

令和8年

10月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

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			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		653	
			だいこんとぶたにくのにももの	ごんにゃく、さとう	ぶたにく、はんぺん	にんじん、だいこん、だいこんば		
			レバーいりしろごまつくね(2)	ごま	とりにく、とりレバー	たまねぎ		
			れんこんのうめおかかあえ		かつおぶし	れんこん、うめ	21.1	
			ココアぎゅうにゅうのもと	さとう、カカオ				
2 / 金		卵	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		585	具をごはんにのせて、ねぎと豚肉の塩こうじ丼にして食べましょう。
			かきたまじる	でんぶん	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		
			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、にんじん たまねぎ、 ねぎ	25.0	
			りんご			りんご		
5 / 月		乳	りんごパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	りんご	623	
			コーンスープ	じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし パセリ		
			オムレツ		たまご			
			やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング)	ドレッシング		にんじん、キャベツ、きゅうり	23.5	
6 / 火			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		707	
			なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、きくらげ、はくさい		
			ショーロンポー(2)	ショーロンポーのかわ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ	29.8	
			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		
7 / 水	◎		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		601	今月のかみかみメニューは、かみかみ丼です。具をごはんにのせて、かみかみ丼にして食べましょう。
			はちはいじる	ごんにゃく、でんぶん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい みつば		
			かみかみどんのぐ	さとう、でんぶん、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		
			もやしときゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		もやし 、きゅうり	21.2	
			* さつまいもとくりのタルト	さつまいも、さとう、こめこあぶら、くり	とうにゅう			
8 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		657	
			こうやどうふのそぼろに	ごんにゃく、さとう、でんぶん	ぶたにく、ちくわ こうやどうふ	にんじん、しいたけ、たまねぎ グリーンピース		
			🐟 にぎすフライ(ソース)	なたねあぶら、パンこ ごむぎこ	にぎす			
			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	25.3	
			のりたまふりかけ	ごま、でんぶん	たまご、のり、けすりぶし			
9 / 金			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		601	目の愛護デーにちなんで献立です。
			なすのみそしる	じゃがいも	みそ 、あぶらあげ	なす 、にんじん、えのきだけ、 ねぎ		
			レバーとかぼちゃのごまがらめ	なたねあぶら、でんぶん さとう、ごま	とりレバー	かぼちゃ		
			にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん	21.8	
13 / 火		卵	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		670	
			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		
			🐟 いわしのしょうがに		いわし	しょうが		
			ささみとひじきのさっぱりあえ	さとう、ごまあぶら	ひじき、とりにく	きゅうり、とうもろこし	28.2	
14 / 水			むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう		644	
			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 えのきだけ、エリンギ、りんご		
			ツナポテト	じゃがいも	まぐろ	とうもろこし、パセリ		
			* ファイバーヨーグルト		ヨーグルト		22.4	
15 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		671	
			とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ だけのこ、きくらげ、ねぎ		
			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		
			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	26.2	
16 / 金			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		689	パンに照り焼きハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べましょう。
			ソーセージとやさいのスープに	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、パセリ		
			てりやきハンバーグ	さとう、でんぶん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ		
			キャベツソテー	なたねあぶら		キャベツ		
			* やさいゼリー	さとう		にんじん、みかん	25.8	

★ 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 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

岡崎市北部学校給食センター

小学校

実 施 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 だいずととりにくのみそに さといもコロッケ こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、さといも パンこ、こむぎこ さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう だいず、みそ、とりにく とりにく	しょうが、にんじん、だいこん こまつな、はくさい	602 26.1	大豆ととり肉のみそ煮の作り方は下の二次元コードから確認できます。	
	20 / 火	ごはん いわてのいものこじる さばのおろしに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ さといも、こんにゃく さとう、でんぶ ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ さば こんぶ	にんじん、しめじ、ねぎ だいこん キャベツ、きゅうり	679 26.6		
		21 / 水	ごはん にくじゃが いかフライのレモンじょうゆに げんきサラダ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、じゃがいも さとう なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか ハム、こんぶ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース レモン とうもろこし、にんじん、キャベツ きゅうり		677 26.5
			22 / 木	ミルクロールパン にくだんごのブラウンシュエー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) みかん	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、パンこ、さとう ハヤシルウ さとう、ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン		たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、とうもろこし えだまめ、レモン みかん
23 / 金	ごはん さつまいものみそしる あじフライ キャベツのあかしそあえ いちごスティックケーキ	ぎゅうにゅう こめ さつまいも なたねあぶら、パンこ こむぎこ さとう、こめこ		ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ あじ とうにゅう	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ キャベツ、しそ いちご	676 22.7	矢作西小学校のリクエストランチです。	
	26 / 月	ごはん つくねとやさいのさっぱり あつやきたまご ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき	にんじん、だいこん、えのきだけ しょうが、はくさい、ねぎ とうもろこし、えだまめ	623 28.5		
		27 / 火	ちゅうかめん とんこつラーメンのスープ しおからあげ あおないため	ぎゅうにゅう ちゅうかめん なたねあぶら、ごまあぶら でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ とりにく ベーコン	もやし、きくらげ、キャベツ、ねぎ レモン にんにく、にんじん、チンゲンサイ		632 23.4
			★ 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。卵除く対応献立 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。					

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指して、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

家にある食材を確認

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。

