



令和8年度 10月分 学校給食献立表

大口町立学校給食センター



日曜	献立名	おもに体をつくるものとなる(赤)		おもに体の調子を整えるものとなる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal 上段:小 下段:中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・その他の 豆類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実	
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		637 773
	さわらの西京焼き	さわら みそ				さとう 米粉		
	ほうれんそうとごぼうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	ごぼう	さとう	ごま	
	のっぺい汁	とうふ 油揚げ かつおぶし		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん		
2 金	りんご				りんご			672 828
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ 油	
	米粉のれんこんチップス				れんこん	米粉	油	
5 月	野菜のサラダ	ツナ		みずな	きゅうり 黄ピーマン レモン	さとう	油 オリーブ油	633 775
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	牛そぼろ丼の具	ぎゅう肉		にんじん	ごぼう しょうが ねぎ	さとう	油	
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし きゅうり			
6 火	呉汁	とうふ 豆乳 大豆 油揚げ みそ かつおぶし	煮干し	にんじん	だいこん	さといも		721 872
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	れんこんのはさみ揚げ	とり肉			れんこん たまねぎ 干ししいたけ	パン粉 でんぷん 小麦粉	油	
	じゃこキャベツ		しらす干し		キャベツ たくあん		ごま ごま油	
7 水	沢煮わん	ぶた肉 かまぼこ かつおぶし		にんじん	だいこん たけのこ ごぼう ねぎ			613 774
	さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも さとう 米粉 でんぷん	栗 油	
	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		
	五目うどんの汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ かつおぶし		ごまつな にんじん	たまねぎ だいこん	さとう でんぷん		
8 木	厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ ぶた肉 みそ						707 887
	なめだけあえ				はくさい とうもろこし もやし えのきたけ		ごま	
	梨ゼリー				なし	さとう		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
9 金	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま油	729 870
	しゅうまい(小2こ 中3こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう		
	春雨と海藻のサラダ		海藻ミックス		キャベツ	マロニー	ドレッシング	
	スライspan 牛乳		牛乳			スライspan		
13 火	サーモンフライ	さけ				パン粉 小麦粉 さとう	油	640 772
	ほうれんそうと人参のサラダ			ほうれんそう にんじん	ごぼう		ごまドレッシング	
	チキンポトフ	とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい セロリー しめじ	じゃがいも	油	
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう		
14 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		656 817
	豚肉の中華みそ炒め	ぶた肉		にら	たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	油	
	もやしのナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま油	
	白菜とえびのスープ	とうふ えび	わかめ		はくさい たけのこ しょうが	でんぷん		
15 木	豆乳プリン	豆乳				さとう		677 826
	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		
	秋の味覚スパゲッティ	さけ		にんじん トマト	まいたけ エリンギ たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ さとう	油	
	グリルウィンナー(小2こ 中3こ)	ウィンナー						
16 金	フルーツゼリーポンチ				パイナップル 黄桃 りんごゼリー 蒲郡みかんゼリー			646 788
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	大豆と豚肉のかみかみ揚げ	大豆 ぶた肉				でんぷん さとう	油	
	小松菜のねりごまあえ			ごまつな	もやし とうもろこし	さとう	ごま	
19 月	具だくさんみそ汁	とり肉 みそ かつおぶし	煮干し	にんじん	だいこん れんこん ごぼう ねぎ	さつまいも		636 787
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	抹茶		さとう でんぷん		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	はまちの照り焼き	はまち				さとう 水あめ でんぷん		
20 火	五目きんぴら	さつま揚げ			ごぼう れんこん えだまめ	さとう	ごま油	649 775
	かきたま汁	たまご とうふ とり肉 かつおぶし		にんじん ごまつな	たまねぎ 干ししいたけ	でんぷん		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	栗コロッケ					じゃがいも さつまいも さとう	栗 油	
21 水	酢の物		わかめ		キャベツ とうもろこし	さとう		659 827
	とりだんご汁	とり肉 かつおぶし		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	パン粉 でんぷん さとう	油	
	乾燥小魚		いわし			さとう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
22 木	とり肉のきのこあんかけ	とり肉			にんにく まいたけ しめじ えのきたけ	さとう でんぷん		677 828
	おかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん		じゃがいも さとう		
	秋なす入り白みそ汁	とうふ 白みそ かつおぶし	わかめ		なす たまねぎ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
23 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		670 820
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ		しそ	もやし きゅうり	さとう 米粉		
	青じそあえ			にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
	おでん	生揚げ さつま揚げ うずら卵	昆布					
26 月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		677 825
	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉		かぼちゃ	たまねぎ	さとう パン粉 でんぷん 小麦粉	油	
	切り干し大根の煮物	生揚げ		ごまつな	切干しだいこん	さとう	油	
	しらす入りつみれと里芋のすまし汁	たらすり身 かつおぶし	しらす干し あおさ	にんじん	はくさい ねぎ	でんぷん さといも さとう	油	
27 火	くろロールパン 牛乳		牛乳			くろロールパン		670 820
	オムレツ	たまご				さとう でんぷん	油	
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ とうもろこし レモン	さとう	オリーブ油	
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん		
28 水	コーヒー牛乳のもと					コーヒー牛乳のもと		716 876
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さつまいもと玉ねぎのかきあげ	大豆		にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉 でんぷん	油	
	ひじきの炒め煮	とり肉	ひじき		たけのこ えだまめ	さとう	油	
29 木	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		710 891
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
	ごま酢あえ	油揚げ			はくさい れんこん	さとう	ごま	
30 金	肉じゃが	ぶた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	650 803
	型抜きチーズ		チーズ					
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	野菜塩ラーメンスープ	ぶた肉 なんと		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	ごま油		
31 土	ユーリンチー	とり肉			ねぎ しょうが にんにく	米粉 でんぷん さとう	油	716 874
	だいこんの中華サラダ	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	
	フルーツ杏仁ゼリー	豆乳			もも あんず りんご	さとう でんぷん		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
10月 日	さばのみそだれかけ	さば みそ		にんじん		さとう でんぷん		650 803
	秋のふきよせ煮			にんじん	れんこん ごぼう えだまめ	さつまいも さとう	油	
	秋のすまし汁	とうふ 油揚げ かまぼこ かつおぶし			はくさい たまねぎ えのきたけ			
	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン		
11月 月	ハンバーグのケチャップソースがけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油	710 891
	ブロッコリーとキャベツのサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	油	
	パンプキンスープ		牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		ホワイトルウ 油	
	ハロウィンデザート				クランベリー いちご ブルーベリー	さとう でんぷん	油	

※献立の内容は変わることがあります。
※大口町では、給食費無償化を実施しています。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。
※太字の食材は、大口町でとれたものです。