学校給食献立表（北部学校給食センターA）　令和8年度10月分（10/1～10/30）姫路市教育委員会

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)
献立	ご飯 牛乳 ワンタンスープ 豚肉のしょうが焼き もやしの炒めサラダ	パン 牛乳 トマじゃが あじのカレー揚げ ごまドレッシング和え アセロラゼリー	菜めし 牛乳 はるさめスープ れんこんのかき揚げ うの花炒り	ご飯 牛乳 八宝菜 厚揚げのチリソース **はりはり漬け**	ご飯 牛乳 みそ汁 鶏肉の有馬焼き キャベツとじゃこの炒め物	ご飯 牛乳 カレー肉じゃが 揚げさばのみそだれ 小松菜の煮びたし
献立材料	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ ベーコン △ にんじん △ たまねぎ △ えのきたけ △ 葉ねぎ □ ワンタンの皮 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう □ ごま油 ○ 豚肉 塩 △ しょうが 清酒 △ たまねぎ △ ピーマン △ パプリカ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ サラダ油 □ でんぷん △ もやし △ こまつな △ にんじん ○ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 □ 砂糖 塩 □ サラダ油	□ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ にんにく △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも △ トマト □ サラダ油 塩 □ 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ △ バジルピューレ □ オリーブ油 ○ あじ カレー粉 塩 こしょう □ でんぷん □ 油 △ キャベツ △ にんじん ○ チキンハム □ ごま 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩 うすくちしょうゆ △ アセロラゼリー	□ ご飯 △ だいこん葉 ○ 牛乳 ○ ひね鶏 清酒 □ はるさめ △ しいたけ △ チンゲンサイ △ にんじん △ えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう □ ごま油 □ でんぷん △ れんこん △ たまねぎ ○ かえりちりめん □ 天ぷら粉 塩 □ 油 ○ うの花 ○ ささみ油漬け △ たまねぎ △ にんじん △ こんにゃく △ 葉ねぎ □ ごま油 □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節（だし）	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ えび △ はくさい △ にんじん △ たまねぎ △ 葉ねぎ ○ うずら卵 △ たけのこ △ しいたけ △ しょうが □ サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ でんぷん 塩 こしょう □ ごま油 米酢 ○ 厚揚げ △ たまねぎ △ しょうが □ サラダ油 チキンスープ □ 砂糖 こいくちしょうゆ トマトケチャップ トウバンジャン □ でんぷん □ ごま油 △ 切り干し大根 △ きゅうり 塩 △ にんじん うすくちしょうゆ □ 砂糖 米酢	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豆腐 ○ 油揚げ ○ わかめ □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し（だし） ○ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 △ キャベツ △ チンゲンサイ 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ □ 砂糖 米酢 □ サラダ油 □ ごま油	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 カレー粉 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく △ しょうが □ サラダ油 □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ○ さば 塩 □ 油 △ しょうが □ 砂糖 ○ みそ こいくちしょうゆ みりん 清酒 □ でんぷん △ こまつな △ はくさい 塩 ○ 油揚げ うすくちしょうゆ みりん 削り節（だし）

	10月9日(金)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月19日(月)
献立	パン 牛乳 **卵スープ** ハムカツ さつまいもサラダ	ハヤシライス 牛乳 きびなごフライ 大根の甘酢サラダ	パン 牛乳 もやしのスープ 鶏肉のエスニック揚げ ポテトほうれんソテー	ご飯 牛乳 きつねうどん ちくわの磯辺揚げ（米粉） 大豆の磯煮	パン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのきのこソース さっぱり炒め	**ー食育の日ー** ご飯 牛乳 姫路おでん さんまの竜田揚げ ひね鶏のゆずソテー
献立材料	□ パン ○ 牛乳 ○ 鶏卵 ○ 鶏肉 △ にんじん △ キャベツ △ たまねぎ △ パセリ チキンスープ □ でんぷん 塩 こしょう ○ ハムカツ（チキン） □ 油 □ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ ポークハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 豚肉 ワイン風調味料 △ にんにく △ たまねぎ □ じゃがいも △ にんじん △ エリンギ △ グリンピース □ サラダ油 △ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース □ 砂糖 こいくちしょうゆ チキンスープ □ 米粉 塩 こしょう ○ 牛乳 ○ きびなごフライ △ だいこん 塩 △ きゅうり △ にんじん ○ チキンハム 米酢 □ ごま油 うすくちしょうゆ □ 砂糖	□ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ もやし △ チンゲンサイ △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう チキンスープ ○ 鶏肉 △ にんにく ナンプラー □ 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 □ でんぷん □ 油 ○ ベーコン △ たまねぎ △ とうもろこし △ ほうれんそう □ じゃがいも □ サラダ油 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 □ うどん ○ わかめ △ はくさい △ にんじん △ 葉ねぎ ○ 油揚げ □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節（だし） ○ ちくわ ○ あおさ粉 塩 □ 天ぷら粉(米粉) □ 油 ○ ひじき ○ 大豆 ○ 鶏肉 △ こんにゃく △ にんじん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ 砂糖 みりん □ サラダ油	□ パン ○ 牛乳 △ コーンクリーム △ とうもろこし ○ ベーコン △ たまねぎ □ じゃがいも △ にんじん △ パセリ □ バター ○ 牛乳 □ 米粉 チキンスープ 塩 こしょう ○ 鶏豚ハンバーグ △ しめじ △ えのきたけ □ サラダ油 トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース □ 砂糖 みりん □ でんぷん ○ まぐろ油漬け △ キャベツ 塩 △ にんじん □ 砂糖 こいくちしょうゆ 米酢 □ ごま油	□ ご飯 ○ 牛乳 △ だいこん △ こんにゃく △ にんじん ○ つくね □ じゃがいも ○ 厚揚げ □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん △ しょうが 削り節（だし） ○ さんま △ しょうが こいくちしょうゆ 清酒 □ でんぷん □ 油 ○ ひね鶏 清酒 △ キャベツ △ にんじん 米酢 うすくちしょうゆ △ ゆず果汁 塩 こしょう □ サラダ油

