



2026年

10月のこんだて

給食費口座振替日 10月26日(月)
通帳残高を確認のうえ前日までに
入金してください

西脇市立学校給食センター

※西脇市は卵・乳アレルギーの対応をしています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【ボ有】と表示しています)。

日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)
こんだて	☐ ごとうパン ☐ ぎゅうにゅう ハニーマスタートチキン もやしスープ さつまいもサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう はなのきんこまみりんやき とうふのみそしる はくさいのおひたし	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう ぶたにくのザンギ オニオンスープ コールスローサラダ いちごジャム	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう やきとりふう たまねぎのすましじる レタスのしおちゅうかサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう いかのかりんあげ くらだしわかずのすましやき チンゲンサイのきんこまあえ	☐ パン ☐ ジョア(ブレン) たまねぎソースハンバーグ エリンギスープ こまつなとコーンのサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおいため かぼちやのみそしる にんじんしりしり ブルーベリーゼリー	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう とりにくのしおこじやき じゃがいものみそしる すのものの
おかずのないよう	☐ くらざとう ☐ とりにく ☐ しょうが ☐ ハニーマスタートチキン ☐ あぶら しょうゆ しお ☐ ベーコン ☐ もやし たまねぎ ☐ キャベツ にんじん ☐ パセリ コンソメスープ しお ☐ さつまいも ☐ きゅうり にんじん ☐ レモンかじゅう ☐ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	☐ さば ☐ きんこま ☐ さとう しょうゆ さけ みりん ☐ とうふ ☐ わかめ ☐ たまねぎ ☐ えのきたけ ☐ ねぎ ☐ みそ にぼし ☐ かつおぶし ☐ はくさい ☐ ほうれんそう ☐ さとう しょうゆ	☐ ぶたにく ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ こめこ あぶら しょうゆ さけ ☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ パセリ チキンピジョン しょうゆ しお こしょう コンソメスープ キャベツ ☐ きゅうり ☐ にんじん コーン ☐ さとう フレンチドレッシング しょうゆ	☐ とりにく ☐ ねぶかねぎ ☐ さとう ☐ かたくりこ しょうゆ さけ みりん ☐ とうふ ☐ たまねぎ ☐ えのきたけ にんじん しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし ☐ レタス ☐ きゅうり ☐ コーン ☐ しおちゅうかドレッシング さとう	☐ いか ☐ しょうが ☐ こめこ あぶら ☐ さとう ☐ しお さけ しょうゆ みりん ☐ くらだしわかず ☐ やきどふ ☐ こんにやく ☐ ねぶかねぎ ☐ にんじん ごぼう ☐ はくさい ☐ さとう ☐ あぶら しょうゆ みりん ☐ チンゲンサイ ☐ もやし にんじん ☐ さとう きんこま しょうゆ	☐ ハンバーグ ☐ たまねぎ ☐ かたくりこ ☐ さとう しょうゆ す みりん こしょう ☐ ベーコン ☐ エリンギ ☐ たまねぎ もやし ☐ にんじん パセリ コンソメスープ しお ☐ こまつな ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ コーン ☐ さとう しょうゆ ノンエッグごまドレッシング	☐ とりにく ☐ ねぶかねぎ にんにく ☐ かたくりこ ☐ さとう しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょう ☐ とうふ ☐ かぼちや ☐ たまねぎ にんじん ☐ えのきたけ ☐ みそ にぼし ☐ ツナ ☐ にんじん ☐ ごま ごまあぶら しょうゆ しお こしょう 目の覚醒デー メニュー	☐ とりにく ☐ しおこじ ☐ あぶら さけ しょうゆ ☐ あつあげ ☐ わかめ ☐ じゃがいも ☐ えのきたけ ☐ ねぎ にぼし ☐ ツナ ☐ わかめ ☐ きゅうり ☐ さとう しょうゆ
日	14日(水)	15日(木)【ボ有】	16日(金)	19日(月)	20日(火)【ボ有】	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだて	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう さわらのカレーソース わかめスープ キャベツのあえもの	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう ポパイグラタン ミネストローネ イタリアンサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう さつまいものかきあげ とうふのすましじる だしがらふりかけ	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう メンチカツ コロコロやさいのスープ ごぼうサラダ とんかつソース	☐ ごはん ☐ ジョア(ストロベリー) キンパふう にらたまスープ はるさめサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう あきあじカレー ほうれんそうのひじきあえ ふくじんづけ ☐ ミニフィッシュ	☐ げんりょうパン ☐ ぎゅうにゅう スパゲティボリタン えだまめとコーンのサラダ ☐ ミルメークコーヒー	☐ しそごはん ☐ ぎゅうにゅう えびのからあげ ぶたじる きゅうりのしおこんぶあえ
