



令和8年度 10月分 献立一覧表（小学校）



蒲郡市学校給食センター

実施日	除去 対応 給食	献立名	食 べ 物 の は た ら き				栄養価	お知らせ
			(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品		(黄) おもにエネルギーになる食品		
			肉類、魚介類、乳類 卵類、豆、大豆製品 かいそう類	緑黄色野菜	その他の野菜、 きのこ類、くだもの	こく類、いも類 さとう、油脂類 種実類		
1 ／ 木		ごはん 牛乳	牛乳			米	637	減塩しょうゆ（クラス1本）
		ひき肉と生揚げのいため煮	豚もも肉 厚揚げ	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	米サラダ油 さとう でんぶん		
		やさいちヂミ	とうふ	にんじん にら	たまねぎ	米粉 米サラダ油		
		もやしのナムル			もやし きゅうり	ごま油		
2 ／ 金		ごはん 牛乳	牛乳			米	653	ヨーグルト
		ふだま汁	とりむね肉 かまぼこ	にんじん こまつな	干ししいたけ	白玉ふ		
		さばのてりやき	さば			さとう でんぶん		
		大根の煮付け	まぐろ	さやいんげん	だいこん こんにゃく	米サラダ油 さとう		
		ヨーグルト	ヨーグルト				31.3	
5 ／ 月		ごはん 牛乳	牛乳			米	640	中濃ソース（クラス1本）
		白みそ汁	豚もも肉 油揚げ とうふ 白みそ	こまつな	しめじ	じゃがいも		
		さけフライ	さけ			パン粉 小麦粉 なたね油		
		げんきサラダ	ハム 塩こんぶ かつおけずり節	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			
6 ／ 火		ココアのもと				ココアのもと	27.6	
		中華めん 牛乳	牛乳			中華めん		
		とんこつしょうゆラーメンのスープ	豚もも肉 なると巻き	にんじん	にんにく とうもろこし メンマ もやし 白ねぎ	米サラダ油		
		ミートボールのあまずかけ	牛肉 豚肉 とり肉		たまねぎ	なたね油 さとう でんぶん		
7 ／ 水		ツナサラダ	まぐろ	赤ピーマン	キャベツ きゅうり		24.2	
		ごはん 牛乳	牛乳			米		
		ぶた肉とやさいの和風いため	豚もも肉 揚げはん	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	米サラダ油 さとう		
		キャベツ入り平つくね	とり肉		キャベツ	米サラダ油		
8 ／ 木		りんご			りんご		593	りんご：ビニール手袋で配りま しょう。
		ごはん 牛乳	牛乳			米		
		吉野汁	とりむね肉	にんじん こまつな	だいこん 干ししいたけ	さといも でんぶん		
		しのだ煮	とうふ 油揚げ たら			さとう		
9 ／ 金		マカロニとやさいのいためもの	ウインナー		キャベツ とうもろこし	マカロニ 米サラダ油	25.7	
		(目の愛護デー給食)						
		スライスパン 牛乳	牛乳			スライスパン		
		ブラウンシチュー	豚もも肉	トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも 米サラダ油 ブラウンルウ ハヤシルウ さとう		
13 ／ 火		オムレツのトマトソースかけ	卵			さとう	718	和風ドレッシング（クラス1本）
		お目めキラキラサラダ	まぐろ	ほうれん草 にんじん	だいこん	和風ドレッシング		
		ブルーベリージャム				ブルーベリージャム		
14 ／ 水		ごはん 牛乳	牛乳			米	592	
		青菜のスープ	とりもも肉	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	米サラダ油		
		ハンバーグの変わりトマトソースかけ	豚肉 とり肉 赤みそ		たまねぎ	さとう		
		ポテトソテー	ウインナー		えだ豆 とうもろこし	じゃがいも 米サラダ油		
15 ／ 木		ごはん 牛乳	牛乳			米	623	こうやどうふの親子煮：蒲郡産の めひかりの魚しょうを使用してい ます。
		こうやどうふの親子煮	とりもも肉 高野豆腐 卵	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ	米サラダ油 さとう		
		かぼちゃとレバーの揚げ煮	とりレバー	かぼちゃ		なたね油 さとう でんぶん		
		キャベツのたくあんあえ			キャベツ たくあんづけ きゅうり			
16 ／ 金		ごはん 牛乳	牛乳			米	628	
		なめこのみそ汁	油揚げ とうふ 白みそ 赤みそ	こまつな	なめこ だいこん			
		さんまのみぞれ煮	さんま		だいこん	さとう		
		肉じゃが	豚もも肉		たまねぎ グリンピース	じゃがいも 米サラダ油 さとう		
17 ／ 土		麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦	625	米粉のとり肉とときのこのカレー： 乳・小麦不使用です。 マヨネーズドレッシング（クラス 1本）
		米粉のとり肉とときのこのカレー	とりもも肉	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ しょうが にんにく	米サラダ油 米粉のカレールウ		
		ひじきサラダ	ひじき		ごぼう えだ豆 とうもろこし	マヨネーズドレッシング		
		フルーツのなしゼリーあえ			アロエ バインアップル おうとう なしゼリー			
19 ／ 月		ごはん 牛乳	牛乳			米	623	えびしゅうまい（2コ） チンゲンサイとじゃがいもの塩い ため：蒲郡産のめひかりの魚し ょうを使用しています。
		とうふの中華煮	豚もも肉 とうふ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干ししいたけ	米サラダ油 さとう でんぶん		
		えびしゅうまい	えび たら		たまねぎ	しゅうまいの皮		
		チンゲンサイとじゃがいもの塩いため	まぐろ	チンゲンサイ	もやし	じゃがいも 米サラダ油		
