

令和8年 10月 学 校 給 食 献 立 表 (1～6年生)

*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月		火		水		木		金								
使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。		一ヶ月 平均														
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン									
							A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)						
							低学年	504	21.8	17.8	353	1.8	199	0.36	0.47	20
							中学年	612	24.5	19.1	360	2.1	214	0.41	0.49	21
高学年	681	26.6	20.2	367	2.4	228	0.45	0.51	23							
1 米飯 チヂミ トック 焼きのり 牛乳				2 米飯 鶏肉とさつまいもの甘酢あん はくさいとベーコンのスープ 塩昆布 りんごゼリー 牛乳												
5 米飯 豚じゃがいため 変わりけんちん汁 じゃこのつくだ煮 牛乳				6 ツナピラフ 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 棒チーズ 牛乳		7 米飯 筑前煮 みそ汁 納豆 牛乳		8 米飯 さば缶のお焼き うま煮 しば漬 牛乳		9 〈リクエスト献立〉 米飯 豚キムチ丼 春雨スープ 牛乳						
12 				13 〈リクエスト献立〉 米飯 タンドリーチキン キャベツのスープ うめじそふりかけ（袋） 牛乳		14 米飯 さわらの南部揚げ 沢煮椀 のりかつおふりかけ（袋） 牛乳		15 米飯 さつまいもの焼きコロッケ みそにゆうめん汁 大根漬 牛乳		16 米飯 洋なし缶 ハヤシライス ヨーグルトドリンク						
19 米飯 ホイコーロー 中華スープ 牛乳				20 さつまいもとひじきの炊き込みご飯 豚肉の竜田揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳		21 米飯 鶏肉のマーマレード煮 麦入りミネストローネ じゃこのバジルふりかけ 牛乳		22 米飯 さつまいもとりんごのオープン焼き いか入り八宝菜 さかなふりかけ（袋） 牛乳		23 〈お月見献立(十三夜)〉 米飯 にしんのしょうが煮 芋煮 牛乳						
26 キャロットライス 豚肉のバーベキューソースいため 豆乳クリームシチュー 角チーズ 牛乳		27 〈読書週間献立〉 米飯 鶏肉の照り焼き たらこのやまんば鍋 梅干し 牛乳		28 〈読書週間献立〉 米飯 ふろふきだいこん 五目うどん 昆布ふりかけ（袋） 牛乳		29 〈読書週間献立〉 米飯 いわしのかば焼き丼 肉団子のスープ 牛乳		30 米飯 焼きとうもろこし チキンカレー ヨーグルトドリンク								

みのお はたけ 箕面の畑だより

7月下じゅん、止々呂美地区の坂東さんの畑を訪問しました。坂東さんは、かん境に優しい野菜作りをめざし、農薬や化学肥料を使わずに植物の持つ力を生かして、野菜を育てておられます。



とうもろこし



かぼちゃ

その取り組みのひとつが、2種類以上の野菜を同じ場所に植える「混植」です。とうもろこしとかぼちゃを同じ場所に植えることで、とうもろこしが上にのびて日かげを作り、かぼちゃが地面に広がって土のかんそうを防ぎます。このようにそれぞれの野菜が持っている特ちょうを生かして一しょに植えることで、おいしい野菜を育てるためのかん境を整えることができるそうです。

この黄色い花は、落花生の花です。落花生は花がさいたあと、花の下から細いくぎのびて土の中にもぐり、小さなさやができて、落花生の実になります。そのため、花がさき終わったら雑草よけのマルチシート（土の上にかぶせている黒いビニール）を取り、くぎが土の中にのびていくようにするそうです。



坂東さんは、「かん境や自然を大切にしたい農業をしたい」と考えておられます。「同じ考えを持つ多くの仲間と一しょに、かん境に優しい農業の方法を学び続け、止々呂美の自然や美しい田園風景をいつまでも残していきたい。」と話されていました。

どくしょしゅうかん だて 読書週間こん立

10月27日(火)～11月9日(月)は読書週間です！

今年も本に出てくる料理にちなんだこん立が登場します。

○27日(火)「たらのやまんば鍋」…「まゆとごちそう 春夏秋冬」より

春・夏・秋・冬。めぐる季節の中でくり広げられるやまんば山の新しい七つの物語。物語の中にはやまんば母さんの作るごちそうがたくさん出てきます。むすめのみゆと、友だちの啓太（けいた）もお手伝い到大活やく！山の仲間たちもやってきて、みんないっしょに、いただきます！



