



[令和8年]

10月 小学校献立表



今月の給食目標

じかんとまもってたべよう

半田市学校給食センター

日	曜	除 去 食 対 応 献 立	こ ん だ て め い	赤 からだをつくる		緑 からだのちようしをととのえる		黄 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal
				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 米・パン・めん 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		677
			★ハンバーグのたまねぎソースかけ	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		
			げんきサラダ	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		590
			★しょうろんぼう(2こ)	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 (やきビーフン)	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	
			ルオボータン (だいこんのスープ)	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		むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		627
			ビビンバ(にく)	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					685
			ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		
			わふうじる	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		たくあんあえ				たくあん きゅうり キャベツ			604
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
			★はるまき	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	
			やさいのちゅうかあえ	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		581
			くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		
			オムレツケ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		きのこいりとうにゅう 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		628
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
			★いわしのうめに とりにくのあえもの	いわし とりにく		あかしそ	うめ キャベツ もやし	さとう		
			さといものみそしる	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		
13	火		★ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう		624
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
			★さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら	
			かいそうサラダ	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	
14	水		ちゃんこじる	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			680
			むぎごはん 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		
			★フランクフルト みかん	フランクフルト			みかん			
15	木		ロールパン 牛乳		牛乳			パン		666
			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	
			ツチサラダ	まぐろ			だいこん キャベツ		ドレッシング	
			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		
16	金		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		588
			くりごはんのぐ	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ	さとう	くり	
			★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ			
			さわにわん	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		種実類です	

◎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	こんだてめい	赤 からだをつくる		緑 からだのちょうしをととのえる		黄 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	小学校	
				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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
19	月		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		606	
		★そうだかつのおかかに	かつお				さとう				
		ちたはんとうさん こまつなのあえもの	まぐろ		こまつな	キャベツ	さとう				
		はんだポークの ぶたどん	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		ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		597	
		とりぱいたんラーメン 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				
		ちくわこめこいそべ あげ(2こ)	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら			
		きりぼしだいこんの あえもの	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		570	
		★ハムステーキ	ハム								
		だいコーンサラダ	まぐろ			だいこん とうもろこし		ドレッシング			
		えび えびとたまねぎの 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		647	
		★さんまのぎんがみやき	さんま みそ				さとう こめこ				
		キャベツのあかしそあえ			あかしそ	キャベツ もやし うめ					
		にくじゃが	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		むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		654	
		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			
		マーボーどうふ	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		674	
		★さばのはちょうみそに	さば みそ				さとう				
		なまあげのうまに	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		あいちのこめこいりパン 牛乳		牛乳			パン		694	
		やきそば	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			
		★レバーいりつくね(2こ)	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		むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		575	
		★ぎょうざ(2こ)	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				
		やさいのナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら			
		たまご にらたまじる	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				
		★かんそうござかな		かたくちいわし			さとう				
29	木		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		610	
		しそひじきのあえもの		しそひじき	こまつな	キャベツ					
		みだくさんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん					
		★だいがくいも(2こ)					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		601	
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう でんぷん				
		やさいのばいにくあえ			にんじん	きゅうり うめ キャベツ	さとう				
		ぶたじる	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)	小学校	650



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。

