

令和8年度

今月の給食目標：地域の食材を知ろう

10月分 予定献立表



藤岡市学校給食センター
△A献立△ 小学校・県立特別支援学校用

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量	蛋白	家で 食べて 欲しい 食品
		主食	飲物	お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	kcal	g	
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	(上：小学 下：中学)		
食物せんいの日													
1	木	ソフトフランス	牛乳	ポテトカップグラタン（かぼちゃ） クリームシチュー しらたきサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム しめじ キャベツ しらたき	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま油	641 880	22.0 28.4	魚
2	金	ごはん	牛乳	ルーローハンの具 鶏肉と大根のスープ 小松菜サラダ 角チーズ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん だけのこ キャベツ ねぎ 干しいただけ しょうが にんにく	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	569 721	26.8 32.4	果物
5	月	ごはん	牛乳	チーズインハンバーグデミソース 豚キムチ煮 春雨サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にら にんじん	たまねぎ もやし はくさいキムチ ねぎ キャベツ ごぼう	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油	648 839	24.6 30.7	大豆
目の愛護デー													
6	火	小さめ コッペパン	牛乳	さけキャベツカツ アイパワーチリピーンズ キャロットラペ	さけ 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 豚肉 ツナ 豚しほ	牛乳	にんじん トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ レモン にんにく	パン パン粉 じゃがいも 砂糖	油	672 868	28.7 36.3	種実
7	水	ごはん	牛乳	ブレンオムレツ ハヤシシチュー マカロニサラダ	卵 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも マカロニ 砂糖	油 ノイグ マネー	701 922	23.0 29.2	海藻
8	木	ミニきなこ 揚げパン	牛乳	なすときのこのペンネ♣ アーモンドサラダ ヨーグルト （乳代替：マスカットゼリー）	豚肉 きなこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	たまねぎ なす しめじ にんにく コーン	パン パンネ 砂糖 （乳代替）ゼリー	油 アーモンド	618 700	23.8 27.4	芋
9	金	ごはん	牛乳	揚げじゃがいものそばろあん いわしのつみれ汁♣ ほうれん草のオイル和え	豚肉 いわしつみれ 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう しょうが えのき もやし ねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	579 750	21.8 27.0	乳製品
味めぐり～愛知県～													
13	火	バックうどん	牛乳	★みそ煮込みうどんの汁 塩昆布和え ★鬼まんじゅう	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん	しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも	ごま	574 705	24.8 30.5	卵
14	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー カルシウムサラダ オレンジ	豚肉 スライス ちりめん 海藻	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが オレンジ キャベツ きゅうり 切り干し大根 りんご	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	608 784	20.2 24.4	きのこ
15	木	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグバーベキューソース ABCスープ チーズポテトサラダ ミニピーチゼリー	豚肉 鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも はちみつ ゼリー	油 ノイグ マネー	668 856	25.9 32.6	野菜
16	金	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ 田舎汁 チャブチェ	かつお 厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん はくさい たまねぎ にんにく しょうが 黄ピーマン 干しいただけ	ごはん 春雨 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	616 780	27.5 33.2	果物
食育の日「まごわやさしい」献立													
19	月	ごはん	牛乳	さわらのスタミナだれかけ みそけんちん汁 ★白和え ミニアセロゼリー	さわら 油揚げ 豆腐 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ にんにく ごぼう しめじ しらたき こんにゃく	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも ゼリー	油 ごま	600 755	27.8 33.9	乳製品
20	火	せわりパン	牛乳 ミルク コーヒ	スラッピージョー ラビオリスープ 水菜と花野菜のサラダ	豚肉 大豆たんぱく ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい コーン みずな カリフラワー	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 ミルメーク	豆乳バター 油 ドレッシング	622 820	28.9 37.8	海藻
21	水	ごはん	牛乳	★中華飯の具 しゅうまい（小2中高3） 中華風コンソープ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だけのこ たまねぎ コーン しょうが 干しいただけ ねぎ ザーサイ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	616 817	25.4 32.3	芋
学校給食ぐんまの日													
22	木	こめつこぱん	牛乳	★こんにゃくみそおでん（2） 藤岡野菜のおっきりこみ♣ いちごバルサミコのヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	だいこん ししいたけ こんにゃく ねぎ ナタデココ ブルーベリー	パン 砂糖 さといも ほうとう ジャム		567 705	22.8 28.3	種実
23	金	ごはん	牛乳	★鶏とさつまいもの甘酢あん♣ ワンタンスープ 切り干し大根のカミカミ和え ミニこんにゃくゼリー（マスカット）	鶏肉 豚肉 いかくんせい	牛乳	にんじん ピーマン	れんこん たまねぎ もやし 黄ピーマン ねぎ 切り干し大根 しらたき きゅうり	ごはん 砂糖 さつまいも 片栗粉 ワンタ ンゼリー	油 ごま油 ごま	570 730	22.4 27.6	小魚
郷土食（藤岡）													
26	月	ごはん	牛乳	ぐんまのねぎこんコロッケ とっちゃんげ汁♣ 大豆のごま和え	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく ねぎ ごぼう だいこん しいただけ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 すいとん さといも	油 ごま	613 780	20.5 25.3	卵
27	火	せわりパン	ジョア	チキンナゲット（小2中高3） 中華なめこスープ ソース焼きそば （中高のみ）角チーズ	鶏肉 豚肉 かまぼこ 卵	ジョア （中高のみ） チーズ	にんじん にら ピーマン	たまねぎ だいこん なめこ キャベツ もやし しょうが	パン 小麦粉 片栗粉 焼きそば麺	油 ごま油	557 812	25.7 37.1	大豆
ハロウィン献立													
29	木	黒パン	牛乳	あじフライ かぼちゃのクリーミーミネストローネ ごぼうとれんこんのサラダ ぶどうゼリー	あじ ベーコン 大豆 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり キャベツ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも ゼリー	豆乳バター ノイグ マネー 油	704 924	26.6 33.9	海藻
図書コラボ献立「ひとり旅日和 運開き！」													
30	金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ★だまこのきりたんぼ汁♣ ひじきの炒り煮	卵 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん しらたき ごぼう まいたけ ねぎ こんにゃく えだまめ	ごはん 砂糖 だまこもち	油	595 763	24.0 29.9	果物

★印は新メニューです。
♣印は旬の食材を使ったメニューです。
＊材料購入の関係で、献立を変更することがあります。
太字は、藤岡市産野菜です。

◀月平均▶ ・塩分 (小) 2.7g ・脂質 (小) 19.2g
(中) 3.5g (中) 22.9g

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ ららん藤岡より ～

- ・なす (8日 なすときのこのペンネ)
- ・ねぎ (22日 藤岡野菜のおっきりこみ)
- ・きゅうり (29日 ごぼうとれんこんのサラダ)

～ 藤岡北高等学校より ～

- ・みずな (20日 水菜と花野菜のサラダ)
- ・だいこん (22日 藤岡野菜のおっきりこみ)
- ・キャベツ (27日 ソース焼きそば)

毎年
10月24日は
「学校給食
ぐんまの日」