学校給食献立表（南部学校給食センターB）　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 バンバンジー	パン 牛乳 コンソメスープ さわらのムニエル キャベツとハムのソテー	ご飯 牛乳 関東煮 ハムカツ もやしのごま酢炒め	ご飯 牛乳 じゃぶ さばの有馬焼き 炒めナムル	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) キャベツとハムのサラダ
献立材料	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 鶏つくね □ はるさめ △ たけのこ △ しいたけ △ にんじん △ キャベツ △ 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 △ しょうが こいくちしょうゆ 清酒 □ でんぷん □ 油 ○ ささみ油漬け △ きゅうり △ にんじん △ 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 ○ ベーコン △ たまねぎ □ じゃがいも △ エリンギ △ にんじん △ セロリ △ パセリ □ サラダ油 チキンスープ 塩 こしょう ○ さわら □ 米粉 塩 こしょう □ バター □ サラダ油 ○ チキンハム △ キャベツ △ にんじん 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 □ じゃがいも △ にんじん △ 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 ○ ベーコン △ もやし △ にら △ にんじん □ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 塩 □ ごま □ サラダ油	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 鶏肉 清酒 □ サラダ油 ○ 豆腐 △ こんにゃく △ にんじん △ たまねぎ △ はくさい △ ごぼう △ 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 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 □ でんぷん △ こまつな △ もやし 塩 △ にんじん □ サラダ油 うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ ごま油 □ ごま	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 厚揚げ ○ もずく △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし) □ 淡路たまねぎコロッケ □ 油 ○ 豚肉 △ 切り干しだいこん △ にんじん ○ ひじき ○ 油揚げ △ しょうが △ 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 △ かぼちゃ △ たまねぎ △ なす △ しめじ △ セロリ △ しょうが △ 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 ○ ちくわ △ モロヘイヤ(粉) 塩 □ 天ぷら粉(米粉) □ 油 ○ チキンハム △ キャベツ △ にんじん 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩 こしょう

	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 ビーフンスープ 鶏肉のスパイス揚げ ごぼうのごまソテー 黒豆きなこクリーム	ご飯 牛乳 みそチゲ ごぼうのかき揚げ うの花炒り	パン 牛乳 カイン･ザウ 鶏肉のバジル焼き ツナポテト	ご飯 牛乳 けんちん汁 焼きさばのかわりみそだれ チンゲンサイのソテー	パン 牛乳 クリームシチュー ミンチカツ こまツナソテー	**ー食育の日ー** ご飯 牛乳 ばち汁 ホキのゆず風味 さといものうま煮
献立材料	□ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 □ ビーフン ○ 厚揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう □ ごま油 ○ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 □ でんぷん □ 油 ○ ちりめんじゃこ □ サラダ油 △ ごぼう 米酢 △ にんじん △ キャベツ 塩 □ ごま うすくちしょうゆ □ サラダドレッシング □ 黒豆きなこクリーム	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 清酒 ○ 豆腐 △ たまねぎ △ はくさいキムチ △ にんじん △ もやし △ にら □ サラダ油 ○ みそ こいくちしょうゆ みりん □ ごま油 チキンスープ △ ごぼう △ たまねぎ ○ くきわかめ 塩 □ 天ぷら粉 □ 油 ○ うの花 △ こんにゃく △ にんじん ○ ちくわ △ しいたけ △ 葉ねぎ 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 削り節(だし)	□ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 □ サラダ油 △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ チキンスープ ナンプラー うすくちしょうゆ □ 砂糖 塩 こしょう ○ 鶏肉 ワイン風調味料 △ バジルペースト □ オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう □ じゃがいも △ にんじん ○ まぐろ油漬け □ サラダドレッシング 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 鶏肉 ○ 豆腐 △ だいこん □ さといも △ ごぼう △ にんじん △ こんにゃく △ しいたけ △ 葉ねぎ □ ごま油 うすくちしょうゆ みりん 塩 削り節(だし) ○ さば 塩 △ しょうが △ にんにく トウバンジャン ○ 豆みそ □ 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 □ ごま油 □ でんぷん ○ 豚肉 △ チンゲンサイ △ もやし △ とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう □ サラダ油	□ パン ○ 牛乳 ○ 鶏肉 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ □ サラダ油 □ 米粉 □ バター ○ 牛乳 チキンスープ 塩 こしょう ○ ミンチカツ □ 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	□ ご飯 ○ 牛乳 □ そうめんばち ○ 油揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ 葉ねぎ うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし) ○ ホキ 塩 こしょう □ 油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ □ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん □ でんぷん ○ 鶏肉 △ しょうが □ さといも △ にんじん △ えだまめ △ こんにゃく □ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ 砂糖 みりん 削り節(だし)

○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（南部学校給食センターB）　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

