

令和8年度 中種子町立学校給食センター					たんばく質を多く含む食品	1群	血や肉や体をつくるもの
					カルシウムを多く含む食品	2群	
					カロテンを多く含む食品	3群	体の調子を整えるもの
					ビタミンCを多く含む食品	4群	
					炭水化物を多く含む食品	5群	熱や力のもとになる
					脂質を多く含む食品	6群	
令和8年度 中種子町立学校給食センター					10月給食よていこんだてひょう		
*物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。							
月	火	水	木	金			
牛乳は 毎日200ccつきます。 今月は、 ワイワイ畑さんから とうがん さといも はねぎ さつまいも かぼちゃ を納入予定です。	【10月の献立】 30日 ハロウィン行事食 給食がオレンジ色に大変身!!行事食を味わいましょう! ハロウィン		1 ベトナム料理	2 韓国料理			
	10月27日～11月9日 本とのコラボ給食 27日「さよならごはんを今夜も君と」 ポトフ 「さよならごはんを明日も君と」 ささみフライ 28日「雪窓」 おでん 29日「天空の城ラピュタ」 肉団子スープ を給食で再現してみました。 本を読んで、どの場面に登場するか見てみましょう!		① コッペパン ② ピリ辛フォー ③ フルーツポンチ	① 麦ごはん ② 韓国風スープ ③ ビビンバ丼の具			
5	6	7	8	9	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく	1群 ぎゅうにゅう ② とうふ わかめ ③ぶたにく だいず	
① 麦ごはん ② 冬瓜の味噌煮 ③ 小松菜サラダ	① コッペパン ② 秋野菜シチュー ③ コロッケ ④ 添えキャベツ	① 麦ごはん ② 豆腐の中華あんかけ ③ 中華ナムル	① コッペパン ② ポークビーンズ ③ コーンサラダ	① 麦ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ シャキシャキそぼろ丼	3群 ②ふかねぎ にんじん たまねぎ もやし だけのこ こまつな きくらげ ③みかん おうとう バイン	3群 ②たまねぎ にんじん ふかねぎ えのき ③だいずもやし ほうれんそう にんじん	
1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく とうふ にく だんご たまご	1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく ベーコン だいず	1群 ぎゅうにゅう ②あぶらあげ ③ぶたにく	3群 ②にんじん たまねぎ ビーマン ③キャベツ きゅうり にんじん コーン	3群 ②かぼちゃ にんじん しめじ えのき ほうれんそう ③にんじん たまねぎ きりほしだいこん	
3群 ②にんじん とうがん ごぼう いんげん ③こまつな もやし	3群 ②たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ③キャベツ	3群 ②たまねぎ にんじん はくさい えのき しいたけ はねぎ ③もやし キャベツ きゅうり	5群 ①コッペパン ②あぶら じゃがいも さとう	5群 ①こめ むぎ ③さとう あぶら	5群 ①コッペパン ②あぶら じゃがいも さとう	5群 ①こめ むぎ ③さとう あぶら	
5群 ①こめ むぎ ②さとう じゃがいも ③さとう あぶら	5群 ①コッペパン ②じゃがいも さつまいも ③あぶら コロッケ	5群 ①こめ むぎ ②あぶら ③あぶら	6群 ①コッペパン ②あぶら じゃがいも さとう	6群 ①こめ むぎ ③さとう あぶら	6群 ①コッペパン ②あぶら じゃがいも さとう	6群 ①こめ むぎ ③さとう あぶら	
E 652*807 P 24.1*29.0	E 605*759 P 27.0*33.4	E 606*756 P 26.9*32.9	E 649*840 P 21.9*27.2	E 625*777 P 22.7*26.8			
12 スポーツの日 アジア大会開催コラボメニュー せんげつ つづ 先月に引き続き、アジアの国々の料理が給食に登場します!	13	14	15	16 食育の日			
① 麦ごはん ② 麻婆豆腐 ③ 中華サラダ	① コッペパン ② ラビオリのトマト煮 ③ ポテトサラダ	① 麦ごはん ② さつま汁 ③ きびなごの唐揚げ	① ミルクパン ② わかめうどん ③ 干し大根炒め	① 麦ごはん ② 味噌汁 ③ 豚肉の生姜炒め	(ベトナム)人口 1億235万人 (韓国)人口 5182万人 (日本)人口 1億2265万人 Aichi-Nagoya 2026	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③こなチーズ スキムミルク ③ハム	
1群 ぎゅうにゅう ②とうふ ぶたにく	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③こなチーズ スキムミルク ③ハム	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく あつあげ ③きびなご	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく かまぼこ あぶらあげ ③さつまあげ	1群 ぎゅうにゅう ②とうふ ③ぶたにく	3群 ②にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ ほうれんそう ③ほしだいこん だいこん にんじん しいたけ	3群 ②たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう ③たまねぎ なす ビーマン	
3群 ②にんじん たまねぎ だけのこ ③もやし きゅうり キャベツ	3群 ②たまねぎ ブロッコリー にんじん ③たまねぎ にんじん	3群 ②にんじん ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ しいたけ ふかねぎ	3群 ②にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ ほうれんそう ③ほしだいこん だいこん にんじん しいたけ	3群 ②たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう ③たまねぎ なす ビーマン	5群 ①コッペパン ②じゃがいも あぶら ③じゃがいも	5群 ①こめ むぎ ③あぶら さとう	
