令和8年　10月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立					食品群			栄養量			
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
1	木	○	ごはん		キムチチャーハンのぐ メンチカツ	はるさめスープ	牛乳　豚肉　鶏肉 豆腐　卵そぼろ メンチカツ	白飯　ごま油 春雨　油	人参　玉葱　コーン 長葱　キャベツ　にら キムチ漬け	672	24.2		
2	金	○	ごはん		カラフルサラダ （コーンクリーミードレッシング）	ハヤシライス	牛乳　豚肉 脱脂粉乳	白飯　油 ドレッシング	にんにく　セロリー　胡瓜 玉葱　人参　キャベツ カットトマト　赤ピーマン マッシュルーム水煮　コーン	642	20.6		
5	月	○	ごはん		とうふのカレーに 小・はるまき 中・メンチカツ		牛乳　豚肉　豆腐 なると　春巻 メンチカツ	白飯　油　砂糖 澱粉	にんにく　生姜 玉葱　人参 小松菜	700	22.9	883	30.8
6	火	○	ごはん		さばのみそに にくじゃが	わかめのみそしる	牛乳　豚肉　豆腐 わかめ　油揚げ 味噌　さばのみそ煮	白飯　じゃが芋 油　白滝　砂糖	人参　玉葱　長葱 さやいんげん	642	28.2	798	32.0
7	水	○	ホット ちゅうかめん		小・あげにらまんじゅう 中・はるまき りんご	たんたんめん	牛乳　豚肉　鶏肉 味噌　春巻 にらまんじゅう	ホット中華麺 ごま油　練りごま きび砂糖　油	生姜　にんにく　筍 長葱　人参　もやし チンゲン菜　りんご	637	26.4	890	31.6
8	木		ごはん		ソースカツ ソースカツどんようソテー	けんちんじる	牛乳　ベーコン 豆腐　油揚げ チキンカツ	白飯　ごま油　油 里芋　きび砂糖 蒟蒻	ごぼう　人参　大根 干し椎茸　キャベツ もやし　長葱	605	23.2	776	28.0
9	金	○	ツイストパン		こんにゃくサラダ （しおちゅうかドレッシング） てりやきチキン ブルーベリータルト	ミネストローネ	牛乳　豚肉 ベーコン 照り焼きチキン	ツイストパン　きび砂糖 マカロニ　オリーブ油 じゃが芋　ドレッシング 蒟蒻　ブルーベリータルト	にんにく　セロリー 玉葱　人参　パセリ カットトマト　胡瓜 キャベツ	625	24.5	794	31.0
13	火	○	ごはん		しおマーボーどうふ さけフライ（ソース）		牛乳　豚肉　豆腐 鮭フライ	白飯　油　澱粉 ごま油	にんにく　生姜 玉葱　長葱　人参 干し椎茸　筍　にら	655	26.9	828	33.4
14	水		じごなうどん		ごぼうサラダ （かおりごまドレッシング） にくまん	きのこじるうどん	牛乳　豚肉 油揚げ　肉まん	地粉うどん　油 ごま油　きび砂糖 ドレッシング	長葱　人参　小松菜 舞茸　干し椎茸　胡瓜 ぶなしめじ　キャベツ ごぼう　えのきだけ	605	22.2	766	28.1
15	木		ごはん		おろしやきにく 中・にらまんじゅう アーモンドこざかな	せんべいじる	牛乳　豚肉　鶏肉 にらまんじゅう アーモンド小魚	白飯　南部せんべい 油　蒟蒻　砂糖	ごぼう　人参　大根 干し椎茸　もやし　玉葱 にんにく　生姜　長葱 キャベツ　青ピーマン	641	26.8	856	34.4
16	金	○	むぎごはん		だいこんサラダ （ぐだくさんたまねぎドレッシング）	チキンカレー	牛乳　豚レバーチップ 鶏肉　脱脂粉乳 シュレッドチーズ	麦ご飯　じゃが芋 きび砂糖　油 ドレッシング	にんにく　生姜 玉葱　人参　胡瓜 大根　キャベツ	628	21.2	813	26.1
19	月	○	もちむぎごはん		《☆かんこくのりょうり》 タッカルビ	トックスープ	牛乳　豚肉　鶏肉	もち麦ごはん　油 ごま油　トック じゃが芋　きび砂糖 澱粉	人参　大根　もやし 長葱　チンゲン菜 にんにく　生姜　玉葱 キャベツ　干し椎茸	616	25.4	795	31.2
20	火	○	ごはん		ひじきごはんのぐ いかのレモンふうみ プリン	こんさいのみそしる	牛乳　豚肉　鶏肉 豆腐　油揚げ　味噌 ひじき　打ち豆 いかスティック竜田	白飯　じゃが芋 油　砂糖　プリン 蒟蒻	ごぼう　小松菜 大根　人参　玉葱 干し椎茸　枝豆 レモン果汁	708	28.5	867	33.3
21	水				ふれあい弁当の日								
22	木	○	小・クロワッサン（4～6ねん） 中・ロールパン		あげパン イタリアンサラダ （イタリアンドレッシング・クルトン）	マカロニスープ	牛乳　ウインナー 鶏肉　黄な粉	コッペパン　クルトン ロールパン　砂糖 クロワッサン　油 マカロニ　ドレッシング	玉葱　人参　白菜 チンゲン菜　胡瓜 キャベツ 赤ピーマン	578	20.7	788	26.4
23	金		ごはん		《☆じゅうさんやこんだて》 いとこんにゃくのにもの にしんのたつたあげ のりふりかけ	おつきみだんごじる	牛乳　豚肉　鶏肉 なると にしん竜田揚げ のりふりかけ	白飯　蒟蒻　砂糖 白玉団子　ごま油 油　里芋	人参　大根　玉葱 小松菜　青ピーマン	638	24.0	790	28.4
26	月		わかめごはん		にんじんしりしり やきつくねのあまずあん スイートポテト	かぶのすりながし	牛乳　卵そぼろ まぐろ油漬けフレーク 鶏肉　白ごまつくね	わかめご飯　澱粉 きび砂糖　ごま油 油　スイートポテト	玉葱　かぶ　人参 小松菜	668	23.0	858	29.2
27	火	○	ごはん		ごもくくりごはんのぐ さんまのかばやき	どさんこじる	牛乳　豚肉　鶏肉 味噌　豆腐 油揚げ さんま澱粉付き	白飯　じゃが芋 バター　油　砂糖 澱粉　蒟蒻	にんにく　もやし 人参　玉葱　コーン 長葱　ごぼう　栗 干し椎茸　枝豆	724	27.4	881	32.0
28	水		じごなうどん		だいがくいも みかん	カレーうどん	牛乳　鶏肉 油揚げ　なると	地粉うどん　ごま 澱粉　きび砂糖　油 さつま芋　砂糖　水飴	玉葱　人参　長葱 小松菜　みかん	683	22.8	830	27.3
29	木		ごはん		ごもくきんぴら なんばんからあげ	なめこのみそしる	牛乳　豚肉　豆腐 味噌　油揚げ 若鶏竜田揚げ	白飯　ごま油 砂糖　ごま　油	人参　玉葱　長葱 なめこ水煮　小松菜 ごぼう　蓮根	627	24.0	776	27.7
30	金	○	セサミバーンズ		《☆ハロウィンこんだて》 小・ハンバーガー 中・チーズバーガー ハンバーグケチャップソース サンドようサラダ 中・スライスチーズ	かぼちゃのスープ	コーヒー牛乳 生クリーム　牛乳 ベーコン　脱脂粉乳 シュレッドチーズ ハンバーグ スライスチーズ	セサミバーンズ 油　きび砂糖	玉葱　南瓜 うらごし南瓜 パセリ　キャベツ 胡瓜	593	23.5	776	32.5
小学・20回　中学・18回							平均栄養量			644	24.4	820	30.2
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。							栄養基準量			650	18～32	830	25～40