おかずのないよう	☐ さわら ☐ かたくりこ ☐ あぶら さとう しょうゆ さけ みりん ☐ カレー ☐ わかめ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ コーン ちゅうかスープ しお しょうゆ ☐ キャベツ ☐ きゅうり ☐ にんじん ☐ さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	☐ とりにく ☐ ほうれんそう たまねぎ ☐ マッシュルーム コーン ☐ ぎゅうにゅう ☐ チーズ ☐ パター ☐ こむぎ しお しょうゆ ☐ ベーコン ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ にんじん ☐ ダイストマト バジルペースト ☐ さとう あぶら ケチャップ しお しょうゆ とんかつソース コンソメスープ ☐ キャベツ きゅうり ☐ にんじん コーン ☐ さとう イタリアンドレッシング	☐ だいず ☐ さつまいも ☐ たまねぎ にんじん ☐ こめこのてんぷら ☐ あぶら ☐ とうふ かまぼこ ☐ ぶたにく ☐ えのきたけ ねぎ ☐ にんじん だいこん しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし ☐ けずりぶし ☐ かつおぶし ☐ ごま さとう ごまあぶら しょうゆ さけ 世界食料デー メニュー	☐ メンチカツ ☐ あぶら ☐ ウィナー ☐ じゃがいも ☐ だいこん ☐ たまねぎ にんじん ☐ あぶら しょうゆ しお こしょう コンソメスープ ☐ チキンハム ☐ コーン ☐ きゅうり ☐ にんじん ☐ ノンエッグマヨネーズ ☐ さとう ごま しょうゆ す	☐ とりにく ☐ しょうが にんにく ☐ きりばしだいこん ☐ こまつな にんじん ☐ ごま さとう ごまあぶら やきにくのたれ さけ コチュジャン しょうゆ ☐ ベーコン とうふ ☐ たまご ☐ にら えのきたけ ☐ もやし にんじん ☐ かたくりこ ☐ ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ しお ☐ ポークハム ☐ はるさめ ☐ キャベツ にんじん ☐ ごまあぶら さとう す しょうゆ	☐ とりにく ☐ さつまいも ☐ ぎゅうにゅう ☐ かぼちや ☐ にんじん ☐ しめじ ☐ あぶら カレー とんかつソース コンソメスープ カレー こしょう ☐ しそひじき ☐ ほうれんそう ☐ もやし ☐ キャベツ しょうゆ ふくじんづけ	☐ ベーコン ☐ スパゲティ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ ピーマン ☐ マッシュルーム ☐ さとう ☐ オリーブあぶら ケチャップ ウスターソース とんかつソース しお こしょう ☐ えだまめ ☐ コーン ☐ にんじん ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	☐ しそごはんのもと ☐ えび ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ こめ ☐ あぶら しょうゆ さけ ☐ ぶたにく ☐ さといも ☐ こんにやく ☐ だいこん ☐ にんじん ☐ ねぎ ☐ みそ にぼし ☐ しおこんぶ ☐ きゅうり ☐ ごまあぶら しょうゆ しお
日	26日(月)【ボ有】	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	10月の給食目標 食品ロスについて知ろう 「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。 給食を残さず食べることは、食品ロスを減らすことにつながります。「もったいない！」を合言葉にみんなで意識してみましよう！ 10月16日は、世界食料デーです！ この日は、世界の食の問題を考え、行動をする日です。給食には、とうふのすまし汁 を作る時に出る「だしがら」を使っただしがらふりかけが登場します。いつもは捨ててしまう部分でも、工夫するとおいしく食べることができますね。 ハロウィン メニュー		
こんだて	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう とりにくのてりやき さつまいものクリームシチュー カラフルサラダ	☐ ごはん ☐ ジョア(マスカット) ホキのなんばんづけ ごまたんたんスープ きゅうりのちゅうかづけ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう ぶたにくのオニオンスープ あつあげのカレーマトマト やさいのかりかりやきあえ	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう ★パンブキンロール ポトフ ツナマヨサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき レタススープ ブロッコリーのこまあえ			
おかずのないよう	☐ とりにく ☐ さとう あぶら しょうゆ みりん ☐ ぶたにく ☐ さつまいも ☐ にんじん ☐ たまねぎ パセリ ☐ ぎゅうにゅう ☐ パター ☐ なまクリーム ☐ こむぎ コンソメスープ しお しょうゆ ☐ にんじん きゅうり ☐ キャベツ コーン ☐ イタリアンドレッシング ☐ さとう 口座振替日	☐ ホキ ☐ たまねぎ にんじん ☐ こめこ あぶら さとう しお す とうがらし しょうゆ しょうゆ ☐ ぶたにく とうふ ☐ だいずフレーク ☐ はるさめ ☐ たまねぎ もやし ☐ たけのこ にんじん ☐ ねぎ しょうが にんにく ☐ とうにゅう みそ ごま ねりごま ごまあぶら とりがらスープ しょうゆ トウバンジャン しお ☐ きゅうり ☐ さとう ごまあぶら す しお しょうゆ	☐ ぶたにく ☐ たまねぎ にんにく ☐ さとう かたくりこ さけ しお こしょう しょうゆ みりん ☐ あつあげ ぶたにく ☐ たまねぎ にんじん ☐ しょうが ☐ ダイストマト ☐ あぶら さとう ☐ かたくりこ しょうゆ みりん カレー けずりぶし ☐ チンゲンサイ ☐ キャベツ にんじん ☐ ごまあぶら さとう しょうゆ	☐ パンブキンロール (小中2こ) ☐ あぶら ☐ ウィナー ☐ じゃがいも ☐ だいこん ☐ たまねぎ にんじん ☐ キャベツ コーン こしょう しお コンソメスープ ☐ ツナ ☐ レタス きゅうり ☐ こまつな ☐ にんじん ☐ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ ハロウィン メニュー	☐ とりにく ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ ねぎ ☐ さとう ☐ ごまあぶら しょうゆ ☐ とりつくね ☐ レタス ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ ほうししいたけ ☐ ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ しお しょうゆ ☐ ブロッコリー ☐ ごま さとう しょうゆ			

※都合により食材が変更となる場合があります。

○印・・・おもにからだをつくるものになるしょくひん

□印・・・おもにエネルギーのもとになるしょくひん

△印・・・おもにからだのちようしをとのえるものになるしょくひん

★印・・・あたらしいメニュー

☞印・・・かみかみメニュー

10月の平均栄養供給量

() は文部科学省基準

	小学校	中学校
エネルギー	598kcal (650)	745kcal (830)
たんぱくしつ	25.2g (26.8)	30.8g (34.3)

～ 今月使用する西脇市産の食材(予定) ～