5群 ①こめ むぎ ②あぶら さとう ③あぶら	5群 ①コッペパン ②あぶら ③さとう	5群 ①こめ むぎ ②あぶら じゃがいも さとう ③かたくりこ	5群 ①ミルクパン ②うどん ③あぶら さとう	5群 ①こめ むぎ ③あぶら さとう	6群 ①コッペパン ②じゃがいも あぶら ③じゃがいも	6群 ①こめ むぎ ③あぶら さとう	
E 636*755 P 28.4*32.2	E 611*700 P 602*810	E 711*815 P 28.2*34.5	E 621*795 P 26.7*33.5	E 589*786 P 26.6*34.2			
19	20	21	22	23			
① 麦ごはん ② 麻婆豆腐 ③ 中華サラダ	① コッペパン ② ナポリタン ③ ミカンサラダ	① 麦ごはん ② 秋の味覚汁 ③ あじの紅葉焼き	① ナン ② コンソメスープ ③ ドライカレー	① 麦ごはん ② 冬瓜のそぼろあんかけ ③ 鶏肉の味噌マヨ炒め	1群 ぎゅうにゅう ②とうふ ぶたにく	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③だいず きぬ あつあげ ③とりにく	
1群 ぎゅうにゅう ②とうふ ぶたにく	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③こなチーズ	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく とうふ だいず ③あじ	1群 ぎゅうにゅう ②ベーコン ③ぶたにく とうふ	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③だいず きぬ あつあげ ③とりにく	3群 ②にんじん たまねぎ だけのこ ③もやし きゅうり キャベツ	3群 ②とうがん にんじん ほうれんそう えだまめ ③たまねぎ きゃべつ	
3群 ②にんじん たまねぎ だけのこ ③もやし きゅうり キャベツ	3群 ②にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン えだまめ ③にんじん キャベツ みかん	3群 ②じめじ にんじん こまつな ③にんじん	3群 ②たまねぎ にんじん コーン えだまめ ③たまねぎ にんじん	3群 ②とうがん にんじん ほうれんそう えだまめ ③たまねぎ きゃべつ	5群 ①こめ むぎ ②あぶら さとう ③あぶら	5群 ①こめ むぎ ③さとう あぶら	
5群 ①こめ むぎ ②あぶら さとう ③あぶら	5群 ①コッペパン ②あぶら ③さとう	5群 ①こめ むぎ ②さつまいも さといも	5群 ナン ②じゃがいも ③バター	5群 ①こめ むぎ ③さとう あぶら	6群 ①コッペパン ②あぶら ③さとう	6群 ①こめ むぎ ③さとう あぶら	
E 636*755 P 28.4*32.2	E 673*762 P 27.2*29.9	E 681*815 P 26.6*38.6	E 650*742 P 24.2*28.1	E 686*788 P 28.4*32.4			
26	27 本とのコラボ給食	28 本とのコラボ給食	29 本とのコラボ給食	30 ハロウィン献立			
① 麦ごはん ② 豚肉と厚揚げの煮物 ③ キャベツの梅肉和え	① 背割りパン ② ポトフ ③ ささみフライ ④ 添えキャベツ・とんかつソース	① 麦ごはん ② おでん ③ つぼ漬けと野菜のあっさり和え	① コッペパン ② 肉団子スープ ③ ツナマヨサラダ	① サフランライス ② パンプキンドリア ③ 甘夏サラダ	1群 ぎゅうにゅう ②きぬあつあげ ぶたにく	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ③さとう	
1群 ぎゅうにゅう ②きぬあつあげ ぶたにく	1群 ぎゅうにゅう ②ウインナー とりにく ③ささみフライ	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ちくわ さつまあげ	1群 ぎゅうにゅう ②ミートボール ③ツナ	1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ③さとう	3群 ②にんじん たまねぎ だいこん いんげん ③きゃべつ にんじん きゅうり	3群 ②カボチャ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ カボチャペースト ③キャベツ にんじん あまなつみかん	
3群 ②にんじん たまねぎ だいこん いんげん ③きゃべつ にんじん きゅうり	3群 ②たまねぎ にんじん セロリ ③キャベツ	3群 ②にんじん だいこん ③キャベツ にんじん	3群 ②たまねぎ にんじん しめじ ③キャベツ きゅうり にんじん コーン	3群 ②カボチャ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ カボチャペースト ③キャベツ にんじん あまなつみかん	5群 ①こめ むぎ ②あぶら ③さとう	5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも	
5群 ①こめ むぎ ②さとう ③さとう	5群 ①バーガーパン ②じゃがいも あぶら ③あぶら	5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも ③さとう あぶら	5群 ①コッペパン ②じゃがいも さとう	5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも	6群 ①コッペパン ②あぶら ③さとう	6群 ①こめ むぎ ②じゃがいも	
E 597*797 P 22.1*30.1	E 556*765 P 26.2*31.3	E 633*810 P 22.3*29.0	E 543*690 P 21.4*24.1	E 619*768 P 20.5*24.4			