○28日(水)「ふろふきだいこん」…「大根はエライ」より

大根は生でも、にてもおいしく、おでんやみそしる、おろしなど、いろいろな料理で活やくしています。自分が主役になるより、ほかの食べ物のおいしさを引き立てるのが得意な野菜。自立たないところで、料理をぐっとおいしくしてくれる大根が、「自立たなくても、だれかの役に立つことはすてきだな、エライな」と気づかせてくれます。みなさんの周りにもそんな「エライ」姿があるかもしれませんね。

○29日(木)「いわしのかば焼き丼」…「ちびねこ亭の思い出ごはん」より

亡くなった大切な人に一度だけ会える不思議な食堂「ちびねこ亭」が舞台です。千葉県の内房にあるこのお店で心残りをかかえる人が、思い出の料理が冷めるまでの短い間、亡くなった大切な人と対話することで少しずつ前を向いて進んでいく感動の物語です。

こんげつ 今月の「リクエスト給食」

～みんなの「もう一度食べたい給食」が登場するよ！



じつ び 実し日	リクエストした学校
10月9日(金)	だいよんちゅうがっこう 第四中学校
10月13日(火)	だいごちゅうがっこう 第五中学校



週 間 献 立 表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

						10月1日(木)		10月2日(金)	
						米飯 チヂミ トック 焼きのり 牛乳		米飯 鶏肉とさつまいもの甘酢あん はくさいとベーコンのスープ 塩昆布 りんごゼリー 牛乳	
						食品名	中学年	食品名	中学年
						米	80 g	米	80 g
						水	112 g	水	112 g
						まぐろ油漬	10 g	鶏肉	45 g
						じゃがいも	15 g	しょうが	0.5 g
						にら	5 g	しょうゆ	1 g
						にんじん	5 g	酒	0.3 g
						白ごま	1 g	でんぶん	8 g
						上新粉	4 g	さつまいも	25 g
						塩	0.1 g	油	7 g
						しょうゆ	0.3 g	酢	3 g
						ごま油	2 g	砂糖	1.5 g
						牛肉	10 g	しょうゆ	2 g
						トック	20 g	水	20 g
						生揚げ	10 g	ベーコン	15 g
						たまねぎ	20 g	はくさい	20 g
						にんじん	10 g	たまねぎ	20 g
						だいこん	10 g	だいこん	15 g
						ごまつな	10 g	にんじん	10 g
						油	1 g	ほうれんそう	10 g
						だし昆布	0.5 g	ガラスープ	4 g
						ガラスープ	4 g	だし昆布	0.5 g
						水	100 g	水	100 g
						しょうゆ	1 g	塩	0.6 g
						塩	0.6 g	こしょう	0.02 g
						こしょう	0.02 g	塩昆布	2 g
						焼きのり	1 袋	りんごゼリー	1 個
						牛乳	1 本	牛乳	1 本

