

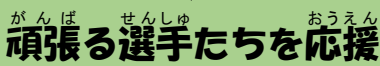
令和8年度10月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜		    体をつくるもとになる食品		    体の調子を整える食品		    エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実	
1木	サンドイッチバンズパン ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			パン		824
	ニギスフライ	ニギス				パンこ こむぎこ	あぶら	650
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		552
	鯖パイアのサラダ 新メニューです。ドレッシングとあえて、ニギスフライと一緒に、パンにはさんで食べるのもよいですね。			にんじん きピーマン	パパイア きゅうり 			
	コーンクリーミードレッシング						ドレッシング	
2金	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		765
	豚肉のいちじくソース ぶたにく (とうにゅう豆乳バター使用)	ぶたにく			いちじく レモン		とうにゅうバター	593
	こまつな こまつな 小松菜とツナの煮浸し 	ツナ かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	さとう		447
	じゃがもち汁 じゃがいも	なまあげ		にんじん	だいこん はくさい ほししいたけ	じゃがいも でんぷん		
5月	【幼】野菜汁 よう やさいじる	なまあげ		にんじん	だいこん はくさい ほししいたけ			
	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		825
	さばの塩焼き さば	さば						652
	里芋の甘辛炒め さといも あまからいた 	ハム		にんじん	たまねぎ	さといも さとう でんぷん	あぶら	531
6火	湯葉のすまし汁 ゆば	とりにく なまあげ ゆば		にんじん こまつな	えのきたけ ほししいたけ			
	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		834
	厚焼き卵 あつや たまご	たまご				さとう	あぶら	645
	野菜たっぷりみそ炒め やさい	あつあげ ぶたにく みそ		にんじん きピーマン チンゲンサイ	ごぼう たけのこ れんこん しょうが ほししいたけ	さとう でんぷん		546
7水	きのこのうま煮 に	ツナ		いんげん	えのきたけ しめじ	さとう		
	むぎ むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		839
	食品ロス削減ドライカレー 食品ロス削減月間 	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく			661
	おからコロッケ	おから		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	543
8木	だいこん だいこん とベーコンのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ セロリ	じゃがいも		
	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		858
	【幼中】キャベツ入りメンチカツ ようちゅう	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	675
	【小】キャベツ入りメンチカツ しょう	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	551
9金	『筑前煮』 ちくぜんに	とりにく ちくわ		にんじん いんげん	こんにやく たけのこ れんこん ごぼう	なまふ さとう		
	あまず あまず 甘酢あえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう		
	ちゅうか ちゅうか 中華めん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		748
	豚骨ラーメンのスープ とんこつ	ぶたにく なんと		にんじん はねぎ	メンマ キャベツ もやし きくらげ しょうが			607
13火	『ツナと荳わかめのピリ辛炒め』 くま からいた	ツナ	くきわかめ	あかピーマン	にんにく		オリーブあぶら	532
	いちじく蒸しパン む	とうにゅう			いちじく	こむぎこ さとう でんぷん		
	【中】乾燥小魚 ちゅう かんそうこぎかな 		いわし					
	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		778
14水	かにシューマイ かに (小中2個)	かに ぶたにく とり にく			たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ しゅうまいのかわ		627
	豆腐の中華風煮 とうふ ちゅうかふうに	ぶたにく とうふ		あかピーマン いんげん	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら	482
	チンゲンサイのからしあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		
	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		794
15木	『イカフライ』	いか				パンこ こむぎこ	あぶら	624
	ひじきと野菜の和風ソテー ひじき	ベーコン	ひじき	にんじん こまつな きピーマン	にんにく	さとう	あぶら	507
	のっぺい汁 のっぺい汁	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	だいこん しょうが ほししいたけ	さといも でんぷん		
	わかめごはん わかめ ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		869
16金	ちくわのマヨネーズ焼き ちくわ や	ちくわ かつおぶし	スキムミルク チーズ なまクリーム 				ノンエッグマヨネーズ	681
	生揚げの生姜煮 なまあげ しょうがに	あつあげ		こまつな にんじん	だいこん しょうが たまねぎ えだまめ ほししいたけ	さとう でんぷん		568
	『れんこんの炒め煮』 れんこん いた に	ツナ		いんげん	れんこん とうもろこし		あぶら ごま	
	ごはん ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		814
16金	さんまのかば焼き さんま 	さんま				でんぷん さとう	あぶら	672
	『切干大根のさっぱりあえ』 きりほしだいこん	ツナ		にんじん こまつな	きりほしだいこん とうもろこし	さとう		537
	さつまいものみそ汁 さつまいも しる	なまあげ みそ		にんじん	はくさい しめじ	さつまいも		

