



毎月19日は
「食育の日
～お家でごはんの日～」



こんだてよていひょう

(小学校)



2026年 10月



21回

豊明市立学校給食センター

日	曜	はし	主な材料名 献立名	(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
				1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	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 油脂・種実
1	木	○	韓国料理 麦ごはん 牛乳 タッカルビ もやしのナムル トッポギスープ	とり肉 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ もやし 白菜 干ししいたけ	米 麦 さとう さとう 米粉 でんぶん	ごま油 油 ごま油 白いりごま
			レーズンロールパン 牛乳 チキンカツ 海そうサラダ ラビオリスープ	とり肉	飲用牛乳 わかめ こんぶ 茎わかめ 赤すきのり 赤まふのり 白ふのり	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	レーズンロールパン でんぶん さとう パン粉	油
			クロロールパン 牛乳 とりのハーブソース焼き グリーンサラダ コーンスープ	とり肉	飲用牛乳	パセリ	オレガノ きゅうり 枝豆 キャベツ ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ	クロロールパン さとう でんぶん	イタリアンドレッシング バター マーガリン
2	金	○	中華めん 牛乳 しょうゆラーメンスープ 春巻 きゅうりの中華サラダ	焼きがた なんと がた肉	飲用牛乳	にんじん にんじん にら にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし エリンギ きゅうり もやし	中華めん でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 ごま油 ごま油
			ロウカット玄米ごはん 牛乳 ドライカレー ふくじンドレッシング ★ヨーグルト	牛肉 がた肉 大豆	飲用牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 福神づけ	米 ロウカット玄米 さとう	油 油
			ロールパン 牛乳 ブルーベリージャム ポークビーンズ あじフリッター (2個) コールスローサラダ	がた肉 ベーコン 大豆 あじ	飲用牛乳	にんじん トマトビュレ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	ロールパン ブルーベリージャム じゃがいも さとう 小麦粉 でんぶん さとう 米粉	油 油 油 コールスロードレッシング
3	木	○	白ごはん 牛乳 信田煮 ごまあえ 秋の香り汁	油揚げ とり肉 がた肉 がた肉 型抜きかまぼこ (いちよう・もみじ)	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 えのきたけ しめじ 干ししいたけ ねぎ	米 でんぶん さとう さとう	白いりごま
			五目とりめし (アルファー化米) 牛乳 根菜コロッケ すまし汁	とり肉	飲用牛乳	にんじん にんじん みつば	こんにゃく たけのこ ごぼう れんこん 切干大根 ごぼう 干ししいたけ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう じゃがいも さとう 米粉 でんぶん	油 油
			ミルクロールパン 牛乳 オムレツ ツナサラダ ソーセージと野菜のスープ	たまご オイルツナ スキンレスウインナー	飲用牛乳	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	ミルクロールパン さとう でんぶん	油
4	水	○	わかめごはん 牛乳 れんこんサンドフライ アーモンドあえ いもの子汁	とり肉 郷土料理 岩手県・秋田県 とり肉	飲用牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん にんじん	れんこん 玉ねぎ 干ししいたけ もやし 大根 こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	油 アーモンド粉
			麦ごはん 牛乳 とうがんのカレー煮 切干大根のしそひじきあえ フルーツゼリーミックス	がた肉 生揚げ オイルツナ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	とうがん 干ししいたけ 切干大根 黄桃シロップづけ パインシロップづけ	米 麦 でんぶん カレールウ	
			白ごはん 牛乳 さば塩こうじ焼き 塩こんぶあえ 吉野汁	さば とり肉 焼きかまぼこ	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん	白菜 キャベツ 大根 しょうが ねぎ	米 でんぶん	ごま油
5	火	○	中国料理 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびしゅうまい(2個) バンザンスー	とうふ がた肉 赤みそ たら えび	飲用牛乳	にら にんじん	ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 でんぶん さとう でんぶん 小麦粉 パン粉 さとう	ごま油 ごま油
			サンドイッチバンズパン 牛乳 セルフバーガー (ハンバーグ、 ゆで野菜、袋入りケチャップ) ABCスープ	牛肉 がた肉 とり肉 ベーコン	飲用牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム	サンドイッチバンズパン パン粉 でんぶん さとう	
			白玉うどん 牛乳 肉うどんの汁 かみかみかきあげ 千草あえ	がた肉 焼きかまぼこ 大豆 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	干ししいたけ ねぎ 白菜 玉ねぎ キャベツ もやし	白玉うどん さつまいも 小麦粉 でんぶん さとう	油 油
6	月	○	麦ごはん 牛乳 いわししょうが煮 三色あえ がた汁	いわし がた肉 とうふ 油揚げ 赤みそ	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが たくあんづけ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう でんぶん さとう	
			クロワッサン 牛乳 えびカツ ビーンズサラダ ミネストローネ	えび たら 大豆 ベーコン	飲用牛乳	にんじん にんじん トマト	玉ねぎ 枝豆 きゅうり 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	クロワッサン でんぶん パン粉 小麦粉	油 サウザンドレッシング
			白ごはん 牛乳 さんま銀紙焼き ゆかりあえ とり団子汁	さんま みそ とり肉 がた肉 とうふ	飲用牛乳	ゆかり粉 にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 コーン 大根 こんにゃく ねぎ しょうが	米 さとう 米粉 パン粉 でんぶん さとう	
7	日	○	ソフトめん 牛乳 肉みそかけ ごぼうのサラダ りんご 1/4個 (1年と特支は1/8を2個)	がた肉 赤みそ	飲用牛乳	にんじん にんじん	干ししいたけ 玉ねぎ ねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン りんご	ソフトめん さとう でんぶん	ごまドレッシング
			麦ごはん 牛乳 がた井の具 キャベツとじゃこのあえ物 さつまいもと大豆のかりんとう	がた肉 さつまいもは豊明市でとれた物を使用する予定です。大豆	飲用牛乳	にんじん	糸こんにゃく 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう	ごま油 油

◎献立予定表は6つの食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。★は、直接学校へ配送されるものです。
アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表(詳細な献立表)」をご確認ください。
☆給食に関する疑問や質問等ありましたら、お気軽に担当の場までお尋ねください。 ※2026年9～10月は、アジア・アジアパラ競技大会にちなんで、アジア交流給食を食べます。
豊明市立学校給食センター 中央調理場：電話0562-92-5730 (配送校：豊明小・中央小・沓掛小学校) 栄調理場：電話0562-97-3901 (配送校：栄小・二村台小・大宮小・三崎小・館小)

