

令和8年

10月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	 (黄) おもにエネルギーになる食品	 (赤) おもに体をつくる食品	 (緑) おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
1 / 木			ちゅうかめん	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう		606	
			とんこつラーメンのスープ		ぶたにく、かまぼこ	もやし、きくらげ、キャベツ、ねぎ		
			やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	にら、キャベツ	23.7	
			あおないため	ごまあぶら	ベーコン	にんにく、にんじん、チンゲンサイ		
2 / 金			ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう		635	
			つくねとやさいのさっぱり		とりにく	にんじん、だいこん、えのきだけ、しょうが、はくさい、ねぎ		
			しおからあげ	なたねあぶら、ごまあぶら、でんぶ	とりにく	レモン	25.8	
			こまつなのおひたし	さとう		もやし、こまつな		
5 / 月			ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう		612	
			ぶたにくときのこのカレー	カレールー	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきだけ、エリンギ		
			ツナポテト	じゃがいも	まぐろ	とうもろこし、パセリ	20.3	
			りんご			りんご		
6 / 火			サンドイッチパンズパン	パン	ぎゅうにゅう		676	パンに具をばさんで卵ツナサンドにして食べましょう。
			ソーセージとやさいのスープ	じゃがいも	ウィンナー	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、はくさい		
			たまごツナサンドのぐ(マヨネーズ)	あぶら、マヨネーズ	たまご、まぐろ	たまねぎ、パセリ	22.5	
			* やさいゼリー	さとう		にんじん、みかん		
7 / 水			ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう		671	
			なまあげのちゅうかい	さとう、でんぶ、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ		
			ショーロンボー(2)	ショーロンボーのかわ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ	26.7	
			もやしとメンマのいためもの	ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	もやし、メンマ		
8 / 木			ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう		639	
			だいこんとぶたにくのもの	こんにゃく、さとう	ぶたにく、はんぺん	にんじん、だいこん、だいこんば		
			レバーいりしろうごまつくね(2)	ごま	とりにく、とりレバー	たまねぎ	23.6	
			しおこんがえ		こんぶ	キャベツ、きゅうり		
9 / 金			* ファイバーヨーグルト		ヨーグルト			
			ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう		649	
			なすのみそしる	じゃがいも	みそ、あぶらあげ、わかめ	なす、にんじん、えのきだけ		
			ねぎとぶたにくのしおこうじどんのぐ	なたねあぶら	ぶたにく	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ	22.2	
13 / 火			やさいのドレッシングあえ(こうみドレッシング)	ドレッシング		にんじん、キャベツ、きゅうり		目の愛護デー献立です。ご飯に具をのせて塩こうじ丼にして食べましょう。
			* とうにゅうプリンタルト	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう			
			ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう		664	
			いわてのいものこじる	さといも、こんにゃく	とりにく、とうふ	にんじん、しめじ、ねぎ		
14 / 水			🍷さばのおろしに	さとう、でんぶ	さば	だいこん	26.2	今月の全国ご当地給食は岩手の芋の子汁です。
			れんこんのうめおかかあえ		かつおぶし	れんこん、うめ		
			むぎごはん	ごはん、むぎ	ぎゅうにゅう		628	
			🍳 じゃがいもいりおやこに	じゃがいも、さとう	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ		
15 / 木			かみかみどんのぐ	さとう、でんぶ、ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう、にんじん、れんこん、メンマ、エリンギ	26.7	かみかみ丼の具は今月のかみかみメニューです。ご飯に具をのせてかみかみ丼にして食べましょう。
			みかん			みかん		
			りんごパン	パン	ぎゅうにゅう	りんご	705	
			🥛 コンスープ	じゃがいも、ホワイトルウ	とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ		
16 / 金			てりやきハンバーグ	さとう、でんぶ	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ	27.0	さつま芋のみそ汁、キャベツの赤しそ和えは矢作西小学校のリクエストメニューです。
			きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)	さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	ベーコン	きりぼしだいこん、にんじん、レモン、えだまめ		
			ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう		614	
			さつま芋のみそしる	さつま芋	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ		
★			あつやきたまご		たまご			
			キャベツのあかしそあえ			キャベツ、しそ	21.1	
			いちごスティックケーキ	さとう、こめこ	とうにゅう	いちご		

