



令和8年10月献立表

小学校・中学校

今月の目標

きょうりよく しよくじ しゅんび
協力して食事の準備をしましょう

※ はしは毎日忘れず持ってきてましょう。

常滑市給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・さとう	油脂・種実	
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		644 766
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶた肉 生揚げ		にんじん こまつな	だいこん	さとう		
		ツナいため	ツナ		にんじん		さとう		
		しおだれサラダ	チキンハム			キャベツ きゅうり えだ豆	しおだれ ドレッシング		
		てまきのり		のり					
2	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		665 807
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		えびしゅうまい 小2こ中3こ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん	油	
		ビーフンとこまつなの いためもの	ベーコン		こまつな	もやし	ビーフン	ごま油	
5	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		646 768
		みだくさんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう			
		とりにくのたつたあげ	とり肉			しょうが	でんぷん	油	
		だいずのきなこがらめ	大豆 きな粉				さとう	油	
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		645 769
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう		
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		ちぐさあえ	とり肉		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
7	水	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		638 786
		にくうどんのしる	ぶた肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ	さとう でんぷん		
		やさいかきあげ			にんじん しゅんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		きりぼしだいこんの いためもの	とり肉		ピーマン	だいこん キャベツ えだ豆	さとう		
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		625 740
		はるさめスープ	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ	はるさめ		
		ビビンバ(にく)	ぶた肉 みそ			しょうが にんにく 玉ねぎ	さとう		
		ビビンバ(やさい)			こまつな にんじん	大豆もやし	さとう		
		かんそうこざかな		かたくちいわし			さとう		
9	金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		661 862
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	米粉マカロニ じゃがいも さとう		
		とりにくのハーブやき	とり肉		バジル	にんにく		オリーブ油	
		だいコーンサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン		コーン ドレッシング	
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう		
13	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		673 788
		ごじる	豆乳 大豆 とり肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい			
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	さとう		
		さつまいもサラダ				きゅうり えだ豆	さつまいも		
		たくじょう ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ	
14	水	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			米粉パン (米粉・小麦粉)		623 773
		やきそば	ぶた肉 いか ちくわ	あおさ	にんじん	もやし キャベツ しょうが	めん	油	
		ソーセージとじゃがいもの ソテー	ソーセージ			玉ねぎ コーン	じゃがいも さとう	油	
		おうとう				黄とう	さとう		
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		613 731
		がんもどきのなもの	とり肉 大豆		にんじん	玉ねぎ たけのこ だいこん	さとう	油	
		あじのさいきょうやき	あじ みそ						
		ごぼうのごまサラダ	チキンハム		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま ドレッシング	
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		601 738
		さわにわん	ぶた肉 生揚げ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ	でんぷん		
		カレーれんこんサンドフライ	とり肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	小麦粉	油	
		たまごいりにんじんしりしり	ちくわ たまご かつおぶし		にんじん	キャベツ	さとう	油	
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		674 791
		ひきずり	とり肉 やきどうふ		にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく	さとう		
		あいちのしそいりつくね	とり肉 ぶた肉		愛知県産青じそ	愛知県産れんこん 玉ねぎ	小麦粉 さとう でんぷん		
		ちたのたまりじょうゆサラダ	ツナ			きゅうり もやし キャベツ	知多のたまりじょうゆ ドレッシング		
		☆おにまんじゅう					さつまいも 米粉 さとう		

20	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		634 792
		しらたまだんごじる	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん えのきたけ	米粉		
		さばのしおやき	さば						
		キャベツとあかもくの あえもの	チキンハム	あかもく	にんじん	キャベツ	さとう		
21	水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		664 767
		みそラーメンスープ	ぶた肉 みそ			玉ねぎ キャベツ コーン もやし	さとう		
		あいちのしそいり とりはるまき	とり肉		にんじん ねぎ 愛知県産青じそ	玉ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 小麦粉	油	
		くきわかめとツナの オイスターいため	ツナ	くきわかめ	にんじん こまつな		さとう でんぷん		
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		610 724
		とりだんごじる	とり肉 とうふ 油揚げ		にんじん	だいこん 玉ねぎ えのきたけ	小麦粉	油	
		ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉		ねぎ	キャベツ にんにく		ごま油	
		こまつなのおひたし	チキンハム		こまつな にんじん	もやし	さとう		
23	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		642 765
		あきのカレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	まいたけ エリンギ 玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 米粉	オリーブ油	
		ハンバーグの トマトソースかけ	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん		
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
26	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		603 720
		キムチスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん ねぎ パプリカ	はくさい コーン にんにく	さとう		
		まぐろとレバーのあげに	とりレバー まぐろ				さとう でんぷん 米粉	油	
		ブロッコリーのナムル			ブロッコリー にんじん		さとう	ごま ごま油	
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		624 736
		すいとんじる	とり肉 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	小麦粉 でんぷん		
		おこのみやきふうつくね りんご 2こ(小1・2年1こ)	とり肉 かつおぶし			キャベツ しょうが りんご	さとう でんぷん		
28	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		642 770
		いもに	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく しめじ	さといも さとう		
		キャベツいりメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	油	
		ひじきのいために	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	えだ豆 コーン	さとう	油	
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		609 727
		なめこのみそしる	とり肉 生揚げ みそ		にんじん	なめこ だいこん	じゃがいも		
		いわしのうめに	いわし		赤しそ	うめ	さとう		
		やきにくサラダ	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが きゅうり もやし	さとう	ごま油	
30	金	レーズンロールパン 牛乳		牛乳		レーズン	パン		650 883
		さつまいものこめこシチュー	とり肉	生クリーム 牛乳	にんじん	玉ねぎ はくさい れんこん まいたけ	さつまいも 米粉		
		やきソーセージ	ソーセージ						
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ	玉ねぎ コーン	さとう	オリーブ油	

※ 調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。☆は業者配送です。

平均値	637 772
基準値	650 830

今月の料理紹介

🍀よくかもう🍀
16日 カレーれんこんサンドフライ
★味わおう★
30日 さつまいもの米粉シチュー
♪作ってみよう♪
1日 ツナの手巻きのり
🍷とこめちゃんと郷土を味わおう🍷
19日 愛知のしそ入りつくね

今月の応募献立

26日(月)
ブロッコリーのナムル

鬼崎北小学校
冬室 凛桜 さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。(TEL 35-4001)
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日(月)
**とこめちゃんと郷土を
味わおうの日**

とこめちゃんの日

～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー

さつまいも

カルシウムの量

20歳

小学生

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりにとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。牛乳以外にも小魚やひじきなどカルシウムの多い食品を組み合わせるとよいですね。

今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同一「農産物」だからです。

牛乳以外にも、カルシウムの多い食品を取り入れて、元気な体をつくろう！！

牛乳は「農産物」！

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！

農産物以外の食品

常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください！

★常滑市の公式LINE

友達登録すると、「学校給食」のページにアクセスできます。

《方法》通常メニュー 子育て ⇒ 学校給食

★本日の給食

毎日更新！
給食の写真を掲載しています。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると…

骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう！