

2026年度 10月 こんだてひょう

*牛乳は毎日あります

九重町学校給食センター

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 29品目	〈10月のテーマ〉 たべものを たいせつにしよう
1 木	ごはん		こめ			コロコロに切った魚と 高野豆腐をカリッと揚 げて、甘辛く味つけし ます。最後にレモンを 加えてさっぱりと仕上 げます。
	ごま汁	あぶらあげ, わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも,ごま	にんじん,えのきたけ,ねぎ	大豆 ごま	
	ホキの レモンじょうゆ炒め	ホキ,こやどうふ	てんぷん,あぶら,さとう	たまねぎ,レモン,ピーマン, あかピーマン,きいろピーマン	小麦 大豆	
2 金	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			夏から秋にかけて、な すがおいしい時期で す。油を使う料理によ く合うので、カレーに もぴったりです。 
	ひき肉となすのカレー	ぎゅうにく,ぶたにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, なす,いんげん	小麦 牛肉 大豆 豚 肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん,りんご,もも	乳 もも りんご	
5 月	ごはん		こめ			〈おおいと牛の日〉 牛肉とトマトはうまみ が強い食べ物同士。 合わせて食べるとさら においしくなります。
	おおいと和牛の トマト肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,トマト, こんにゃく,いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	もやしとハムのソテー	ポークハム,ちりめん	あぶら	もやし,ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉	
6 火	あ 揚げパン	きなこ	コッペパン,あぶら,さとう		小麦 乳 大豆	揚げパンとミネスト ローネの組み合わせ は人気があります。ミ ネストローネには、九 重産の完熟トマトを入 れています。 
	ミネストローネ	ベーコン,だいず	あぶら,じゃがいも, マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ,パセリ	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉	
	ブロッコリーサラダ	しらすばし, だいずフレク	あおじそドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー, コーン	小麦 大豆	
7 水	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			フォーは、ベトナムの 料理。お米で作った平 たい麺を入れたスー プです。ガパオライス の具は、ごはんのにせ ていただきますよ。
	とりにく 鶏肉のフォー	とりにく	ビーフン	にんじん,キャベツ,もやし, きくらげ,チンゲンサイ,レモン	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン	
	ここのえガパオライス	ぶたにく,だいず, だいずフレク	あぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ピーマン, あかピーマン,きいろピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチンご ま	
8 木	ごはん		こめ			涼しくなると、あたた かいみそ汁がうれし いですね。朝ごはんに みそ汁を食べると、体 も元気になるので おすすめです。 
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	大豆	
	さば 鯖のおろしだれ	さば	あぶら,さとう,てんぷん	だいこん,かぼす	小麦 さば 大豆	
	いと 糸こんにゃくソテー	かにふうみかまぼこ	あぶら,さとう,ごまあぶら	こんにゃく,しょうが,こまつな	小麦 大豆 ごま	
9 金	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 今日のおかずは2つ とも、塩分控えめでも おいしく食べられる工 夫をしています。 
	あつあ 厚揚げのかーそぼろ煮	とりにく,あつあげ, だいずミート	あぶら,じゃがいも, さとう,てんぷん	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	ほうれんそうの 海苔酢あえ	ツナ,のり	さとう,ごまあぶら,ごま	ほうれんそう,もやし	小麦 大豆 ごま	
13 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 うずら卵を口に入れ たら、まず1回かみま しょう。うっかり丸ごと 飲みこむと危険です。
	たまごやさい うずら卵と野菜の照り煮	とりにく,がんもどき, うずらたまご	あぶら,じゃがいも, さとう,ごま,てんぷん	たまねぎ,にんじん,いんげん	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
	壁 壁わかめの炒め煮	ツナ,くきわかめ, あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにゃく	小麦 大豆	
14 水	コーンピラフ	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら	たまねぎ,にんじん,コーン	小麦 牛肉 大豆 豚 肉	九重のブルーベリー を使ったケーキです。 給食センターの調理 員さんたちが、がん ばって作ります。 
	ミートボールとキャベ ツのスープ	ミートボール	じゃがいも	ごぼう,にんじん,キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉	
	てづくり 手作りブルーベリーケーキ	たまご	さとう,あぶら,こむぎこ, こめこ,なまクリーム	ブルーベリー	小麦 卵 乳	
15 木	ごはん		こめ			今日は「世界手洗いの 日」。せっけんで手 を洗うことは、ウイルス などから体を守るの に一番かんたんで効 果的な方法です。 
	けんちん汁	とりにく,とうふ	あぶら,じゃがいも	ごぼう,ほししいたけ, こんにゃく,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	あかう 赤魚のごまだれ	あかうお	あぶら,てんぷん, さとう,ごま		小麦 大豆 ごま	
	ブロッココンブ	ちりめん,こんぶ	わふうドレッシング	ブロッコリー,キャベツ	小麦 大豆	

