

10月 給食献立表

2026年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 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 ちゅうかう 肉団子の中華風スープ	とり肉だんご	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 料理酒 食塩 こしょう 醤油
	はるまき 春巻	皮がパリパリ春巻		キャノーラ油	
	はるさめ 春雨サラダ	ハム	きゅうり	春雨 三温糖 ごま油 ごま	醤油 穀物酢
2(金) 豆腐の日献立	ごはん			米 強化米	
	こうや豆腐 しる 高野豆腐のみそ汁	こうや豆腐 油揚げ わかめ	だいこん ぶなしめじ ねぎ		みそ 煮干しだし
	キャベツ い ひら 入り平つくね	キャベツ入平つくね			
	い とうふ 炒り豆腐	豆腐 鶏肉 卵	たまねぎ にんじん にら	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油
5(月) 🍴	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん プルーンピューレ にんにく 生姜	米 大麦 強化米 じゃがいも 発酵バター	カレールウ ウスターソース 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 ホールコーン 赤たまねぎ		穀物酢 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 しる	油揚げ 豆麩 わかめ	えのきたけ たまねぎ ねぎ		みそ 煮干しだし
	てりやき 照焼ハンバーグ	国産ハンバーグ照焼			
	だいこん に 大根のそぼろ煮	豚肉	だいこん にんじん 枝豆 こんにゃく 生姜	キャノーラ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん
7(水) 🍴	あ 揚げパン（ミルメークココア）			コッペパン キャノーラ油 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 ほうれん草 パセリ		とりがらスープ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	ボイルウインナー	ポークウインナー			
	コーンソテー		ホールコーン たまねぎ ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
8(木)	ごはん			米 強化米	
	にく 肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ 枝豆 糸こんにゃく	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	みりん 醤油
	ねぎたま焼き や	ねぎたま焼き			
	ひじきとちくわの炒め煮 いた に	ひじき 焼きちくわ 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 小松菜のみそ担々スープ	豚肉	生姜 にんにく こまつな もやし にんじん ねぎ	キャノーラ油 ごま油 ごま	トウバンジャン 赤みそ 味噌ラーメンベース 醤油 とりがらスープ
	さけ 鮭メンチカツマヨネーズ味 あじ	鮭メンチカツマヨネーズ		キャノーラ油	
	いた 炒めビーフン	豚肉	にんじん たまねぎ ねぎ	ビーフン ごま油 三温糖	醤油 オイスターソース こしょう 中華スープの素
13(火)	ごはん			米 強化米	
	に みそ煮おでん	焼きちくわ うずらの卵 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 かつおだし 昆布だし
	かぼちゃひき肉フライ にく		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 いた	かつお節	もやし ピーマン	キャノーラ油	みりん 醤油
14(水) 🍴	ちゅうかどん 中華丼	豚肉 えび いか うずらの卵	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ 生姜	米 強化米 ごま油 三温糖 でん粉	醤油 食塩 こしょう 料理酒 とりがらスープ 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 だいこん	春雨	とりがらスープ 塩ラーメンベース 醤油 料理酒 中華スープの素 食塩 こしょう
15(木)	ごはん			米 強化米	
	じゃがいものみそ汁 しる	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 和風きんぴら包み焼き つつ や	和風きんぴら包み焼き			
	やさしい 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 にんじん	エッグケアマヨネーズ ごま	醤油
16(金) 🍴	ピラフ	鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	米 強化米 発酵バター キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 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 こしょう
	ショートパスタのガーリックソテー		ブロッコリー にんじん にんにく	マカロニ キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう

10月 給食献立表

2026年度		滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）			
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
19(月) 🍴	ごはん			米 強化米	
	ドミソース煮 ^に	豚肉	たまねぎ にんじん 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 デミグラスソース ケチャップ 食塩 ウスターソース こしょう 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 キャノーラ油	食塩
20(火) 🍴	ごはん			米 強化米	
	あつあ ^{しせんふうに} 厚揚げの四川風煮	絹厚揚げ 鶏肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ 生姜	三温糖 でん粉 キャノーラ油	料理酒 みそ オイスターソース みりん 醤油 トウバンジャン
	えび入りシューマイ ^{しょうがくこ} (小学2個・中学3個) ^{ちゅうがくこ}	えび風味シューマイ			
	こまつな ^{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 こしょう 食塩
21(水) 🍴	わふう ^{わふう} 和風きのこスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム ホールコーン にんにく	スパゲッティ 食塩 キャノーラ油 発酵バター でん粉	醤油 野菜ブイヨン 料理酒 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	
22(木)	ごはん			米 強化米	
	たまねぎと卵のみそ汁 ^{たまご} ^{しる}	豆腐 卵	たまねぎ にんじん にら	でん粉	みそ 煮干しだし
	いわしのみぞれ煮 ^に	いわしのみぞれ煮			
	ごぼうとしらたきのあま辛炒め ^{からいた}	豚肉	ごぼう にんじん 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
23(金) 🍴		チーズ			
	にくどうぶ ^{にくどうぶ} とん 肉豆腐丼	豚肉 豆腐	生姜 たまねぎ はくさい にんじん 糸こんにゃく しいたけ	米 強化米 キャノーラ油 三温糖 でん粉	醤油 料理酒
	なめこのみそ汁 ^{しる}	油揚げ	なめこ ほうれん草 ねぎ		みそ 煮干しだし
26(月)	りんご		りんご		
	ごはん			米 強化米	
	とうにゅう ^{とうにゅう} 豆乳チゲ	豚肉 豆腐 豆乳	はくさい だいこん にんじん マイルドキムチ にら	キャノーラ油	料理酒 醤油 みそ 食塩 とりがらスープ コチュジャン
27(火) 🍴	ショーロンポー ^{ちゅうがくこ} (中学2個)	ショーロンポー			
	にんじんのピリ辛炒め ^{からいた}	豚肉	にんじん ねぎ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 穀物酢 トウバンジャン
	パセリごはん		パセリ	米 強化米	食塩
28(水) 🍴	じゃがいもと赤かぶの ^{あか} クリームスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん 赤かぶ	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉 発酵バター	とりがらスープ 野菜ブイヨン 食塩 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 枝豆 ブロッコリー	キャノーラ油	野菜ブイヨン こしょう
29(木) 🍴	きつね ^{きつね} 丼	油揚げ 卵 焼きちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	米 強化米 キャノーラ油 三温糖 でん粉	みりん 醤油
	だいこん ^{だいこん} 大根のみそ汁 ^{しる}	絹厚揚げ わかめ	だいこん ぶなしめじ		みそ 煮干しだし
30(金)	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 セロリ キャベツ 生姜	じゃがいも キャノーラ油	白ワイン とりがらスープ 野菜ブイヨン スープカレールウ 醤油
	あじつ ^{あじつ} ^{にく} 味付き肉だんご(中学2個) ^{ちゅうがくこ} ブロッコリーのガーリックソテー	肉団子			
30(金)	ごはん			米 強化米	
	とりにく ^{とりにく} ^{だいこん} 鶏肉と大根のみそ煮 ^に	鶏肉	だいこん にんじん 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 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	
30(金)	ほうれん草 ^{ほうれん草} ^{そう} のおかか炒め ^{いた}	焼きちくわ かつお節	ほうれん草 もやし 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。