

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B

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		645	
			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		
			きなこあげパン	なたねあぶら、パン、さとう	きなこ		24.2	
			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	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	596	
			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		
			あつやきたまご		たまご			
			こまつなのおひたし	さとう		もやし、こまつな	25.7	
			かつおふりかけ	ごま、さとう	いわし、かつお、のり			
5 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	612	
			ぶたにくときのこのカレー	カレールウ	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、エリンギ、えのきだけ		
			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	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	676	パンに具をは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	ウインナー	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	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	676	
			なまあげのちゅうかい	さとう、でんぷん、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		
			はるまき	なたねあぶら、はるまきのか	ぶたにく	にんじん、にら、もやし、キャベツ	25.5	
			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	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	608	
			だいこんとぶたにくのにも	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		
			しおからあげ	なたねあぶら、ごまあぶら、でんぷん	とりにく	レモン	24.2	
			しおこんぶあえ		こんぶ	キャベツ、きゅうり		
9 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	649	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。
			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	
			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		
			* 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			
13 / 火			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	606	今月の全国ご当地給食は岩手の芋の子汁です。
			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		
			レバーとかぼちゃのごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま	とりレバー	かぼちゃ	21.8	
			れんこんのうめおかかあえ		かつおぶし	れんこん、うめ		
14 / 水		卵	むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	628	かみかみ井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井にして食べましょう。
			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		
			かみかみどんのぐ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ	26.7	
			みかん			みかん		
15 / 木		乳	りんごパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	705	
			コーンスープ	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		
			てりやきハンバーグ	さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ	27.0	
			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		
16 / 金		★	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	686	矢作西小学校のリュクエストラランチです。
			さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ		
			◆あじフライ	なたねあぶら、パン、でんぷん	あじ		23.2	
			キャベツのあかしそあえ			キャベツ、しそ		
			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 卵除去対応献立 乳 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。

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		
19 / 月			わかめごはん はちはいじる ❖さばのおろしに にんじんしりしり	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、でんぶん さとう、でんぶん さとう	わかめ、ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ さば まぐろ	にんじん、だいこん、はくさい しいたけ、みつば だいこん にんじん	654 25.9			
	20 / 火		ミルクロールパン にくだんごのブラウンシチュー オムレツ やさしいソテー	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、パンこ、さとう ハヤシル なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく たまご	たまねぎ、にんじん にんじん、とうもろこし、キャベツ	645 24.7			
		21 / 水		ごはん とうふのオイスターソースいため ショーロンポー(2) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ショーロンポーのかわ はるさめ、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ねぎ たいのこ、きくらげ キャベツ、たまねぎ もやし 、きゅうり	675 24.6		
			22 / 木		ごはん だいずととりにくのみそに ちくわのいそべあげ げんきサラダ *ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう こむぎ、あぶら さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう だいず 、みそ、とりにく ちくわ、あおさ ハム、こんぶ、かつおぶし ヨーグルト	しょうが、にんじん、だいこん とうもろこし、にんじん、キャベツ きゅうり	648 26.8	大豆ととり肉のみそ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
23 / 金	卵			ごはん かきたまじる いかフライのレモンじょうゆに やさしいごまじょうゆあえ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう こめ でんぶん なたねあぶら、パンこ、さとう こむぎ ごま、ごまあぶら さとう、カカオ	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご、わかめ いか	にんじん、しいたけ、たまねぎ レモン もやし 、キャベツ、きゅうり	632 24.3		
	26 / 月	★		ごはん にくじゃが レバーいりしろごまつくね(2) 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	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、じゃがいも さとう ごま ドレッシング こめこ、さとう、カカオ、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく、とりレバー ひじき とうにゅう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース たまねぎ とうもろこし、えだまめ	739 25.3	肉じゃが、ひじきサラダは三島小学校のリクエストメニューです。	
		27 / 火			ごはん こうやどうふのそぼろに ❖いわしのしょうがに きりぼしだいこんのハリハリづけ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ こうやどうふ いわし ベーコン	にんじん、しいたけ、たまねぎ グリーンピース しょうが 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 卵除去対応献立 乳 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・パカンナッツ・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。							平 均

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。

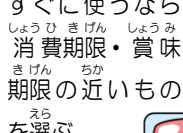
限りある食料を大切にするために、あなたが取り組めることを探してみましょう。

身近なところから始めてみよう！食品ロス対策

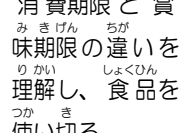
家にある食料を確認



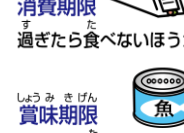
すぐに使うなら



消費期限と賞味期限の違いを



消費期限



賞味期限

