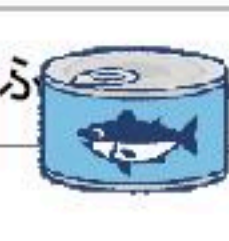


# 令和8年10月分 献立表

(※都合により献立を変更することがあります)

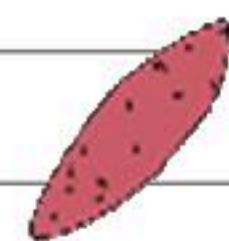
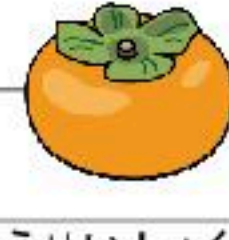
西尾市学校給食センター  
愛知県立にしお特別支援学校

| 日／曜     | 献立名<br>【 】業者配送デザート<br>●卓上ドレッシング・ソース | おも さいりょう はたら ふとじ しゅん しょくざい<br>主な材料とその働き (太字:「旬」の食材)                                          |                                                                                     |                                                                                            |                                   |                                                                                           |                                                                                           | <br>エネルギー<br>(kcal) |
|---------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                     | 【赤】体をつくる                                                                                     |                                                                                     | 【緑】体の調子を整える                                                                                |                                   | 【黄】エネルギーになる                                                                               |                                                                                           |                                                                                                        |
|         |                                     | 1群                                                                                           | 2群                                                                                  | 3群                                                                                         | 4群                                | 5群                                                                                        | 6群                                                                                        |                                                                                                        |
|         |                                     | 魚・肉・大豆<br>大豆製品                                                                               | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻                                                                     | 緑黄色野菜                                                                                      | その他の野菜<br>果物・きのこ                  | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                                                                          | 油脂・種実                                                                                     |                                                                                                        |
| 1<br>木  | むぎ はん ぎゅうにゅう<br>麦ご飯 牛乳              |                                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                            |                                   | こめ おおむぎ                                                                                   |                                                                                           | 599<br>790                                                                                             |
|         | あきやさい<br>秋野菜のカレー                    | とりにく                                                                                         |                                                                                     | にんじん                                                                                       | たまねぎ エリンギ なす<br>えだまめ ぶなしめじ        | じゃがいも カレールウ                                                                               |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | れんこんのシャキシャキサラダ                      | ポークハム                                                                                        |                                                                                     |                                                                                            | れんこん キャベツ きゅうり<br>とうもろこし          |                                                                                           | ごまクリーミー<br>ドレッシング                                                                         |                                                                                                        |
|         | ふくじんづ<br>福神漬け                       |                                                                                              |                                                                                     | しそ                                                                                         | だいこん うり なす れんこん<br>きゅうり しょうが なたまめ |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                        |
| 2<br>金  | かん ぎゅうにゅう<br>角チーズ(中 高)              |                                                                                              | チーズ                                                                                 |                                                                                            |                                   |                                                                                           |                                                                                           | 637<br>791                                                                                             |
|         | はん ぎゅうにゅう<br>ご飯 牛乳                  |                                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                            |                                   | こめ                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | けんちんしのだのみそかけ                        | たらすりみ とうふ<br>あぶらあげ みそ                                                                        | ひじき                                                                                 | にんじん                                                                                       |                                   | さとう でんぷん                                                                                  | あぶら                                                                                       |                                                                                                        |
|         | たくあんあえ                              |                                                                                              |                                                                                     |                                                                                            | キャベツ たくあん                         |                                                                                           | ごま                                                                                        |                                                                                                        |
| 5<br>月  | かき ぎゅうにゅう<br>かき玉汁                   | たまご                                                                                          |                                                                                     | にんじん<br>ほうれんそう                                                                             | はくさい たまねぎ しじみ                     | でんぷん                                                                                      |                                                                                           | 649<br>809                                                                                             |
|         | はん ぎゅうにゅう<br>ご飯 牛乳                  |                                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                            |                                   | こめ                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | はんぺんのもみじ揚げ                          | はんぺん                                                                                         |                                                                                     | にんじん パプリカ                                                                                  |                                   | てんぷらこ こめこ                                                                                 | あぶら                                                                                       |                                                                                                        |
|         | いそ<br>ツナ磯サラダ                        | ツナ                                                                                           | ひじき                                                                                 |                                                                                            | れんこん キャベツ とうもろこし                  |                                                                                           | ノンエッグ<br>マヨネーズ                                                                            |                                                                                                        |
