

10月 給食献立表

2026年度

滝川市教育委員会 学校運営課 1グループ（滝川第二・西・江部乙・東小学校/開西中学校）

| 日(曜)           | 献立                         | 赤の食品<br>主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 緑の食品<br>主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む             | 黄の食品<br>主に力や熱のもとになる<br>炭水化物、脂肪を多く含む | 調味料                                                            |
|----------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1(木)           | ごはん                        |                                  |                                                   | 米 強化米                               |                                                                |
|                | にくだんご ちゅうかふう<br>肉団子の中華風スープ | とり肉だんご                           | たまねぎ しいたけ<br>にんじん ねぎ                              | ごま油                                 | とりがらスープ<br>中華スープの素 料理酒<br>食塩 こしょう 醤油                           |
|                | はるまき<br>春巻                 | 皮がパリパリ春巻                         |                                                   | キャノーラ油                              |                                                                |
|                | はるさめ<br>春雨サラダ              | ハム                               | きゅうり                                              | 春雨 三温糖 ごま油<br>ごま                    | 醤油 穀物酢                                                         |
| 2(金)<br>豆腐の日献立 | ごはん                        |                                  |                                                   | 米 強化米                               |                                                                |
|                | こうや豆腐 油揚げ<br>高野豆腐のみそ汁      | こうや豆腐 油揚げ<br>わかめ                 | だいこん ぶなしめじ<br>ねぎ                                  |                                     | みそ 煮干しだし                                                       |
|                | キャベツ入り平つくね                 | キャベツ入平つくね                        |                                                   |                                     |                                                                |
|                | い とうふ<br>炒り豆腐              | 豆腐 鶏肉 卵                          | たまねぎ にんじん<br>にら                                   | キャノーラ油 三温糖                          | 料理酒 醤油                                                         |
| 5(月)<br>🍴      | ポークカレー                     | 豚肉 脱脂粉乳                          | たまねぎ にんじん<br>プルーンピューレ<br>にんにく 生姜                  | 米 大麦 強化米<br>じゃがいも<br>発酵バター          | カレールウ<br>ウスターソース<br>ケチャップ                                      |
|                | ブロッコリーとチーズのサラダ             | チーズ                              | ブロッコリー<br>ホールコーン<br>赤たまねぎ                         |                                     | 穀物酢<br>野菜いっぱいドレッシング                                            |
| 6(火)           | ごはん                        |                                  |                                                   | 米 強化米                               |                                                                |
|                | わかめとまめふのみそ汁                | 油揚げ 豆麴 わかめ                       | えのきたけ たまねぎ<br>ねぎ                                  |                                     | みそ 煮干しだし                                                       |
|                | てりやき<br>照焼ハンバーグ            | 国産ハンバーグ照焼                        |                                                   |                                     |                                                                |
|                | だいこん に<br>大根のそぼろ煮          | 豚肉                               | だいこん にんじん<br>枝豆 こんにゃく 生姜                          | キャノーラ油 三温糖<br>でん粉                   | 醤油 みりん                                                         |
| 7(水)<br>🍴      | わふう<br>和風きのこスパゲッティ         | ベーコン                             | たまねぎ にんじん<br>ぶなしめじ しいたけ<br>マッシュルーム<br>ホールコーン にんにく | スパゲッティ 食塩<br>キャノーラ油<br>発酵バター でん粉    | 醤油 野菜ブイヨン 料理酒<br>食塩 こしょう                                       |
|                | フルーツパフェ                    | ホイップクリーム                         | もも パイン                                            | マスカットゼリー                            |                                                                |
| 8(木)           | ごはん                        |                                  |                                                   | 米 強化米                               |                                                                |
|                | にく<br>肉じゃが                 | 豚肉                               | にんじん たまねぎ<br>枝豆 糸こんにゃく                            | じゃがいも<br>キャノーラ油 三温糖                 | みりん 醤油                                                         |
|                | ねぎたま焼き                     | ねぎたま焼き                           |                                                   |                                     |                                                                |
|                | ひじきとちくわの炒め煮                | ひじき 焼きちくわ<br>油揚げ 大豆              | にんじん                                              | キャノーラ油 三温糖                          | 醤油 みりん                                                         |