親子丼
牛乳
じゃこ豆
大根の甘酢サラダ

献立材料

- □ ご飯
- ○ 鶏卵
- ○ 鶏肉
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ 葉ねぎ
- うすくちしょうゆ
- 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

- △ だいこん
- △ きゅうり
- 塩
- △ にんじん
- ○ チキンハム
- 米酢
- □ ごま油
- うすくちしょうゆ
- □ 砂糖

10月21日（水）

献立

パン
牛乳
イタリアンスパゲティ
ポテトささみカツ
コーンキャベツ

献立材料

- □ パン
- ○ 牛乳

- □ スパゲティ
- ○ 豚肉
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ エリンギ
- △ 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

- △ キャベツ
- △ にんじん
- △ とうもろこし
- ○ ベーコン
- チキンスープ
- 塩
- こしょう

10月22日（木）

献立

ご飯
牛乳
キムチスープ
あじのシュンユイ
グリーンサラダ

献立材料

- □ ご飯
- ○ 牛乳

- ○ 豚肉
- △ はくさいキムチ
- ○ 豆腐
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ にら
- △ 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

- ○ あじ
- 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

- ○ チキンハム
- △ キャベツ
- △ ブロッコリー
- 米酢
- □ 砂糖
- □ サラダ油
- 塩
- こしょう

10月23日（金）

献立

ご飯
牛乳
沢煮椀
鶏肉の和風から揚げ
小松菜とれんこんのサラダ

献立材料

- □ ご飯
- ○ 牛乳

- ○ 豚肉
- ○ 油揚げ
- △ にんじん
- △ だいこん
- △ えのきたけ
- △ 葉ねぎ
- 塩
- うすくちしょうゆ
- 削り節（だし）
- 昆布（だし）

- ○ 鶏肉
- △ にんにく
- □ 砂糖
- こいくちしょうゆ
- 清酒
- こしょう
- 一味唐辛子
- □ でんぷん
- □ 油

- △ れんこん
- △ こまつな
- △ にんじん
- ○ チキンハム
- □ ごま
- □ サラダドレッシング
- うすくちしょうゆ
- 塩
- こしょう

10月26日（月）

献立

ご飯
牛乳
豆乳汁
お好みかき揚げ
白菜の煮びたし
アセロラゼリー

献立材料

- □ ご飯
- ○ 牛乳

- ○ 豚肉
- □ さといも
- △ だいこん
- △ ごぼう
- △ にんじん
- △ 葉ねぎ
- □ ごま油
- ○ 豆乳
- ○ 白みそ
- ○ みそ
- うすくちしょうゆ
- 削り節（だし）

- ○ 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

- △ はくさい
- △ にんじん
- 塩
- ○ チキンハム
- うすくちしょうゆ
- みりん
- 削り節（だし）

- △ アセロラゼリー

10月27日（火）

献立

ご飯
牛乳
ソコギ　ク
にしんのヤンニョムかけ
ナムル

献立材料

- □ ご飯
- ○ 牛乳

- ○ 牛肉
- △ にんにく
- □ サラダ油
- △ だいこん
- △ たまねぎ
- △ しいたけ
- △ 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
- △ 根深ねぎ
- △ ゆず果汁
- △ にんにく
- △ しょうが
- こいくちしょうゆ
- みりん

- △ もやし
- △ ほうれんそう
- 塩
- △ にんじん
- □ ごま
- うすくちしょうゆ
- □ 砂糖
- □ ごま油

10月28日（水）

献立

パン
牛乳
ABCスープ
ハンバーグのれんこんソース
ごぼうサラダ

献立材料

- □ パン
- ○ 牛乳

- ○ ベーコン
- △ たまねぎ
- □ マカロニ
- △ キャベツ
- △ エリンギ
- △ にんじん
- △ セロリ
- △ 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
- △ たまねぎ
- △ 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
- △ 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

10月29日（木）

献立

ご飯
牛乳
マーボー豆腐
蒸しシュウマイ
野菜炒め

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

- ○ ポークシュウマイ

- ○ ベーコン
- △ にんじん
- △ にら
- △ もやし
- □ サラダ油
- 塩
- こしょう
- こいくちしょうゆ

10月30日（金）

献立

パン
牛乳
コーンスープ
あじのスパイス揚げ
小松菜のサラダ

献立材料

- □ 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

- ○ あじ
- ワイン風調味料
- 塩
- こしょう
- サラダスパイス
- □ でんぷん
- □ 油

- △ こまつな
- △ キャベツ
- ○ チキンハム
- △ にんじん
- □ サラダドレッシング
- 米酢
- 辛子粉
- 塩

10月平均栄養量

（中学校）

エネルギー		773kcal
たんぱく質		30.3g
脂質		31.0%
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」

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…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：