| 6<br>火  | さつま じる<br>さつま汁                      | とりにく とうふ みそ                                                                                  |                                                                                     | はねぎ                                                                                        | だいこん ぶなしめじ                        | さつまいも                                                                                     |                                                                                           | 677<br>800                                                                                             |
|         | はん ぎゅうにゅう<br>わかめご飯 牛乳               |                                                                                              | わかめ ぎゅうにゅう                                                                          |                                                                                            |                                   | こめ                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | ぶたにく いた<br>豚肉のスタミナ炒め                | ぶたにく                                                                                         |  | パプリカ                                                                                       | たまねぎ しょうが にんにく                    | さとう                                                                                       | ごま                                                                                        |                                                                                                        |
|         | ちくさ<br>千草あえ                         | あぶらあげ                                                                                        |                                                                                     | にんじん<br>ほうれんそう                                                                             | もやし                               | さとう                                                                                       | ごまあぶら                                                                                     |                                                                                                        |
| 7<br>水  | とり だんご じる<br>鶏団子汁                   | とりだんご とうふ                                                                                    |  | にんじん ねぎ                                                                                    | ごぼう しじみ                           |                                                                                           |                                                                                           | 638<br>813                                                                                             |
|         | はん ぎゅうにゅう<br>ご飯 牛乳                  |                                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                            |                                   | こめ                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | えびしゅうまい(小2個、中 高3個)                  | えび たら                                                                                        |                                                                                     |                                                                                            | たまねぎ                              | パンこ でんぷん さとう<br>こむぎこ                                                                      | あぶら                                                                                       |                                                                                                        |
|         | わかめの中華あえ                            |                                                                                              | わかめ                                                                                 |                                                                                            | だいこん もやし きゅうり                     | さとう                                                                                       | ごまあぶら                                                                                     |                                                                                                        |
| 8<br>木  | マーボー豆腐                              | ぶたにく とうふ みそ                                                                                  |                                                                                     | にんじん はねぎ                                                                                   | たまねぎ たけのこ しじみ<br>しょうが にんにく        | でんぷん さとう                                                                                  | ごまあぶら                                                                                     | 668<br>817                                                                                             |
|         | ミルクロールパン ぎゅうにゅう<br>牛乳               |                                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                            |                                   | パン                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | チキンビーンズ                             | とりにく だいご                                                                                     |                                                                                     | にんじん トマト                                                                                   | たまねぎ                              | じゃがいも さとう                                                                                 |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | オムレツ                                | たまご                                                                                          |                                                                                     |                                                                                            |                                   | でんぷん さとう                                                                                  | あぶら                                                                                       |                                                                                                        |
| 9<br>金  | げんき<br>元気サラダ                        | ポークハム かつおぶし                                                                                  | こんぶ                                                                                 | にんじん                                                                                       | キャベツ きゅうり とうもろこし                  | さとう                                                                                       | あぶら                                                                                       | 676<br>835                                                                                             |
|         | はん ぎゅうにゅう<br>ご飯 牛乳                  |                                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                            |                                   | こめ                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | とりにく いも<br>鶏肉とさつま芋のからめ煮             | とりにく                                                                                         |                                                                                     |                                                                                            |                                   | さつまいも でんぷん<br>さとう                                                                         | あぶら                                                                                       |                                                                                                        |
|         | にんじんサラダ                             | ツナ                                                                                           |                                                                                     | にんじん  | たまねぎ                              | さとう  | あぶら                                                                                       |                                                                                                        |
| 13<br>火 | あき する<br>秋なすのみそ汁                    | とうふ あぶらあげ みそ                                                                                 | わかめ                                                                                 | こまつな  | なす だいこん えのきたけ                     |                                                                                           |                                                                                           | 613<br>842                                                                                             |