| 9(金)           | ごはん                        |                                  |                                                   | 米 強化米                               |                                                                |
|                | こまつな たんたん<br>小松菜のみそ担々スープ   | 豚肉                               | 生姜 にんにく<br>こまつな もやし<br>にんじん ねぎ                    | キャノーラ油 ごま油<br>ごま                    | トウバンジャン 赤みそ<br>味噌ラーメンベース 醤油<br>とりがらスープ                         |
|                | さけ<br>鮭メンチカツマヨネーズ味         | 鮭メンチカツマヨネーズ                      |                                                   | キャノーラ油                              |                                                                |
|                | いた<br>炒めビーフン               | 豚肉                               | にんじん たまねぎ<br>ねぎ                                   | ビーフン ごま油<br>三温糖                     | 醤油 オイスターソース<br>こしょう 中華スープの素                                    |
| 13(火)          | ごはん                        |                                  |                                                   | 米 強化米                               |                                                                |
|                | に<br>みそ煮おでん                | 焼きちくわ うすらの卵<br>がんもどき             | だいこん こんにゃく                                        | 三温糖                                 | みりん 赤みそ 醤油<br>かつおだし 昆布だし                                       |
|                | にく<br>かぼちゃひき肉フライ           |                                  | 国産かぼちゃひき肉フライ                                      | キャノーラ油                              |                                                                |
|                | もやしのおかか炒め                  | かつお節                             | もやし ピーマン                                          | キャノーラ油                              | みりん 醤油                                                         |
| 14(水)<br>🍴     | ちゅうかどん<br>中華丼              | 豚肉 えび いか<br>うすらの卵                | キャベツ たまねぎ<br>にんじん ピーマン<br>たけのこ しいたけ<br>生姜         | 米 強化米 ごま油<br>三温糖 でん粉                | 醤油 食塩 こしょう<br>料理酒 とりがらスープ<br>塩ラーメンベース                          |
|                | たもぎたけのスープ                  | ベーコン わかめ                         | たもぎ茸水煮 白菜<br>だいこん                                 | 春雨                                  | とりがらスープ<br>塩ラーメンベース 醤油<br>料理酒 中華スープの素<br>食塩 こしょう               |
| 15(木)          | ごはん                        |                                  |                                                   | 米 強化米                               |                                                                |
|                | じゃがいものみそ汁                  | 豆腐 油揚げ                           | たまねぎ ねぎ                                           | じゃがいも                               | みそ 煮干しだし                                                       |
|                | わふう つつや<br>和風さんぴら包み焼き      | 和風さんぴら包み焼き                       |                                                   |                                     |                                                                |
|                | やさい<br>野菜のごまマヨネーズあえ        | 糸かまぼこ                            | ほうれん草 キャベツ<br>にんじん                                | エッグケアマヨネーズ<br>ごま                    | 醤油                                                             |
| 16(金)<br>🍴     | ピラフ                        | 鶏肉                               | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム                              | 米 強化米 発酵バター<br>キャノーラ油               | 野菜ブイヨン 食塩<br>こしょう                                              |
|                | パンプキンポタージュ                 | 牛乳 生クリーム                         | かぼちゃ たまねぎ                                         | 発酵バター                               | 野菜ブイヨン 食塩<br>こしょう                                              |
|                | ショートパスタのカリッソテー             |                                  | ブロッコリー にんじん<br>にんにく                               | マカロニ キャノーラ油                         | 野菜ブイヨン 食塩<br>こしょう                                              |
| 19(月)<br>🍴     | ごはん                        |                                  |                                                   | 米 強化米                               |                                                                |
|                | ドミソース煮                     | 豚肉                               | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム                              | キャノーラ油 三温糖                          | 赤ワイン 野菜ブイヨン<br>デミグラスソース<br>ケチャップ 食塩<br>ウスターソース こしょう<br>とりがらスープ |
|                | オムレツ                       | オムレツ                             |                                                   |                                     |                                                                |
|                | ポテトフライ                     |                                  |                                                   | じゃがいも<br>キャノーラ油                     | 食塩                                                             |

