス				バナナ		ココナッツあぶら	
6	ごは	とりにくのからあげ	とりにく	牛乳		しょうが にんにく	ごはん でんぶん	あぶら	
火	牛乳	キャベツのレモンあえ			みずな	キャベツ レモン	さとう	あぶら	
	牛乳	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ		ごまあぶら	
7	りんごパン	オムレツ	たまご				りんごパン		
水	牛乳	トマトソテー	ぶたにく	牛乳	ピーマン トマト	なす	じゃがいも さとう	あぶら	
	牛乳	ミートボールいりアルファベットスープ	とりにく	牛乳	こまつな	たまねぎ マッシュルーム セロリ	マカロニ さとう	あぶら	
8	むぎごはん	カレーライス	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	
木	牛乳	いかんてんのごしきサラダ	ツナ	牛乳かんてんいわし	あかパプリカ	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	牛乳	かんそうこざかな							
9	ごは	みそおでん	ぶたにく はんぺん がんもどき みそ	牛乳こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	ごはん さとう		目の愛護デー献立
金	牛乳	わかさぎのからあげわふうソース		牛乳わかさぎ		はくさい もやし	こめこ さとう でんぶん	あぶら	かみかみ献立
	牛乳	うまみやさい			こまつな		さとう		
	牛乳	ブルーベリーゼリー					ゼリー		
13	ごは	わふうコロッケ				れんこん	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	
火	牛乳	だいこんのそぼろに	とりにく だいず ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが	さとう でんぶん		
	牛乳	ごまびたし		牛乳こんぶ		グリーンピース			
	牛乳	オレンジ				はくさい きゅうり	さとう	ごま	
14	ちゅうかめん	わふうあんかけちゅうかめん	ぶたにく えび いか	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん でんぶん さとう		
水	牛乳	たらのさくさくあげ	たら	牛乳			でんぶん	あぶら	
	牛乳	みたらしだんご					しらたまだんご さとう でんぶん		
15	きんめロウカット	ツナときのこのまぜごはん	ツナ あぶらあげ	牛乳		えのきたけ まいたけ とうもろこし	きんめロウカットげんまいごはん さとう		
木	牛乳	いりどり	とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん(ゆうきれんこん・あいさい)	さとう	ごまあぶら	
	牛乳	さといものしろみそしる	みそ		ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	さといも		
16	あいちのこめこパン	おいものマヨネーズやき	ベーコン				あいちのこめこパン じゃがいも	たまごなしマヨネーズ	
金	牛乳	コーンスープ	とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	さつまいも		
	牛乳	りんごのカクテル				りんご もも パイン レモン	ゼリー さとう		
19	ごは	チーズハンバーグステーキソース	とりにく みそ	牛乳チーズ		たまねぎ りんご しょうが にんにく	ごはん パンこ さとう		食育の日献立
月	牛乳	マカロニサラダ	ハム	牛乳わかめ		カリフラワー キャベツ	マカロニ	ドレッシング	
	牛乳	あいちやさいのしおこうじじる	とりにく なたと とうふ		にんじん みつば【あいさい】	だいこん まこもたけ【あいさい】			
20	ごは	ぶたどん	ぶたにく	牛乳	にら	たまねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら	鉄強化献立
火	牛乳	ブロッコリーとなまあげのあまからに	なまあげ	牛乳	ブロッコリー		でんぶん さとう		
	牛乳	ごさいさんこんみそしる	みそ		にんじん みずな みつば【あいさい】	かぶ ごぼう しめじ もやし はくさい			
21	ごは	んさけのちらしごはん	さけ	牛乳のり		えだまめ	ごはん さとう	あぶら	
水	牛乳	さつまいもととりにくのうまに	とりにく はんぺん	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく	さつまいも さとう	あぶら	
	牛乳	そくせきづけ				きゅうり はくさい たくあん			
22	ごは	んホキのコチュジャンふうみ	ホキ	牛乳		にんにく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	
木	牛乳	かんこくふうあえもの		牛乳	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ	さとう	ごま	
	牛乳	キムチスープ	ぶたにく とうふ			もやし キムチ ねぎ	トック		
23	サンドイッチ	れんこんいりやきそば	ぶたにく かつおぶし	牛乳	あおのり	れんこん キャベツ しょうが	サンドイッチロールパン ちゅうかめん	あぶら	
金	牛乳	ロールパン ツナマヨ	ツナ	牛乳		きゅうり	たまごなしマヨネーズ		
	牛乳	フルーツパバロア		牛乳ぎゅうにゅう		パイン もも りんご	さとう		
26	わかめごはん	いわしのみそに	いわし みそ	牛乳わかめ			ごはん		
月	牛乳	やみつきもやし	やきぶた	牛乳		もやし キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら	
	牛乳	かきたまじる	たまご とりにく なまあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ			
27	ごは	んとりごぼう	とりにく			ごぼう	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	免疫力アップ献立
火	牛乳	カレーいため	ハム	牛乳		エリンギ なす	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
	牛乳	もずくじる	あぶらあげ みそ	牛乳もずく	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ			
	牛乳	りんご				りんご			
28	しらたまうどん	にくうどん	ぶたにく	牛乳	みずな にんじん	たまねぎ もやし たけのこ しょうが	しらたまうどん でんぶん		
水	牛乳	ひじきのさっぱりあえ		牛乳ひじき		とうもろこし きゅうり キャベツ	さとう		
	牛乳	くりいりきなこむしパン	きなこ とうにゅう				ケーキこ(こむぎこ) はちみつ	くり	
29	ごは	んマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
木	牛乳	さけだんごとさつまいものあまずからめ	さけ さかなすりみ	牛乳	あおのり		さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	
	牛乳	ちゅうかづけ				チンゲンサイ	でんぶん		
	牛乳					だいこん はくさい	ごまあぶら		
30	こがた	(中)あげパン					こがたロールパン (中)さとう	(中)あぶら	ハロウィン献立
金	牛乳	ロールパン スパゲティナポリタン	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ きパプリカ	スパゲティ さとう	オリーブあぶら	
	牛乳	パンブキンサラダ	たまご		かぼちゃ	えだまめ	さとう	ドレッシング	
	牛乳	(小)ひとくちようなしゼリー					(小)ゼリー		

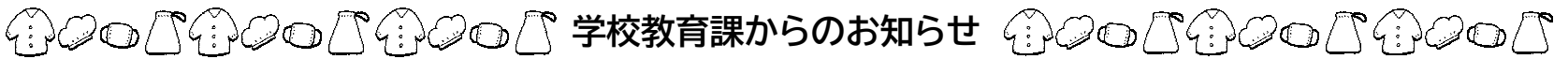
※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。

※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
月平均	608	15.7%	28.0%	月平均	762	15.0%	25.9%

★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



愛西市では、9月より子育て世帯の経済支援策として、市内小学生に対しては給食1食あたり299円を補助しています。
また、市内中学生に対しては、給食1食あたり140円を補助しています。