



令和8年度 10月分 献立一覧表（中学校）



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				
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品							
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群						
			魚、肉、卵 豆、大豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類、果物	穀類、いも類 砂 糖	油脂 種実類			エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1 ／ 木		ごはん のむヨーグルト 中華スープ ユーリンチー 🍷 チンゲンサイとじゃがいもの塩いため		ヨーグルト				米		ごま油 なたね油 ごま油 米サラダ油	731 29. 5	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。 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。		
2 ／ 金		ごはん 牛乳 米粉のとり肉ときのこのカレー 🍷 ひじきサラダ フルーツのなしゼリーあえ		牛乳			たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ しょうが にんにく ごぼう えだ豆 とうもろこし アロエ バインアップル おうとう なしゼリー	米		米 米粉のカレールウ マヨネーズドレッシング	744 21. 7		米粉のとり肉ときのこのカレー： 乳・小麦不使用です。 マヨネーズドレッシング（クラス 1 本）	
5 ／ 月		ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 さばのてりやき 🍷 れんこんのいためもの		牛乳			油揚げ とうふ 白みそ 赤みそ さば とりもも肉 揚げはん	米			719 34. 6			えびしゅうまい（3 コ）
6 ／ 火		ごはん 牛乳 とうふの中華煮 えびしゅうまい もやしのいためもの		牛乳			豚もも肉 とうふ えび たら ベーコン	米		さとう でんぶん さとう 米サラダ油	756 29. 4			
7 ／ 水		ごはん 牛乳 コンソメスープ 🍷 たべたくんのメンチカツ[カレー味] マカロニとやさいのソテー		牛乳			にんじん チンゲンサイ とり肉 とりレバー ウインナー	米		じゃがいも パン粉 米サラダ油	726 25. 5	和風ドレッシング（クラス 1 本）		
8 ／ 木		(目の愛護デー給食) スライスパン 牛乳 ブラウنشチュー オムレツのトマトソースかけ お目めキラキラサラダ ブルーベリージャム		牛乳				スライスパン じゃがいも ブラウンルウ ハヤシルウ さとう さとう ブルーベリージャム		米サラダ油 和風ドレッシング	865 33. 9			
9 ／ 金		麦ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき ビビンバ		牛乳				米 麦 はるさめ はるまきの皮 さとう	ごま油 なたね油 米サラダ油	744 24. 5	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。			
13 ／ 火	卵 🍷	ごはん 牛乳 こうやどうふの親子煮 ほっけのたつた揚げ 🍷 キャベツのたくあんあえ		牛乳				米 さとう でんぶん		米サラダ油 なたね油				729 31. 3
14 ／ 水		ごはん 牛乳 吉野汁 しのだ煮 🍷 切り干し大根サラダ		牛乳				米 さといも でんぶん さとう		ごまドレッシング		789 30. 2		和風ドレッシング（クラス 1 本）
15 ／ 木		ごはん 牛乳 🍷 とり肉と豆とやさいのうま煮 キャベツ入り平つくね もずくのサラダ プロセスチーズ		牛乳				米 さとう 米サラダ油 和風ドレッシング				761 31. 2	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。 中濃ソース（クラス 1 本）	
16 ／ 金		麦ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さけフライ ひじき入りまぜごはんの具		牛乳				米 麦 さつまいも パン粉 小麦粉 さとう		なたね油 米サラダ油	748 29. 1	ミートボールのあまずかけ（5～ 6 コ） 中華ドレッシング（クラス 1 本）		
19 ／ 月		中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメンのスープ ミートボールのあまずかけ 🍷 かいそうサラダ		牛乳				中華めん さとう でんぶん 中華ドレッシング			742 28. 1			
20 ／ 火		ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため いわしの八丁みそ煮 🍷 りんご		牛乳				米 さとう さとう			739 28. 9			業ヨーグルト
21 ／ 水		ごはん 牛乳 白みそ汁 かぼちゃとレバーの揚げ煮 げんきサラダ ヨーグルト		牛乳				米 さといも でんぶん さとう		なたね油	763 30. 3		焼きウインナー（3 コ）	
22 ／ 木		くろロールパン 牛乳 コーンクリームスープ 焼きウインナー ツナサラダ		牛乳				くろロールパン 米サラダ油			868 36. 5			
23 ／ 金		ごはん 牛乳 ふだま汁 さんまのみぞれ煮 肉じゃが		牛乳				米 白玉ふ さとう じゃがいも さとう		米サラダ油	742 33. 5			
26 ／ 月		ソフトめん 牛乳 カレーソースかけ さつまいものスティック揚げ キャベツのおかかあえ		牛乳				ソフトめん カレールウ さつまいも さとう		米サラダ油 なたね油 黒いりごま	834 28. 4			
27 ／ 火		ごはん 牛乳 青菜のスープ ハンバーグの変わりトマトソースかけ ポテトソテー ココアのもと		牛乳				米 さとう じゃがいも ココアのもと		米サラダ油	734 26. 8		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。	
28 ／ 水		ごはん 牛乳 🍷 五目きんぴら 厚焼き卵 キャベツとベーコンのいため物 お魚ふりかけ		牛乳				米 さとう さとう		米サラダ油	735 29. 2	減塩しょうゆ（クラス 1 本）		
29 ／ 木	卵 🍷	ごはん 牛乳 かきたま汁 かぼちゃコロッケ 大根の煮付け		牛乳				米 でんぶん パン粉 小麦粉 さとう		米サラダ油	756 26. 9			
30 ／ 金		ごはん 牛乳 ひき肉と生揚げのいため煮 やさいチヂミ もやしのナムル		牛乳				米 さとう でんぶん 米粉 ごま油		米サラダ油	739 26. 5			



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。
※は業者配送です。

蒲郡メヒカリのキャラクター



「びか丸くん」

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、1日（木）「チンゲンサイとじゃがいもの塩いため」、13日（火）「こうやどうふの親子煮」、29日（木）「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。

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!!!

給食費納入のご案内

口座振替日は10月15日（木）です。振替口座残高不足にご注意ください。

※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。

28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。
28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。）