



毎月19日は
「食育の日」
～お家でごはんの日～



献立予定表

(中学校)



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) 主に体の組織をつくる		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる	
				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	○	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん (3個) パンパンジーサラダ はるさめスープ	とり肉 ささみ ぶた肉	飲用牛乳	にんじん にんじん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 白菜 たけのこ ねぎ しょうが	米 麦 パン粉 でんぶん さとう さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 白すりごま ねりごま ごま油
2	金		ロウカット玄米ごはん 牛乳 ドライカレー ふくじんドレッシング ★ヨーグルト	牛肉 ぶた肉 大豆	飲用牛乳	にんじん ビーマン	玉ねぎ キャベツ 福神づけ	米 ロウカット玄米 さとう	油 油
5	月		サンドイッチパンズパン 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) A B C スープ	牛肉 ぶた肉 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	サンドイッチパンズパン パン粉 でんぶん さとう マカロニ	
6	火	中国料理	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびしゅうまい(3個) パンサンデー	とうふ ぶた肉 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
7	水	○	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	ぶた肉 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
8	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 ぶた肉 ぶた肉 聖徳かまぼこ (いちょう・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
9	金	目の愛護デー	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 (3個) コールスローサラダ	ぶた肉 ベーコン 大豆 あじ あおさ	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ にんじん	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 コールスロードレッシング
13	火	○	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 ぶた肉 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	
14	水	○	麦ごはん 牛乳 ぶた丼の具 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	ぶた肉 ちりめんじゃこ 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 さつまいも でんぶん 黒ごとう さとう	ごま油 油
15	木		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	ぶた肉 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 バインシロップづけ	米 麦 でんぶん カレールウ	
16	金		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 わかめ こんぶ 寒わかめ 寒すずのり 寒まふのり 白ふのり	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	レーズンロールパン でんぶん さとう パン粉	油
19	月	○	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 とうり肉	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 里いも	油 アーモンド粉
20	火	○	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 ぶた肉	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 ごま油 ごま油
21	水		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 コンスープ	とり肉	飲用牛乳	パジル	オレガノ きゅうり 枝豆 キャベツ	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
22	木	○	麦ごはん 牛乳 いわししょうが煮 三色あえ ぶた汁	いわし ぶた肉 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	
23	金	○	韓国料理 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 ぶた肉	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 米粉 でんぶん	ごま油 油 ごま油 白いりごま
26	月		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
27	火	○	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)	ぶた肉 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
28	水	○	五目とりめし (アルファアー化米) 牛乳 根菜コロッケ すまし汁	とり肉 とうふ 焼きかまぼこ	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	アルファアー化米 アルファアー化もち米 さとう じゃがいも さとう 米粉 でんぶん	油 油
29	木	○	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 塩こんぶ 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
30	金		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 スキんレスウイナー	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

◎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。

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。

★は、直接学校へ配送されるものです。

(都合により献立内容が変わる場合があります。ご了承ください。)

☆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・アジアパシフィック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：豊明中学校・香掛中学校) 栄調理場：電話0562-97-3901 (配送校：栄中学校)