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだちよし おもに体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 29品目	〈10月のテーマ〉 たべものを たいせつにしよう
16金	ごはん じゃが豚キムチ ナムル	ぶたにく	こめ あぶら,じゃがいも, さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,にら はくさいキムチ,こんにゃく きりぼしだいこん,もやし, にんじん	小麦 大豆 豚肉 リ んご ごま 小麦 大豆 ごま	今日は「世界食料デー」。食べ物をむだにしないために自分にできることは何か、考えましょう。
19月	ごはん チキンの トマトビーンズ煮込み キャベツとわかめの ソテー	とりにく,だいず わかめ,ツナ,ちりめん	こめ あぶら,じゃがいも,いんげん まめ,こめこ,オリーブオイル あぶら,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,トマト, ピーマン あかピーマン,きいろピーマン キャベツ,コーン	牛肉 大豆 鶏肉 小麦 大豆 ごま	ごまは、料理を香りよくおいしくしてくれます。そしてカルシウムなどの栄養素も豊富です。
20火	ごはん はっばうさい 八宝菜 はる 春巻き	ぶたにく,いか,えび, うずらたまご ぶたにく	こめ あぶら,でんぶ こむぎこ,あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,きくらげ, たけのこ,キャベツ,もやし キャベツ,たまねぎ,にんじん ひじき,しょうが,ねぎ	小麦 卵 いか えび 牛肉 大豆 鶏肉 豚 肉 ゼラチン 小麦 大豆 豚肉 ゼ ラチン ごま	八宝菜には体を作る食べ物が入っています。これらのうまみが合わさって、おいしい味を作ります。 
21水	ごはん まーぼー 麻婆じゃが あじ 鰯のパン粉焼き なし 梨	ぶたにく,ぶたレバー, だいずミート,みそ アジ,こなチーズ, あおのり	こめ あぶら,じゃがいも,さとう, でんぶ,ごまあぶら こむぎこ,パンこ,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,にら なし	小麦 大豆 鶏肉 豚 肉 ごま 小麦 乳 大豆	〈ミヤちゃんデー〉 くだものは、季節の移り変わりを教えてくれます。今日の梨は九重で作られた「あきづき」です。 
22木	ごはん とうにゅう 豆乳みそ汁 さんま 秋刀魚の甘露煮 こまつな 小松菜のじゃこ炒め	あぶらあげ,わかめ, とうにゅう,とうふ,みそ さんま ベーコン,ちりめん	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ,にんじん,ねぎ たまねぎ,にんじん, こんにゃく,ねぎ こまつな,もやし	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉	大谷 翔平 選手、りくりゅうべアなど、一流のアスリートは睡眠をとっても大事にしています。みなさんもじゅうぶん眠って体調を整えましょう。
23金	ごはん こうやとうふ 高野豆腐の卵とじ ちゅうかう 中華風野菜炒め スイートポテト	とりにく, こうやとうふ,たまご ベーコン	こめ あぶら,さとう,でんぶ あぶら,はるさめ, ごまあぶら スイートポテト	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,ねぎ たけのこ,キャベツ,もやし, にら	小麦 卵 大豆 鶏肉 小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン 大豆	野菜炒めに、はるさめを入れています。苦手な野菜があっても、はるさめといっしょにツルツル食べられます。 
26月	ごはん とろとろ かにかまスープ ぶたにく 豚肉の韓国風炒め	かにぶみかまぼこ ぶたにく,ちくわ	こめ じゃがいも,でんぶ あぶら,さとう,ごまあぶら	にんじん,なめこ, えのきたけ,キャベツ にんにく,たまねぎ,なし, もやし,にら	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン 小麦 大豆 豚肉 ご ま	韓国料理にはよく梨が使われます。肉をやわらかくしたり、さっぱりした甘みを加えたりする役割があります。
27火	ごはん あつあ 厚揚げのごまみそ煮 小松菜の煮びたし	とりにく,あつあげ,みそ ちりめん,あぶらあげ, かつおぶし	こめ あぶら,じゃがいも, さとう,ごま さとう	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,いんげん こまつな,えのきたけ	小麦 大豆 鶏肉 ご ま 小麦 大豆	給食でいろんな食べ物に出会い、食べられるものを増やしてほしい。そう思って給食を出しています。
28水	むぎ 麦ごはん ハヤシライス グリーンサラダ	ぎゅうにく ツナ,だいずフレーク	こめ,おぎ あぶら,じゃがいも あおじそドレッシング	たまねぎ,にんじん,トマト, マッシュルーム,ピーマン ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	小麦 牛肉 大豆 豚 肉 小麦 大豆	〈やさいたっぷりメニュー〉野菜にはビタミンやミネラルがたっぷり。これらは体の助けマンです。
29木	ごはん きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁 まぐろ 鯖カツ もやしの梅ちりあえ	あぶらあげ, わかめ,みそ,とうふ マグロ,みそ しらすぼし	こめ じゃがいも こむぎこ,パンこ,あぶら さとう わふうドレッシング	にんじん,きりぼしだいこん, ねぎ たまねぎ もやし,キャベツ,うめぼし	大豆 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆	切って干した大根は、かさばらず長持ちし、栄養面も優れています。非常時の備えとして家にストックしておくとう便利です。 
30金	ごはん かぼちゃニョッキの クリームスープ なすの ミートソース炒め ミックスベリープリン	チキンハム,とうにゅう, ぎゅうにく,チーズ ぎゅうにく,ぶたにく, だいずミート	こめ あぶら,かぼちゃニョッキ, こめこ あぶら,マカロニ, オリーブオイル ミックスベリープリン	たまねぎ,コーン,えだまめ にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,マッシュルーム,なす,ピーマン	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉 小麦 牛肉 大豆 豚 肉	〈ハロウィン〉ヨーロッパのお祭りです。ご先祖さまの霊をお迎えし、悪い霊を追い払います。また、秋の収穫を祝う意味もあります。