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ）　□黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示　卵：　乳製品：　小麦：　えび：　かに：　そば：　落花生：（ピーナッツ）　くるみ：

学校給食献立表（北部学校給食センターA）　令和8年度10月分（10/1～10/30）姫路市教育委員会

10月20日（火）

献立
ご飯
牛乳
いものこ汁
鶏肉の漬け焼き
小松菜とたくあんの和え物

献立材料
- □ ご飯
- ○ 牛乳
- ○ 豚肉
- ○ 油揚げ
- □ さといも
- △ だいこん
- △ こんにゃく
- △ しめじ
- △ 葉ねぎ
- ○ みそ
- 煮干し（だし）
- ○ 鶏肉
- △ たまねぎ
- △ にんにく
- うすくちしょうゆ
- こいくちしょうゆ
- □ 砂糖
- みりん
- 清酒
- こしょう
- 一味唐辛子
- △ たくあん
- △ はくさい
- △ こまつな
- 塩
- □ ごま
- うすくちしょうゆ

10月21日（水）

献立
パン
牛乳
白菜スープ
ドライカレー
ごぼうサラダ
ぶどうゼリー

献立材料
- □ パン
- ○ 牛乳
- ○ ひね鶏
- 清酒
- ○ 厚揚げ
- △ はくさい
- △ にんじん
- △ 葉ねぎ
- チキンスープ
- うすくちしょうゆ
- 塩
- こしょう
- ○ 豚肉
- △ たまねぎ
- ○ 大豆
- △ しょうが
- △ にんにく
- ワイン風調味料
- カレー粉
- トマトケチャップ
- ウスターソース
- □ 砂糖
- □ でんぷん
- □ サラダ油
- 塩
- こしょう
- ○ チキンハム
- △ ごぼう
- △ にんじん
- □ ごま
- 米酢
- □ 砂糖
- □ サラダドレッシング
- ○ 白みそ
- うすくちしょうゆ
- 塩
- △ ぶどうゼリー

10月22日（木）

献立
あんかけ丼
牛乳
さつまいものかき揚げ
炒めなます

献立材料
- □ ご飯
- ○ 豚肉
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ たけのこ
- △ しめじ
- △ えだまめ
- △ しょうが
- □ サラダ油
- □ 砂糖
- うすくちしょうゆ
- こいくちしょうゆ
- みりん
- 塩
- □ でんぷん
- 削り節（だし）
- ○ 牛乳
- △ たまねぎ
- □ さつまいも
- 塩
- □ 天ぷら粉
- □ 油
- △ だいこん
- △ れんこん
- 塩
- △ にんじん
- □ サラダ油
- □ 砂糖
- うすくちしょうゆ
- 米酢
- □ ごま

10月23日（金）

献立
ご飯
牛乳
大根としょうがのスープ
揚げシュウマイ
チャプチェ

献立材料
- □ ご飯
- ○ 牛乳
- ○ 鶏肉
- △ だいこん
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ チンゲンサイ
- △ しょうが
- □ サラダ油
- 塩
- こしょう
- ナンプラー
- うすくちしょうゆ
- チキンスープ
- ○ ポークシュウマイ
- □ 油
- ○ 牛肉
- △ しょうが
- △ にんにく
- □ はるさめ
- △ にんじん
- △ にら
- △ たけのこ
- △ しいたけ
- □ サラダ油
- □ ごま
- うすくちしょうゆ
- こいくちしょうゆ
- □ 砂糖
- 塩
- こしょう
- □ ごま油

