



[令和8年]

10月 中学校献立表



今月の給食目標

時間を守って食べよう

半田市学校給食センター

日	曜	除去食対応献立	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	中学校
				第1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	第2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	第3群 緑黄色野菜	第4群 その他の野菜 果物・きのこ	第5群 穀類・いも 砂糖	第6群 油脂・種実		
1	木		クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		861	
			★ハンバーグの 玉ねぎソースかけ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん			
			元気サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
			コーンスープ	とりにく とうにゅう		パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも			
2	金		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		768	
			★しょうろんぼう(3個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぷん			
			チャオミーフェン (焼きビーフン)	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	ビーフン さとう	あぶら		
			ルオポータン (大根のスープ)	とりにく		にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ しょうが				
5	月		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		794	
			ビビンバ(肉)	ぶたにく みそ			にんにく	さとう			
			ビビンバ(ナムル)			こまつな にんじん	だいずもやし	さとう	ごまあぶら		
			わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ				
6	火		★ヨーグルト		ヨーグルト					842	
			ソフトめん 牛乳		牛乳			めん			
			和風汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい えのきたけ	でんぷん			
			あじフライのレモンソー スかけ	あじ			レモン	さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
7	水		たくあん和え				たくあん きゅうり キャベツ			757	
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
			★春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
			野菜の中華和え	まぐろ			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
8	木		チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ えのきたけ しょうが	でんぷん		722	
			くろロールパン 牛乳		牛乳			パン			
			オムレツけチャップソースかけ	たまご				さとう			
			イタリアンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
9	金		きのこ入り豆乳スープ	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ	じゃがいも		781	
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
			★いわしの梅煮	いわし		あかしそ	うめ	さとう			
			鶏肉の和え物	とりにく			キャベツ もやし	さとう			
13	火		里いものみそ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん	さといも		783	
			★ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう			
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
			★さつまいもコロケ					さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら		
14	水		海藻サラダ	まぐろ	ひじき わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	842	
			ちゃんこ汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しめじ				
			麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ			
			カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう			
15	木		★フランクフルト	フランクフルト						828	
			みかん				みかん				
			ロールパン 牛乳		牛乳			パン			
			ホキとじゃがいものフライ	ホキ				じゃがいも でんぷん	あぶら		
16	金		ツチサラダ	まぐろ			だいこん キャベツ		ドレッシング	737	
			ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	さとう しろいんげんまめ			
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
			栗ご飯の具	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ	さとう	くり		
			★キャベツ入りつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ			種実類です	
			沢煮椀	ぶたにく とうふ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ				

◎食べるときは、よくかんで食べましょう。

※給食物資の購入都合により、献立の一部を変更することがあります。

※献立表にある★は、加工食品を表しています。すべての食材を表記しているものではありません。

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、詳細なアレルギー資料をご確認ください。

※給食センターのメールアドレス kyushoku@city.handa.lg.jp

『毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です』

半田市のホームページで、給食レシ
ピを紹介しています。ぜひ、ご覧いた
だき、ご家庭でもお試しください。
QRコードを読み込むと、すぐにご覧
いただけます。



日	曜	除去食対応献立	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	中学校
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 砂糖	油脂・種実		
19	月		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		763	
		★宗田かつおのおかか煮	かつお				さとう				
		知多半島産 小松菜の和え物	まぐろ		こまつな	キャベツ	さとう				
		半田ポークの豚丼	ぶたにく かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく	さとう				
20	火		中華めん 牛乳		牛乳			めん		752	
		鶏白湯ラーメンスープ	ぶたにく なんと とうにゅう		にんじん はねぎ	たけのこ もやし	でんぷん				
		ちくわ米粉磯辺揚げ (3個)	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら			
		切干大根の和え物	まぐろ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう				
21	水		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		706	
		★ハムステーキ	ハム								
		だいこんサラダ	まぐろ			だいこん とうもろこし		ドレッシング			
		えび えびと玉ねぎの コンソメスープ	えび		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい エリンギ					
22	木		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		805	
		★さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう こめこ				
		キャベツの赤しそ和え			あかしそ	キャベツ もやし うめ					
		肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう				
23	金		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		814	
		れんこんチップス				れんこん		あぶら			
		ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング			
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん にら	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん				
26	月		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		838	
		★さばの八丁味噌煮	さば みそ				さとう				
		生揚げの旨煮	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぷん				
		りんご				りんご					
27	火		愛知の米粉入りパン 牛乳		牛乳			パン		826	
		焼きそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	めん	あぶら			
		★レバー入りつくね(3個)	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぷん さとう こめこ パンこ				
		ナタデココポンチ				みかん ナタデココ パインアップル もも	ココナッツから作られています。				
28	水		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		738	
		★ぎょうざ(3個)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぷん				
		野菜のナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら			
		卵 にらたま汁	たまご とりにく とうふ		にんじん にら	たまねぎ しょうが	はるさめ でんぷん				
		★乾燥小魚		かたくちいわし			さとう				
29	木		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		784	
		しそひじきの和え物		しそひじき	こまつな	キャベツ					
		実だくさん汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん					
		★大学いも(3個)					さつまいも さとう	あぶら			
		★みかんゼリー				みかん	さとう				
30	金		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			こめ		749	
		鶏肉の照り焼き	とりにく				さとう でんぷん				
		野菜の梅肉和え			にんじん	きゅうり うめ キャベツ	さとう				
		豚汁	ぶたにく みそ とうふ		にんじん	だいこん	さといも				
今月の愛知県産の食べ物								給食回数 21回	基準値 (1食あたり)	中学校	830



実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなどの作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