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送
 🐟 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。🍳 卵除去対応献立 🥛 乳製品除去対応献立(材料の都合により、献立を変更する場合があります。)
 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。
 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。

令和8年

10月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
				(黄) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品			
19 / 月			わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう			
			はちはいじる		こんにゃく、でんぷん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい しいたけ、みつば	596	
			レバーとかぼちゃのごまがらめ		なたねあぶら、でんぷん、ごま さとう	とりレバー	かぼちゃ	21.5	
			にんじんしりしり		さとう	まぐろ	にんじん		
20 / 火			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
			にくだんごのブラウンシチュー		じゃがいも、パンこ、さとう ハヤシルウ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん	645	
			オムレツ			たまご		24.7	
			やさしいソテー		なたねあぶら		にんじん、とうもろこし、キャベツ		
21 / 水			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			とうふのオイスターソースいため		さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ だけのこ、きくらげ	680	
			はるまき		なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	にんじん、にら、もやし、キャベツ	23.4	
			はるさめサラダ		はるさめ、ドレッシング	ベーコン	もやし、きゅうり		
22 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			だいずととりにくのみそに		こんにゃく、さとう	だいず、みそ、とりにく	しょうが、にんじん、だいこん	661	
			いかフライのレモンじょうゆに		なたねあぶら、パンこ、さとう こむぎこ	いか	レモン	29.0	
			げんきサラダ		さとう、なたねあぶら	ハム、こんぶ、かつおぶし	とうもろこし、にんじん、キャベツ きゅうり		
23 / 金		卵	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			かきたまじる		でんぷん	とりにく、かまぼこ たまご、わかめ	にんじん、しいたけ、たまねぎ	609	
			いわしのしょうがに			いわし	しょうが	23.7	
			やさいのごまじょうゆあえ ココアぎゅうにゅうのもと		ごま、ごまあぶら さとう、カカオ		もやし、キャベツ、きゅうり		
26 / 月		★	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			にくじゃが		こんにゃく、じゃがいも さとう	ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	695	
			ちくわのいそべあげ		こむぎこ、あぶら	ちくわ、あおさ		22.7	
			ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) * チョコクレープ		ドレッシング ごめこ、さとう、カカオ あぶら	ひじき とうにゅう	とうもろこし、えだまめ		
27 / 火			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			こうやとうふのそぼろに		こんにゃく、さとう、でんぷん	ぶたにく、ちくわ こうやとうふ	にんじん、しいたけ、たまねぎ グリーンピース	695	
			あじフライ		なたねあぶら、パンこ でんぷん	あじ		30.6	
			きりぼしだいこんのハリハリづけ		ごまあぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、にんじん キャベツ		
★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 🐟 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。🥚 卵除去対応献立 🥛 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・ マカダミアナッツ・きんかんを使用しています。							平均	649 24.5	給食回数 18 回

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

食品ロスについて考えよう ～10月16日は世界食料デー～

世界食料デーとは、すべての人に食料を提供することを目標として、世界中の人々が協力して栄養不足や貧困などの問題解決に向けて考える日として国際連合が制定した日です。

一方で、食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」は、日本で464万トンが発生しています(2023年度)。この10年で、日本での食品ロスは150万トン以上減少していますが、これからも一人ひとりができることから、食品ロス対策を行っていくことが大切です。

限りある食料を大切にするために、あなたが取り組めることを探してみましょう。

身近なところから始めてみよう！食品ロス対策

家にある食料を確認

し、使い切れる
分だけ買う。



すぐに使うなら

消費期限・賞味
期限の近いもの
を選ぶ。



消費期限と賞

味期限の違いを
理解し、食品を
使い切る。

