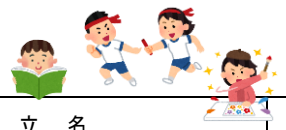
令和８年１０月　　学　校　給　食　予　定　献　立　表

赤磐市立東学校給食センター

日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
1 木	コッペパン 牛乳 ハムのアップルソースかけ ジュリアンスープ マーガリン(乳なし) 	牛乳 ハム ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモン果汁 にんじん **キャベツ** マッシュルーム パセリ	コッペパン オリーブ油 さとう じゃがいも マーガリン	小 617 中 716	くだもの
2 金	ポークハヤシライス 牛乳 かんきつサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく にんじん たまねぎ トマト水煮 マッシュルーム キャベツ とうもろこし ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ	**米** 麦 ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾊﾔｼﾙｳ かんきつドレッシング	小 650 中 752	大豆 大豆製品
5 月	ごはん 牛乳 すき焼き 糸かまぼこの甘酢あえ	牛乳 牛肉 焼きどうふ 糸かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 白ねぎ カリフラワー ブロッコリー しょうが	**米** 麦 さとう ごま油	小 638 中 －	青菜類
6 火   	**【岡山シーガルズ応援献立】** シーガルズのタコライス 牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 牛肉 ぶた肉 チキンウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮 とうもろこし グリンピース キャベツ パセリ	**米** 麦 油 さとう じゃがいも	小 674 中 781	こざかな 海そう
7 水	みそラーメン 牛乳 バンバンジー 大学いも	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし **キャベツ** ねぎ だいこん きゅうり	中華めん ごま油 ごまドレッシング 油 さつまいも  さとう	小 699 中 817	大豆 大豆製品
8 木	**【目の愛護デーにちなんだ献立】** コッペパン 牛乳 とり肉のハニーソース キャロットラペ 野菜スープ ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 ツナフレーク 	にんにく にんじん すだち果汁 パセリ たまねぎ ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ とうもろこし えのきたけ こまつな	コッペパン はちみつ さとう ブルーベリーゼリー	小 628 中 749	いも類
9 金 	手まきちらしずし 牛乳 そずり汁 さつまいもと栗のタルト	牛乳 ちくわ 高野どうふ あなご たまご のり 牛肉 厚あげ	にんじん ごぼう えだ豆 こんにゃく だいこん しめじ 白ねぎ	**米** さとう 水あめ 油 さつまいもと栗のタルト (ｱﾚﾙｹﾞﾝ28品目使用なし)	小 650 中 733	くだもの
13 火	かまぼこどん 牛乳 野菜とじゃがいものみそマヨネーズあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ チキンハム みそ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり	**米** 麦 油 さとう じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	小 645 中 747	大豆 大豆製品
14 水	ソフトめんアマトリチャーナ風 牛乳 グリーンサラダ 一口りんごゼリー	牛乳 ベーコン とり肉	にんにく たまねぎ トマト水煮 マッシュルーム キャベツ きゅうり ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ	ソフトめん オリーブ油 さとう 油 りんごゼリー	小 623 中 760	こざかな 海そう
15 木	セルフツナサンド 牛乳 ミートボールスープ	牛乳 ツナフレーク 合がも肉 とり肉 大豆 ぶた肉	**きゅうり** ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな マッシュルーム	コッペパン ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ でんぷん さとう じゃがいも	小 617 中 747	くだもの
16 金 	**【桜が丘中3年生作成献立】** ごはん 牛乳 チキンなんばん 青じそあえ 赤だし ふりかけ(中学のみ)	牛乳 とり肉 厚あげ みそ わかめ のり(中のみ) かつおぶし(中のみ)	キャベツ チンゲンサイ にんじん 青じそ たまねぎ なめこ だいこん ねぎ	**米** 麦 でんぷん 油 さとう ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 青じそドレッシング	小 741 中 861	赤身の肉
19 月	【前田市長 おすすめ!スポーツのための食事】 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 梅肉あえ みそ汁 りんご	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	たまねぎ しょうが こまつな ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ もやし 梅干し にんじん しめじ ねぎ りんご	**米** 麦 じゃがいも 	小 684 中 789	種実類
20 火 	【素材を大切にした給食の日】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き けんちん汁 ツナみそ	牛乳 さば とうふ ツナフレーク みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	**米** 麦 さといも ごま油 きびざとう	小 625 中 723	葉菜類 くだもの
21 水	かきあげうどん 牛乳 こんぶあえ	牛乳 とり肉 油あげ かまぼこ 塩こんぶ	たまねぎ ねぎ にんじん しゅんぎく キャベツ もやし	うどん さとう こむぎこ でんぷん 油	小 602 中 726	いも類
22 木 	コッペパン 牛乳 さつまいもの豆乳シチュー レモンサラダ	牛乳 とり肉 豆乳 みそ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ とうもろこし だいこん ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ えだ豆 レモン果汁	コッペパン 油 さつまいも ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾎﾜｲﾄﾙｳ さとう	小 652 中 789	種実類
23 金	スタミナチャーハン 牛乳 はるさめスープ フルーツ杏仁どうふ	牛乳 牛肉 みそ 糸かまぼこ	にんにく たまねぎ ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ えだ豆 にんじん とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ	**米** 麦 ごま油 さとう 緑豆はるさめ フルーツ杏仁どうふ	小 623 中 712	いも類
26 月	ごはん 牛乳 さけの照り焼き だいこんおろしのとりだんご鍋	牛乳 さけ 焼きどうふ とり肉	しょうが にんじん ごぼう えのきたけ だいこん はくさい ねぎ たまねぎ	**米** 麦 さとう ごま油 でんぷん	小 645 中 746	くだもの
27 火 	**【磐梨中3年生作成献立】** ごはん 牛乳 トンカツ そえ野菜 みそ汁 みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 ちくわ みそ	ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	**米** 麦 でんぷん パン粉 油 さつまいも みかんゼリー	小 681 中 799	青菜類
28 水 	**【磐梨中3年生作成献立】** カレーラーメン 牛乳 焼きぎょうざ さわやか漬け	牛乳 ぶた肉 なると巻き みそ 塩こんぶ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし たけのこ もやし ねぎ キャベツ にら しょうが しいたけ こまつな	中華めん ごま油 さとう 米粉 にんにく 水あめ レモン果汁	小 642 中 741	大豆 大豆製品
29 木	コッペパン 牛乳 とり肉のディアブルソース かぼちゃのポタージュ	牛乳 とり肉 ﾎﾟｰｸﾊﾑ みそ 豆乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし マッシュルーム パセリ 	コッペパン ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾎﾜｲﾄﾙｳ	小 666 中 802	葉菜類
30 金	秋のきんぴらどんぶり 牛乳 しょうがスープ	牛乳 ぶた肉 平天 とり肉	しょうが こんにゃく ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ ごぼう れんこん いんげん にんじん しめじ だいこん はくさい チンゲンサイ	**米** 麦 油 さとう ごま油	小 602 中 702	いも類

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤磐市でとれた「**米・キャベツ・きゅうり**」を使う予定です。