10月 給食献立表

| 2026年度 |                          | 滝川市教育委員会 学校運営課 1グループ（滝川第二・西・江部乙・東小学校/開西中学校） |                                       |                                     |                                       |
|--------|--------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 日(曜)   | 献立                       | 赤の食品<br>主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む            | 緑の食品<br>主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む | 黄の食品<br>主に力や熱のもとになる<br>炭水化物、脂肪を多く含む | 調味料                                   |
| 20(火)  | ごはん                      |                                             |                                       | 米 強化米                               |                                       |
|        | あつあ 厚揚げの四川風煮             | 絹厚揚げ 鶏肉<br>大豆ミート                            | たまねぎ にんじん<br>しいたけ ねぎ 生姜               | 三温糖 でん粉<br>キャノーラ油                   | 料理酒 みそ<br>オイスターソース みりん<br>醤油 トウバンジャン  |
|        | えび入りシューマイ<br>(小学2個・中学3個) | えび風味シューマイ                                   |                                       |                                     |                                       |
|        | こまつな 小松菜とハムのソテー          | ハム                                          | 小松菜 キャベツ                              | キャノーラ油                              | 中華スープの素 醤油<br>こしょう 食塩                 |
| 21(水)  | あ 揚げパン（ミルメークココア）         |                                             |                                       | コッペパン<br>キャノーラ油<br>ミルメークココア         |                                       |
|        | キャベツのスープ                 | ベーコン                                        | キャベツ にんじん<br>ほうれん草 パセリ                |                                     | とりがらスープ<br>野菜ブイヨン 食塩<br>こしょう          |
|        | ボイルウインナー                 | ボークウインナー                                    |                                       |                                     |                                       |
|        | コーンソテー                   |                                             | ホールコーン<br>たまねぎ ピーマン                   | キャノーラ油                              | 野菜ブイヨン 食塩<br>こしょう                     |
| 22(木)  | ごはん                      |                                             |                                       | 米 強化米                               |                                       |
|        | たまねぎと卵のみそ汁               | 豆腐 卵                                        | たまねぎ にんじん<br>にら                       | でん粉                                 | みそ 煮干しだし                              |
|        | いわしのみぞれ煮                 | いわしのみぞれ煮                                    |                                       |                                     |                                       |
|        | ごぼうとしらたきのあま辛炒め           | 豚肉                                          | ごぼう にんじん<br>糸こんにゃく ピーマン               | キャノーラ油 三温糖                          | 料理酒 みりん 醤油                            |
|        | ベビーチーズ                   | チーズ                                         |                                       |                                     |                                       |
| 23(金)  | にくどうふどん<br>肉豆腐丼          | 豚肉 豆腐                                       |                                       | 米 強化米<br>キャノーラ油 三温糖<br>でん粉          | 醤油 料理酒                                |
|        | なめこのみそ汁                  | 油揚げ                                         | 生姜 たまねぎ<br>はくさい にんじん<br>糸こんにゃく ししいたけ  |                                     | みそ 煮干しだし                              |
|        | りんご                      |                                             | なめこ ほうれん草<br>ねぎ<br>りんご                |                                     |                                       |
| 26(月)  | ごはん                      |                                             |                                       | 米 強化米                               |                                       |
|        | とうにゅう 豆乳チゲ               | 豚肉 豆腐 豆乳                                    | はくさい だいこん<br>にんじん<br>マイルドキムチ にら       | キャノーラ油                              | 料理酒 醤油 みそ 食塩<br>とりがらスープ<br>コチュジャン     |
|        | ショーロンポー(中学2個)            | ショーロンポー                                     |                                       |                                     |                                       |
|        | にんじんのピリ辛炒め               | 豚肉                                          | にんじん ねぎ 生姜<br>にんにく                    | キャノーラ油 三温糖                          | 料理酒 醤油 穀物酢<br>トウバンジャン                 |
| 27(火)  | パセリごはん                   |                                             | パセリ                                   | 米 強化米                               | 食塩                                    |
|        | じゃがいもと赤かぶの<br>クリームスープ    | ベーコン 牛乳<br>生クリーム 粉チーズ                       | たまねぎ にんじん<br>赤かぶ                      | じゃがいも<br>キャノーラ油 小麦粉<br>発酵バター        | とりがらスープ<br>野菜ブイヨン 食塩<br>こしょう          |
|        | やわらかチキン                  | めぐみ鶏やわらかチキン                                 |                                       |                                     |                                       |
|        | カラフルソテー                  |                                             | にんじん ホールコーン<br>枝豆 ブロッコリー              | キャノーラ油                              | 野菜ブイヨン こしょう                           |
| 28(水)  | きつね丼                     | 油揚げ 卵<br>焼きちくわ                              | にんじん たまねぎ<br>ねぎ ししいたけ                 | 米 強化米<br>キャノーラ油 三温糖<br>でん粉          | みりん 醤油                                |
|        | だいこん 大根のみそ汁              | 絹厚揚げ わかめ                                    | だいこん ぶなしめじ                            |                                     | みそ 煮干しだし                              |
| 29(木)  | ターメリックライス                |                                             |                                       | 米 強化米 発酵バター                         | ターメリック                                |
|        | スープカレー                   | 鶏肉 うずらの卵                                    | たまねぎ にんじん<br>セロリ キャベツ 生姜              | じゃがいも<br>キャノーラ油                     | 白ワイン とりがらスープ<br>野菜ブイヨン<br>スープカレールウ 醤油 |
|        | あじつ 味付き肉だんご(中学2個)        | 肉団子                                         |                                       |                                     |                                       |
|        | ブロッコリーのガーリックソテー          | ベーコン                                        | ブロッコリー にんにく                           | キャノーラ油                              | 野菜ブイヨン 食塩                             |
| 30(金)  | ごはん                      |                                             |                                       | 米 強化米                               |                                       |
|        | とりにく だいこん 鶏肉と大根のみそ煮      | 鶏肉                                          | だいこん にんじん<br>ねじりこんにゃく 生姜              | キャノーラ油 三温糖                          | 料理酒 とりがらスープ<br>みりん 醤油 みそ              |
|        | ほっけのフライ                  | 真ほっけフライ                                     |                                       | キャノーラ油                              |                                       |
|        | ほうれん草のおかか炒め              | 焼きちくわ かつお節                                  | ほうれん草 もやし<br>にんじん                     | キャノーラ油 ごま油                          | みりん 醤油                                |

|                                                     |
|-----------------------------------------------------|
| 10月の平均栄養量(小学校) 609Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.9g 食塩 2.4g |
| 10月の平均栄養量(中学校) 751Kcal たんぱく質 27.0g 脂質 23.4g 食塩 3.1g |

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきましょう。  
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。  
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。  
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。