|         | 【ブルーベリーゼリー】                         |                                                                                              |                                                                                     |                                                                                            | ブルーベリー                            | さとう                                                                                       |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | ごこく はん ぎゅうにゅう<br>五穀ご飯 牛乳            |                                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                            |                                   | こめ くらげもやし ちくさ<br>はつがけんもやし あかき                                                             |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | れんこんサンドフライ                          | とりにく                                                                                         |                                                                                     |       | れんこん たまねぎ しじみ                     | パンこ こむぎこ<br>でんぷん                                                                          | あぶら                                                                                       |                                                                                                        |
| 14<br>水 | ひじきとじゃこのふりかけ                        | ツナ しらすぼし<br>かつおぶし                                                                            | ひじき                                                                                 | にんじん  |                                   | さとう                                                                                       | あぶら                                                                                       | 625<br>787                                                                                             |
|         | ぶたじる<br>豚汁                          | ぶたにく なまあげ みそ                                                                                 |                                                                                     | にんじん はねぎ                                                                                   | だいこん こんにゃく                        |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | 【ヨーグルト】(中 高)                        |                                                                                              | ヨーグルト                                                                               |                                                                                            |                                   |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | はん ぎゅうにゅう<br>ご飯 牛乳                  |                                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                            |                                   | こめ                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                        |
| 15<br>木 | ハンバーグのさっぱりソースかけ                     | とりにく ぶたにく                                                                                    |                                                                                     | トマト                                                                                        | たまねぎ だいこん にんにく<br>しょうが            | でんぷん さとう                                                                                  | ラード  | 672<br>814                                                                                             |
|         | あおな<br>青菜あえ                         |                                                                                              |                                                                                     | だいこんば                                                                                      | キャベツ きゅうり                         |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | かんとうに<br>関東煮                        | うずらたまご はんぺん<br>なまあげ                                                                          |                                                                                     | にんじん いんげん                                                                                  | だいこん こんにゃく                        | さとう                                                                                       |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | はん ぎゅうにゅう<br>ご飯 牛乳                  |                                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                            |                                   | こめ                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                        |
| 16<br>金 | とりにく こうみ<br>鶏肉の香味だれかけ               | とりにく                                                                                         |                                                                                     | はねぎ                                                                                        | にんにく                              | でんぷん さとう                                                                                  | あぶら<br>ごまあぶら                                                                              | 664<br>754                                                                                             |
|         | こまつな<br>小松菜のナムル                     |                                                                                              |                                                                                     | こまつな にんじん                                                                                  | もやし にんにく                          | さとう                                                                                       | ごま ごまあぶら                                                                                  |                                                                                                        |
|         | に<br>キムチスープ煮                        | ぶたにく とうふ みそ                                                                                  |                                                                                     | にんじん                                                                                       | はくさい だいこん ぶなしめじ<br>はくさいキムチ        | さとう                                                                                       |                                                                                           |                                                                                                        |
|         | きしめん ぎゅうにゅう<br>牛乳                   |                                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                              |                                                                                            |                                   | きしめん                                                                                      |                                                                                           |                                                                                                        |
| 16<br>金 | かき玉きしめんの汁                           | とりにく あぶらあげ<br>たまご                                                                            |                                                                                     | こまつな はねぎ                                                                                   | たまねぎ はくさい しじみ                     | でんぷん                                                                                      |                                                                                           | 664<br>754                                                                                             |
|         | い とうふ つつ や<br>炒り豆腐の包み焼き             | とりにく とうふ  |                                                                                     | にんじん                                                                                       | たまねぎ えだまめ しょうが<br>しじみ             | さとう                                                                                       | あぶら                                                                                       |                                                                                                        |
|         | とうにゅう<br>豆乳ココアカップケーキ                | とうにゅう                                                                                        |                                                                                     |                                                                                            |                                   | ホットケーキミックス さとう<br>こめこホットケーキミックス                                                           | とうにゅうバター                                                                                  |                                                                                                        |