20 ／ 火		ごはん のむヨーグルト	ヨーグルト			米	601	のむヨーグルトの空き容器は、ふ たを取って重ね、ビニール袋に入 れて返しましょう。
		はるさめスープ	とり肉だんご	チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	はるさめ ごま油		
		はるまき	豚肉		キャベツ もやし	はるまきの皮 なたね油		
		ピピンパ	豚もも肉	にんじん ほうれん草	切り干しだいこん 白菜キムチ	さとう 米サラダ油		
21 ／ 水		くろロールパン 牛乳	牛乳			くろロールパン	723	焼きウインナー（2コ） ごまドレッシング（クラス1本）
		コーンクリームスープ	とりもも肉 牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	米サラダ油		
		焼きウインナー	ウインナー					
		切り干し大根サラダ	まぐろ		切り干しだいこん キャベツ えだ豆	ごまドレッシング		
22 ／ 木		麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦	606	ひじき入りまぜごはんの具：ごは んに混ぜて食べましょう。
		さつまいものみそ汁	赤みそ 白みそ		だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ	さつまいも		
		ほっけのたつた揚げ	ほっけ			でんぶん なたね油		
		ひじき入りまぜごはんの具	とりもも肉 ひじき 白はん 油揚げ	にんじん	こんにゃく えだ豆	さとう 米サラダ油		
23 ／ 金		ミニ洋梨ゼリー			洋梨ゼリー		24.3	
		ごはん 牛乳	牛乳			米		
		コンソメスープ	とりむね肉	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも 米サラダ油		
		たべたくんのメンチカツ[カレー味]	とり肉 とりレバー	蒲郡のグリーンアスパラガス	たまねぎ	パン粉 なたね油		
26 ／ 月		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり	マヨネーズドレッシング	20.2	
		ごはん 牛乳	牛乳			米		
		五目きんぴら	とりもも肉 揚げはん	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	米サラダ油 さとう		
		厚焼き卵	卵			さとう		
27 ／ 火		もやしとベーコンのいため物	ベーコン	チンゲンサイ	もやし とうもろこし	米サラダ油	25.5	
		お魚ふりかけ	お魚ふりかけ					
		ごはん 牛乳	牛乳			米		
		中華スープ	ベーコン とうふ	にんじん ほうれん草	もやし	ごま油		
28 ／ 水		ユーリンチー	とりむね肉		にんにく 白ねぎ	でんぶん なたね油 さとう ごま油	25.1	
		かいそうサラダ	ひじき 茎わかめ	赤ピーマン	きゅうり	中華ドレッシング		
		ソフトめん 牛乳	牛乳			ソフトめん		
		カレーソースかけ	豚もも肉	にんじん	たまねぎ グリンピース	米サラダ油 カレールウ		
29 ／ 木		さつまいものスティック揚げ				さつまいも なたね油 さとう 黒いりごま	24.8	
		大根サラダ	まぐろ		だいこん きゅうり			
		ごはん 牛乳	牛乳			米		
		とり肉と豆とやさいのうま煮	とりもも肉 大豆 すり身ボール	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	米サラダ油 さとう		
30 ／ 金		いわしの八丁みそ煮	いわし 八丁みそ			さとう	621	
		キャベツのおかかあえ	かつおけずり節		キャベツ もやし			
		ごはん 牛乳	牛乳			米		
		かきたま汁	とりもも肉 かまぼこ 卵	ほうれん草	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		
31 ／ 土		かぼちゃコロツケ		かぼちゃ		パン粉 小麦粉 なたね油	24.4	かきたま汁：蒲郡産のめひかりの 魚しょうを使用しています。
		れんこんのいためもの	豚もも肉 揚げはん	にんじん さやいんげん	れんこん	米サラダ油 さとう		



たべたくんマークは蒲郡の日給食です。



カミちゃんマークはカミカミ給食です。
よくかんで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。
※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。
※園は業者配送です。

毎月17日は『地魚の日』です ～ 地魚を食べよう！～



毎月17日を地魚の日と制定し、普及活動を推進しています。
今月は、14日（水）「こうやどうふの親子煮」、19日（月）「チンゲンサイとじゃがいもの塩いため」、30日（金）「かきたま汁」に蒲郡産のめひかりから作った『めひかりの魚しょう』を使用しています。

蒲郡メヒカリのキャラクター



「びか丸くん」

毎月19日は食育の日です ～ おうちでごはんの日 ～

朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強！ 元気に運動!! 笑顔で友達とも仲良しに!!!

※給食のお米は設楽町産米です。



※今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。

2 8品目のアレルゲンを含む食品の情報は、対象者に配付する献立表（アレルギー一覧）に表示しています。
2 8品目以外のアレルゲンを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。
蒲郡市学校給食センター ☎66-1800

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。
（加工食品で配合割合が少ない食品は表示されていません。）