10月10日　目の愛護デー

最近、テレビやゲーム、スマートフォンの使用などで目が疲れていませんか？
　目の健康や、視力を保つために、ビタミンAやβ（ベータ）カロテン、アントシアニンなどの栄養素が良いとされています。
　9日の給食では、目の愛護デーにちなんで、「ブルーベリータルト」が出ます。ブルーベリーには、アントシアニンが多く含まれています。

１９日　韓国の料理献立

タッカルビ…
　韓国の焼肉料理の一種で、「タッ」は鶏、「カルビ」はあばら骨を意味します。大きく切ったキャベツやたまねぎ、にんじんなどの野菜を甘辛いコチュジャンで炒めて作ります。



トックスープ…
　韓国の伝統的なスープ料理です。主にもち米で作られた薄切りの餅「トック」を使います。韓国ではお正月に食べる習慣があります。

今年の十三夜は１０月２３日です。



２３日　十三夜献立

「十三夜」は、旧暦９月１３日にあたる夜のことで、十五夜から１ヶ月後に訪れます。少し欠けた美しい月を眺めながら、秋の収穫に感謝し、スキや団子、栗や豆などをお供えします。



３０日　ハロウィン献立

　うらごしかぼちゃを使用したかぼちゃのスープが登場します。
　かぼちゃは粘膜や皮膚の抵抗を高めてくれたり、風邪の予防にも効果があります。