週 間 献 立 表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)	
米飯 豚じゃがいため 変わりけんちん汁 じゃこのつくだ煮 牛乳		ツナピラフ 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 棒チーズ 牛乳		米飯 筑前煮 みそ汁 納豆 牛乳		米飯 さば缶のお焼き うま煮 しば漬 牛乳		米飯 豚キムチ丼 春雨スープ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	68 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	100.8 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
豚肉	40 g	まぐろ油漬	8 g	鶏肉	30 g	さば水煮(缶)	20 g	豚肉	25 g
じゃがいも	20 g	たまねぎ	8 g	こんにゃく	10 g	しょうが	0.1 g	生揚げ	15 g
たまねぎ	20 g	にんじん	4 g	乱切りごぼう	10 g	しょうゆ	0.5 g	白菜キムチ	18 g
にんじん	5 g	ホールコーン	8 g	れんこん	8 g	じゃがいも	35 g	たまねぎ	20 g
塩	0.2 g	塩	0.8 g	にんじん	5 g	にんじん	5 g	にんじん	5 g
こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	さやいんげん	5 g	葉ねぎ	1 g	にら	5 g
ウスターソース	2 g	油	0.8 g	水	20 g	白ごま	1 g	砂糖	1 g
油	1 g	米粉パン	1 個	油	2 g	塩	0.1 g	しょうゆ	2 g
生揚げ	20 g	油	4 g	しょうゆ	3 g	でんぶん	1 g	みりん	1 g
はくさい	15 g	きな粉	2 g	砂糖	1.5 g	油	2 g	油	1 g
れんこん	10 g	砂糖	1.5 g	みりん	0.5 g	豚肉	30 g	鶏肉	25 g
ささがきごぼう	10 g	塩	0.05 g	豚肉	20 g	たまねぎ	30 g	はるさめ	3 g
だいこん	10 g	鶏肉	35 g	たまねぎ	20 g	キャベツ	30 g	たまねぎ	20 g
にんじん	10 g	酒	1 g	キャベツ	15 g	かぶ	20 g	キャベツ	20 g
こまつな	8 g	塩	0.1 g	にんじん	5 g	にんじん	10 g	にんじん	5 g
けずり節	1 g	こしょう	0.01 g	こまつな	10 g	チンゲンサイ	5 g	チンゲンサイ	10 g
だし昆布	0.5 g	たまねぎ	30 g	赤みそ	5 g	油	1 g	油	1 g
水	100 g	じゃがいも	25 g	信州みそ	4 g	ブイヨン	4 g	ガラスープ	4 g
しょうゆ	1 g	にんじん	15 g	けずり節	1.5 g	だし昆布	0.5 g	だし昆布	0.5 g
塩	0.6 g	ほうれんそう	10 g	だし昆布	1 g	水	80 g	水	100 g
油	1 g	ホールトマト(缶)	10 g	水	100 g	塩	0.6 g	塩	0.6 g
ちりめんじゃこ	6 g	トマトケチャップ	5 g	納豆(カップ)	1 個	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g
砂糖	1 g	にんにく	0.2 g	牛乳	1 本	しょうゆ	1 g	しょうゆ	1 g
しょうゆ	1 g	油	1 g			でんぶん	2 g	牛乳	1 本
みりん	1 g	ガラスープ	3 g			しば漬	8 g		
牛乳	1 本	水	100 g			牛乳	1 本		
		塩	0.6 g						
		こしょう	0.02 g						
		棒チーズ	1 本						
		牛乳	1 本						

