

学校給食献立表(南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 肉だんごの中華風うま煮 さんまの竜田揚げ 野菜炒め			パン 牛乳 コンソメスープ さわらのエスカベージュ キャベツとハムのサラダ			ご飯 牛乳 関東煮 ハムカツ 大根の甘酢サラダ			ご飯 牛乳 じゃぶ さばの有馬揚げ ナムル			ご飯 牛乳 もずくのみそ汁 淡路たまねぎコロッケ 切り干し大根とひじきの炒め煮			秋のカレーライス 牛乳 ちくわのモロヘイヤ揚げ(米粉) キャベツとハムのソテー							
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏つくね ☐ はるさめ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ 厚揚げ ☐ オイスターソース ☐ ごま油 ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 清酒 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油 ☐ さんま <input type="triangle"/> しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ 清酒 ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にち <input type="triangle"/> もやし ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ こいくちしょうゆ	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> パセリ ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ さわら ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ ピーマン <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ オリーブ油 ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく ☐ こまつな入りつみれ ☐ 厚揚げ ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ ハムカツ(チキン) ☐ 油 <input type="triangle"/> だいごん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> にんじん ☐ 塩 ☐ ささみ油漬け ☐ 米酢 ☐ ごま油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 清酒 ☐ サラダ油 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> 根深ねぎ ☐ 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 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 清酒 ☐ 山椒粉 ☐ でんぶん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> にんじん ☐ ごま ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ ☐ もずく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ ☐ 煮干し(だし) ☐ 淡路たまねぎコロッケ ☐ 油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> 切り干しだいごん <input type="triangle"/> にんじん ☐ ひじき ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> えだまめ ☐ サラダ油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 削り節(だし)	☐ ご飯 ☐ 鶏肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> なす <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ カレー粉 ☐ ガラムマサラ ☐ パプリカパウダー ☐ チキンスープ ☐ トマトケチャップ ☐ とんかつソース ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ちくわ <input type="triangle"/> モロヘイヤ(粉) ☐ 塩 ☐ 天ぷら粉(米粉) ☐ 油 ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ こしょう																	
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							
献立																							

学校給食献立表(南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)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)			10月26日(月)			10月27日(火)		
献立	親子丼 牛乳 じゃこ豆 もやしのごま酢炒め		パン 牛乳 イタリアンスパゲティ ポテトささみカツ コーンサラダ		ご飯 牛乳 キムチスープ あじのねぎソースかけ ジャーマンポテト		ご飯 牛乳 沢煮椀 鶏肉の照り焼き 小松菜とれんこんのソテー		ご飯 牛乳 豆乳汁 お好みかき揚げ 白菜とハムのサラダ アセロラゼリー		ご飯 牛乳 じゃこ豆 もやしのごま酢炒め		ご飯 牛乳 じゃこ豆 もやしのごま酢炒め				
	☐ ご飯 ☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ でんぷん ☐ 削り節(だし) ☐ 牛乳 ☐ 大豆 ☐ かえりちりめん ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ サラダ油 ☐ チキンハム <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> にんじん ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 米酢 ☐ 塩 ☐ ごま ☐ サラダ油		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ スパゲティ ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> ピーマン ☐ トマトケチャップ ☐ とんかつソース ☐ ウスターソース ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油 ☐ ポテトとお米のささみカツ ☐ 油 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ チキンハム ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> はくさいキムチ <input type="triangle"/> 豆腐 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油 ☐ あじ ☐ 清酒 ☐ 塩 ☐ こしょう <input type="triangle"/> 根深ねぎ ☐ サラダ油 ☐ みりん <input type="triangle"/> しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ でんぷん ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ ベーコン <input type="triangle"/> パセリ ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> 塩 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) ☐ 昆布(だし) ☐ 鶏肉 ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ みりん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダ油 ☐ ごま ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油 ☐ ご飯 ☐ ちりめんじゃこ ☐ ちくわ ☐ キャベツ ☐ あおさ粉 ☐ 粉かつお ☐ とんかつソース ☐ 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油 ☐ チキンハム <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ こしょう <input type="triangle"/> アセロラゼリー		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 牛肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> サラダ油 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ 鶏卵 ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ コチュジャン ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん ☐ にしん ☐ 塩 ☐ 清酒 ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="triangle"/> ゆず果汁 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダ油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油 ☐ ごま								
献立	パン 牛乳 ABCスープ ハンバーグのれんこんソース ごぼうのごまソテー		ご飯 牛乳 マーボー豆腐 揚げシュウマイ パンパンジー		パン 牛乳 コンスープ あじのスパイス焼き 小松菜のソテー		10月平均 栄養量 (中学校)			読書週間			10月27日～11月9日は 読書週間です。				
	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> マカロニ ☐ キャベツ <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> パセリ ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> れんこん ☐ サラダ油 ☐ トマトケチャップ ☐ とんかつソース ☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ でんぷん ☐ まぐろ油漬け ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> 米酢 <input type="triangle"/> にんじん ☐ ごま ☐ うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> 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 ☐ ポークシュウマイ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油		☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> コーンクリーム <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ バター ☐ 牛乳 ☐ 米粉 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ あじ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダスパイス ☐ ワイン風味調味料 ☐ オリーブ油 <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ チキンハム <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> にんじん ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油		エネルギー 771kcal たんぱく質 30.1g 脂質 30.7% カルシウム 339mg 鉄 2.8mg ビタミンA 250μgRAE B1 0.46mg B2 0.57mg C 30mg 食塩相当量 3.1g 食物繊維 5.9g マグネシウム 98mg 亜鉛 3.2mg	読書週間 10月27日～11月9日は 読書週間です。 -10月28日(水)- ABCスープ -10月29日(木)- マーボー豆腐 「給食アンサンブル」 給食アンサンブル 如月かずさ 作/如月かずさ 絵/五十嵐大介 光村図書									

○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…な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:  くるみ: 

讀書週間 

10月27日～11月9日は
読書週間です。

—10月28日(水)—
ABCスーパ

—10月29日(木)—
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