令和8年10月分 献立表

(※都合により献立を変更することがあります)

西尾市学校給食センター  
愛知県立にしお特別支援学校

| 日／曜 | 献立名<br>【 】業者配送デザート<br>●卓上ドレッシング・ソース                        | 主な材料とその働き (太字:「旬」の食材)                                                                                           |                       |                                                                                                            |                                                                         |                                                       |                                                                                              | エネルギー (kcal)           |
|-----|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|     |                                                            | 【赤】体をつくる                                                                                                        |                       | 【緑】体の調子を整える                                                                                                |                                                                         | 【黄】エネルギーになる                                           |                                                                                              |                        |
|     |                                                            | 1群<br>魚・肉・大豆<br>大豆製品                                                                                            | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜                                                                                                | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ                                                  | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖                                | 6群<br>油脂・種実                                                                                  |                        |
| 19月 | ごはん 牛乳<br>肉団子の甘酢炒め<br>大根の中華サラダ<br>ワンタンスープ                  | とりにく<br>                       | ぎゅうにゅう                | にんじん ピーマン                                                                                                  | たまねぎ にんにく しょうが<br>だいこん きゅうり えだまめ                                        | ごめ<br>でんぷん さとう                                        | あぶら<br>パンパンジー<br>ドレッシング                                                                      | 629<br>799             |
| 20火 | ごはん 牛乳<br>栗入り混ぜご飯の具<br>さつまいもコロッケ<br>ふたま汁                   | とりにく あぶらあげ<br>                 | ぎゅうにゅう                | にんじん いんげん<br>           | ぶなしめじ<br>だいこん はくさい えのきたけ                                                | ごめ<br>さとう<br>さつまいも パンこ<br>こむぎこ さとう                    | くり<br>あぶら                                                                                    | 638<br>764             |
| 21水 | ごはん 牛乳<br>いかフライのレモン煮<br>ひじきと枝豆のサラダ<br>なめこと生揚げのみそ汁          | いか<br>                         | ぎゅうにゅう                |                                                                                                            | レモン<br>えだまめ きゅうり キャベツ<br>だいこん なめこ                                       | ごめ<br>パンこ こむぎこ さとう<br>でんぷん                            | あぶら<br>ごまクリーミー<br>ドレッシング                                                                     | 630<br>792             |
| 22木 | ごはん 牛乳<br>白ごまつね(小2個、中 高3個)<br>赤しそあえ<br>枝豆じゃが               | とりにく とりレバー<br>             | ぎゅうにゅう                | あかしそ<br>にんじん                                                                                               | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ えだまめ こんにゃく                                    | ごめ<br>パンこ でんぷん さとう                                    | ごま あぶら<br>ラード                                                                                | 637<br>821             |
| 23金 | スライスパン 牛乳<br>カラフルドライカレー<br>きのこのクリームスープ<br>ぶどうゼリーのフルーツポンチ   | ぶたにく だいご<br>                 | ぎゅうにゅう                | トマト ピーマン<br>パプリカ<br>にんじん<br>ほうれんそう                                                                         | たまねぎ しょうが にんにく<br>たまねぎ ぶなしめじ エリンギ<br>マッシュルーム<br>みかん パイナップル マスカット<br>ぶどう | パン<br>カレールウ<br>じゃがいも ホワイトルウ<br>ベシメルソース                |         | 692<br>841             |
| 26月 | ごはん 牛乳<br>大豆とじゃがいもの磯揚げ<br>ごぼうのごまネーズあえ<br>鶏塩ちゃんこ煮           | だいご<br>ちくわ<br>とりにく とうふ                                                                                          | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>にんじん ねぎ                                                                                            | たまねぎ とうもろこし<br>ごぼう えだまめ<br>はくさい だいこん ぶなしめじ<br>しょうが                      | ごめ<br>じゃがいも でんぷん                                      | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま                                                                      | 664<br>822             |
| 27火 | ごはん 牛乳<br>ウインナーカレーピラフの具<br>チキンナゲット(全学部2個)<br>パンプキンスープ      | チキンウインナー<br>とりにく<br>ベーコン                                                                                        | ぎゅうにゅう                | ピーマン<br><br>にんじん かぼちゃ | たまねぎ とうもろこし<br>たまねぎ                                                     | ごめ<br>パンこ こむぎこ<br>じゃがいも ホワイトルウ<br>ベシメルソース             | オリーブオイル<br>あぶら ラード<br>バター                                                                    | 703<br>814             |
| 28水 | ごはん 牛乳<br>かつおのメンチカツ<br>里芋のそぼろ煮<br>柿(普通食)<br>ミニアセロラゼリー(調整食) | かつお<br>とりにく なまあげ<br>はんぺん<br> | ぎゅうにゅう                | にんじん                                                                                                       | たまねぎ しょうが<br>たまねぎ だいこん えだまめ<br>しょうが<br>かき<br>アセロラ                       | ごめ<br>パンこ こむぎこ さとう<br>でんぷん<br>さといも でんぷん<br>さとう<br>水あめ | あぶら<br> | 614<br>797<br>19<br>18 |
| 29木 | 中華めん 牛乳<br>みそラーメンスープ<br>春巻き<br>青梗菜とささみの塩昆布あえ               | ぶたにく かまぼこ みそ<br>ぶたにく<br>とりにく                                                                                    | ぎゅうにゅう                | にんじん こまつな<br>はねぎ<br>にんじん にら<br>チンゲンサイ                                                                      | もやし<br>キャベツ もやし エリンギ<br>キャベツ                                            |                                                       | ごま<br>あぶら ごまあぶら<br>ごまあぶら                                                                     | 634<br>753             |
| 30金 | ごはん 牛乳<br>いわしの梅煮<br>きんぴらごぼう<br>高野豆腐の卵とじ                    | いわし<br>はんぺん<br>とりにく かまぼこ<br>こうやどうふ たまご                                                                          | ぎゅうにゅう                | あかしそ<br>にんじん ピーマン<br>にんじん いんげん                                                                             | うめ<br>ごぼう<br>たまねぎ いんげん                                                  | ごめ<br>でんぷん さとう<br>さとう                                 | ごま ごまあぶら                                                                                     | 657<br>834             |

上段: 小学部4年生

下段: 中学部・高等部

食べ物の もったいない を減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。  
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38% (カロリーベース)<sup>※1</sup>と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン (推計値) もの食品ロスが発生しています<sup>※2</sup>。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1: 農林水産省 (令和6年度) ※2: 消費者庁・環境省・農林水産省 (令和6年度)

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です  
家族で楽しい食事時間を過ごしましょう



- ・軟飯や粥では、麦ご飯・五穀ご飯は白軟飯や白粥として提供します
- ・軟かくなりにくい食材は一部は形態で除去することがあります
- ・骨のある魚を使用しています