週 間 献 立 表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)		
			米飯 タンドリーチキン キャベツのスープ うめじそふりかけ (袋) 牛乳			米飯 さわらの南部揚げ 沢煮椀 のりかつおふりかけ (袋) 牛乳			米飯 さつまいもの焼きコロッケ みそにゅうめん汁 大根漬 牛乳			米飯 洋なし缶 ハヤシライス ヨーグルトドリンク		
食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年	
			米	80 g		米	80 g		米	80 g		米	88 g	
			水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	123.2 g	
			鶏肉	55 g		さわら	1 切		豚肉	15 g		洋なし(缶)	50 g	
			たまねぎ	10 g		酒	1 g		さつまいも	40 g		豚肉	45 g	
			しょうが	0.3 g		しょうゆ	1 g		たまねぎ	10 g		豚レバー	2 g	
			カレー粉	0.3 g		上新粉	6 g		油	1 g		じゃがいも	40 g	
			豆乳	4 g		水	8 g		塩	0.3 g		たまねぎ	40 g	
			ウスターソース	3 g		白ごま	3 g		こしょう	0.01 g		にんじん	10 g	
			酒	1 g		油	4 g		でんぱん	1 g		ホールコーン	10 g	
			塩	0.15 g		鶏肉	10 g		米パン粉	2 g		セロリ	1 g	
			油	1 g		油揚げ	3 g		油	2 g		油	1 g	
			ウインナーソーセージ	10 g		だいこん	25 g		鶏肉	20 g		トマトピューレ	8 g	
			キャベツ	25 g		にんじん	10 g		米粉麺	5 g		トマトケチャップ	8 g	
			じゃがいも	15 g		はくさい	10 g		キャベツ	20 g		ウスターソース	1 g	
			たまねぎ	10 g		根深ねぎ	10 g		たまねぎ	15 g		米粉ハヤシルウ	4 g	
			にんじん	10 g		ほうれんそう	10 g		にんじん	10 g		上新粉	1 g	
			チンゲンサイ	10 g		油	1 g		こまつな	10 g		ブイヨン	4 g	
			ブイヨン	4 g		けずり節	1.5 g		信州みそ	4 g		水	60 g	
			油	1 g		だし昆布	0.5 g		赤みそ	5 g		塩	0.5 g	
			水	100 g		水	100 g		けずり節	1 g		こしょう	0.02 g	
			塩	0.6 g		しょうゆ	1 g		だし昆布	0.5 g		ヨーグルトドリンク	1 本	
			こしょう	0.02 g		塩	0.6 g		水	100 g				
			うめじそふりかけ	1 袋		のりかつおふりかけ	1 袋		大根漬	10 g				
			牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
米飯 ホイコーロー 中華スープ 牛乳		さつまいもとひじきの炊き込みご飯 豚肉の竜田揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳		米飯 鶏肉のマーマレード煮 麦入りミネストローネ じゃこのバジルふりかけ 牛乳		米飯 さつまいもとりんごのオープン焼き いか入り八宝菜 さかなふりかけ (袋) 牛乳		米飯 にしんのしょうが煮 芋煮 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	72 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	100.8 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
豚肉	35 g	さつまいも	8 g	鶏肉	60 g	さつまいも	40 g	にしん	1 切
塩	0.1 g	ひじき	0.4 g	たまねぎ	15 g	りんご	20 g	しょうが	1 g
こしょう	0.01 g	にんじん	4 g	しょうゆ	3 g	油	1 g	砂糖	3 g
生揚げ	10 g	しょうゆ	1.6 g	ゆずマーマレード	8 g	砂糖	2 g	しょうゆ	2 g
キャベツ	15 g	だし昆布	0.08 g	酒	1 g	水	3 g	みりん	1 g
たまねぎ	10 g	みりん	0.8 g	水	20 g	豚肉	30 g	水	10 g
にんじん	5 g	塩	0.64 g	ウインナーソーセージ	15 g	花いか	10 g	牛肉	20 g
ピーマン (青)	5 g	油	1.6 g	押麦	2 g	酒	1 g	油揚げ	3 g
にんにく	0.3 g	豚肉	60 g	たまねぎ	20 g	たまねぎ	30 g	だいこん	25 g
白ごま	1.5 g	しょうゆ	3 g	じゃがいも	15 g	キャベツ	30 g	さといも	15 g
ごま油	0.5 g	酒	0.5 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	ささがきごぼう	10 g
赤みそ	3 g	上新粉	4 g	ほうれんそう	10 g	たけのこ (水煮)	5 g	にんじん	10 g
酒	1 g	でんぶん	4 g	セロリ	1 g	生しいたけ	5 g	れんこん	8 g
砂糖	1 g	油	5 g	にんにく	0.2 g	チンゲンサイ	10 g	根深ねぎ	12 g
油	1 g	豆腐 (冷)	20 g	ホールトマト (缶)	8 g	ガラスープ	4 g	水	100 g
トウバンジャン	0.1 g	たまねぎ	20 g	トマトケチャップ	10 g	油	1 g	だし昆布	0.5 g
鶏肉	20 g	だいこん	20 g	油	1 g	こしょう	0.02 g	けずり節	1.5 g
たまねぎ	20 g	にんじん	10 g	ウスターソース	0.5 g	塩	0.6 g	砂糖	0.8 g
もやし	10 g	こまつな	10 g	砂糖	0.2 g	しょうゆ	1 g	しょうゆ	1 g
にんじん	10 g	けずり節	1.5 g	塩	0.5 g	でんぶん	2 g	塩	0.6 g
チンゲンサイ	10 g	だし昆布	0.5 g	こしょう	0.02 g	水	80 g	牛乳	1 本
油	1 g	水	100 g	ブイヨン	6 g	さかなふりかけ	1 袋		
ガラスープ	3 g	信州みそ	4 g	水	100 g	牛乳	1 本		
だし昆布	0.5 g	赤みそ	5 g	ちりめんじゃこ	6 g				
水	100 g	牛乳	1 本	バジル	0.05 g				
しょうゆ	1 g			白ごま	1 g				
塩	0.6 g			オリーブ油	1 g				
こしょう	0.02 g			塩	0.15 g				
牛乳	1 本			牛乳	1 本				