令和8年度10月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜		 体をつくるもとになる食品		 体の調子を整える食品		 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油・種実	
19月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		881
	みそかつ	ぶたにく みそ			しょうが	パンこ でんぷん さとう	あぶら ごま	686
	『生麴と野菜の煮物』	とりにく あげボール		にんじん いんげん	こんにやく だいこん はくさい れんこん	なまふ さとう		598
	まいたけの和風ソテー	かつおぶし		あかピーマン	まいたけ キャベツ		とうにゅうバター	
20火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		895
	肉団子 (小中2個)	とりにく		トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	645
	秋の豆乳シチュー	とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ しめじ まいたけ えだまめ	さつまいも		446
	巨峰ゼリーポンチ				パインアップル みかん ぶどう	さとう		
アジア大会開催中！ アジアを知ろう！！『フータン王国』献立  頑張る選手たちを応援しましょう！ 								
21水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		751
	蒸しぎょうざ (小中2個)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	でんぷん こむぎごぎょうざのかわ		604
	パクシャパ	ぶたにく		こまつな じゃがいも トマト	だいこん たまねぎ しょうが にんにく		あぶら	465
	ホゲ風チーズサラダ		チーズ		きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブあぶら	
22木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		764
	はんぺんの青のり風味	やさいはんぺん	あおのり					595
	親子煮	とりにく あつあげ たまご		にんじん みつば	たまねぎ	じゃがいも さとう		489
	なすのにんにく醤油炒め			あかピーマン きピーマン	なす たまねぎ にんにく		あぶら	
23金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		891
	サーモンフライ	さけ				パンこ	あぶら	673
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		575
	大豆の和風サラダ	だいず			えだまめ キャベツ とうもろこし			
26月	和風クリーミードレッシング						ドレッシング	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		835
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	さとう	あぶら	646
	もやしのナムル			あかピーマン	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	537
27火	わかめスープ	ベーコン たまご わかめ		にんじん	たまねぎ			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		798
	豆腐ステーキのもみじおろしかけ	とうにゅう		にんじん	だいこん	でんぷん さとう	あぶら	620
	つくねと野菜のさっぱり煮	とりにく		にんじん	こんにやく たまねぎ はくさい もやし えのきたけ	さとう でんぷん		521
28水	じゃがいものしゃきしゃき炒め	ベーコン		きピーマン	しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		748
	いわしの煮つけ	いわし			しょうが	さとう でんぷん		607
	ピリからなべ	ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	はくさい もやし しめじ キムチ			496
29木	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし こんぶ		にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	
	ハロウィン献立  かぼちゃの形をしたハンバーグや、紫いもを使った不思議な色のポタージュが登場します。 							
	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		800
	ジャックオーランタンのハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう	あぶら	665
30金	パブリカのカラフルラペ			あかピーマン きピーマン にんじん	キャベツ	さとう	オリーブあぶら	586
	紫いものポタージュ	ベーコン とうにゅう			たまねぎ しめじ	さつまいも むらさきいも		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		795
	レバーとかぼちゃのみそがらめ	レバー みそ		かぼちゃ		さとう	あぶら	615
10月	塩昆布和え	ツナ こんぶ			キャベツ きゅうり		ごま	510
	大根のそぼろ汁	とりにく あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	だいこん しょうが	でんぷん		

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数21回)
※材料は、すべてを記載しているわけではありません。
※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。
※『』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

※愛知県産・碧南市産の食材は**太字**になっています。
※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。

アジアの国を知ろう！ **フータン王国** 

日本の南西に位置する、自然豊かな国です。フータン王国は標高が高い場所に位置し、山間部の涼しい気候でも育てやすい唐辛子が昔から栽培されてきました。そのため、フータン王国の料理には、唐辛子がよく使われています。

☆どんな食事をしているの？☆

辛いおかずを、主食の米と一緒に食べることが多いです。代表的な料理として、唐辛子とチーズを煮込んだ「エマ・ダツィ」があります。フータン王国では、唐辛子は「野菜」として使います。日本のように「薬味」としては使わないため、とても辛い料理が多いそうです。