10月26日（月）

献立
ご飯
牛乳
磯香汁
さわらの幽庵がけ
かんぴょうの卵とじ

献立材料
- □ ご飯
- ○ 牛乳
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- ○ 昆布
- ○ 厚揚げ
- △ 葉ねぎ
- △ えのきたけ
- うすくちしょうゆ
- こいくちしょうゆ
- 削り節（だし）
- ○ さわら
- 清酒
- 塩
- □ 砂糖
- うすくちしょうゆ
- みりん
- △ ゆず果汁
- □ でんぷん
- △ かんぴょう
- 塩
- ○ 鶏卵
- ○ 鶏肉
- △ たまねぎ
- △ しょうが
- □ サラダ油
- △ しいたけ
- △ にんじん
- △ にら
- □ 砂糖
- こいくちしょうゆ
- うすくちしょうゆ

10月27日（火）

献立
ご飯
牛乳
マーボー豆腐
シュンユイ
ひじきの炒めサラダ

献立材料
- □ ご飯
- ○ 牛乳
- ○ 豚肉
- ○ 豆腐
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ しいたけ
- △ グリンピース
- △ しょうが
- △ にんにく
- □ サラダ油
- チキンスープ
- ○ 豆みそ
- オイスターソース
- トウバンジャン
- □ 砂糖
- こいくちしょうゆ
- みりん
- 塩
- □ ごま油
- □ でんぷん
- ○ ホキ
- 塩
- こしょう
- □ 油
- △ 根深ねぎ
- □ サラダ油
- みりん
- △ しょうが
- こいくちしょうゆ
- □ 砂糖
- □ でんぷん
- △ キャベツ
- △ にんじん
- △ とうもろこし
- ○ ひじき
- ○ チキンハム
- うすくちしょうゆ
- □ サラダドレッシング
- 米酢
- □ サラダ油
- □ 砂糖
- 塩
- こしょう

10月28日（水）

献立
パン
牛乳
ごろごろ野菜とチキンのポトフ
フランクフルトのソース焼き
きのこスパゲティ

献立材料
- □ パン
- ○ 牛乳
- ○ 鶏肉
- □ サラダ油
- △ にんじん
- □ じゃがいも
- △ たまねぎ
- △ キャベツ
- チキンスープ
- ワイン風調味料
- 塩
- こしょう
- ○ レバー入りチキンフランク
- トマトケチャップ
- とんかつソース
- ウスターソース
- □ 砂糖
- みりん
- □ でんぷん
- □ スパゲティ
- □ サラダ油
- ○ ベーコン
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ エリンギ
- △ しめじ
- うすくちしょうゆ
- □ オリーブ油
- △ バジルピューレ
- 塩
- こしょう

10月29日（木）

献立
ご飯
牛乳
中華スープ
豚肉のかわり揚げ
こまツナソテー

献立材料
- □ ご飯
- ○ 牛乳
- ○ ひね鶏
- 清酒
- ○ 豆腐
- △ にんじん
- △ たまねぎ
- △ チンゲンサイ
- △ しょうが
- チキンスープ
- うすくちしょうゆ
- 塩
- こしょう
- ○ 豚肉
- こいくちしょうゆ
- △ にんにく
- □ でんぷん
- □ 油
- ○ みそ
- みりん
- □ 砂糖
- うすくちしょうゆ
- □ ごま油
- △ こまつな
- △ キャベツ
- ○ まぐろ油漬け
- △ にんじん
- 塩
- こしょう
- □ サラダ油

10月30日（金）

献立
パン
牛乳
かぼちゃシチュー
鶏肉のプロバンス風
もやしのサラダ

献立材料
- □ パン
- ○ 牛乳
- ○ ベーコン
- △ かぼちゃ
- □ じゃがいも
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ エリンギ
- △ コーンクリーム
- △ パセリ
- □ サラダ油
- □ 米粉
- ○ 豆乳
- チキンスープ
- 塩
- こしょう
- ○ 鶏肉
- △ にんにく
- □ サラダ油
- △ トマト
- △ トマトピューレ
- △ バジルピューレ
- □ オリーブ油
- □ 砂糖
- 塩
- こしょう
- △ もやし
- △ きゅうり
- △ にんじん
- ○ チキンハム
- うすくちしょうゆ
- 米酢
- □ 砂糖
- □ サラダ油
- 塩

10月平均栄養量（中学校）

エネルギー		749kcal
たんぱく質		30.2g
脂質		28.1%
カルシウム		329mg
鉄		2.9mg
ビタミン	A	279μgRAE
	B1	0.51mg
	B2	0.57mg
	C	35mg
食塩相当量		3.3g
食物繊維		6.5g
マグネシウム		100mg
亜鉛		3.5mg

読書週間

10月27日～11月9日は
読書週間です。

－10月27日（火）－
マーボー豆腐

「給食アンサンブル」
作/如月かずさ
絵/五十嵐大介
光村図書

－10月28日（水）－
ごろごろ野菜とチキンのポトフ

「さよならごはんを今夜も君と」
作/汐見夏衛
幻冬舎

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ）　□黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示　卵：　乳製品：　小麦：　えび：　かに：　そば：　落花生：（ピーナッツ）　くるみ：