

れいわ 令和8年

かつぶんがっこうきょうしよくこんだてひょう
10月分学校給食献立表

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

ひづけ	ようび	こんだてめい	しよくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	そのた		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきあえ けんちんじる	ごはん さとう さといも	ぎゅうにゅう さば まめみそ ひじき	しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さけ みりん うすくちしょうゆ しお みりん	603	24.7
2	金	パン ぎゅうにゅう キョフテ ツナじゃがコーン とりにくのトマトスープ いちごジャム	パン あぶら じゃがいも あぶら あぶら マカロニ さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろあぶらづけ とりにく	たまねぎ にんにく コーン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトジュース	しお こしょう ケチャップ ブイオン	600	28.2
5	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのレモンふうみあげ ごまあえ ビーフンスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	レモンかじゅう だいこん にんじん たまねぎ にんじん もやし こまつな	さけ す しょうゆ しょうゆ とりだし しお こしょう	617	25.0
6	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そくせきづけ そうへいじる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ ぶたにく とうふ あわせみそ		しょうゆ みりん とりだし	614	23.6
7	水	パン ぎゅうにゅう スラッピージョー ゆでキャベツ ポトフ	パン あぶら ハヤシルウ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず ウインナー	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん だいこん えだまめ	ケチャップ ソース しお こしょう ブイオン しお こしょう	601	27.6
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたたまに なめこのみそしる れいとうみかん	ごはん さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく かまぼこ こうやどろふ あつあげ あわせみそ	たまねぎ にんじん えだまめ にんじん だいこん ごぼう なめこ ねぎ みかん	さけ みりん しょうゆ	639	27.2
9	金	こがたパン ぎゅうにゅう あんかけやきそば さつまいもとまめのサラダ	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん さつまいも いんげんまめ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ だいず まぐろあぶらづけ	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら にんじん ブロッコリー	しお こしょう オイスターソース みりん しょうゆ	601	25.6
13	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ はくさいとツナのサラダ あおさいりしりんげんのポタージュ	ごはん ドレッシング しろいんげんペースト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろあぶらづけ とりにく あおさ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい コーン たまねぎ にんじん しめじ まいたけ	ケチャップ ブイオン しお	629	26.0
14	水	こがたパン ぎゅうにゅう ごもくうどん こざかないりごぼうチップス ぶどうヨーグルト	パン うどん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ こざかな ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう	うすくちしょうゆ みりん しょうゆ	603	24.0
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのカレーに あかじそあえ あつあげとだいこんのそぼろに	ごはん さとう あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さわら とりひきにく あつあげ	しょうが キャベツ あかじそ にんじん だいこん こんにやく えだまめ	しょうゆ みりん さけ カレーアロマ さけ みりん しょうゆ	607	27.2
16	金	パン ぎゅうにゅう オムレツ ジャーマンポテト きのこのハヤシシチュー	パン たまご あぶら じゃがいも あぶら ハヤシルウ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ぶたにく	たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ まいたけ えだまめ コーン	ブイオン こしょう ケチャップ ソース	604	27.0
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのあまからあげ ほうれんそうのおひたし ぶたじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし ぶたにく とうふ まめみそ	しょうゆ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こんにやく	しょうゆ みりん しょうゆ みりん	640	27.3
20	水	ごはん はっこうにゅう とりのからあげ エリンギとじゃがいものカレーソーテー マカロニスー	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも あぶら マカロニ	はっこうにゅう とりにく ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ コーン たまねぎ にんじん セロリ	しょうゆ さけ ブイオン しお こしょう カレーアロマ ブイオン しお こしょう	647	21.9
21	木	こがたことうパン ぎゅうにゅう みそラーメン ぎょうざ だいこんサラダ	パン ことう ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたひきにく まめみそ あわせみそ ぶたにく とりにく とりにくほぐし	しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし ねぎ コーン キャベツ たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん	さけ とりだし みりん オイスターソース トウバンジャン こしょう	600	24.0
22	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのこうみだれ こふきかぼちゃ とうふとわかめのスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう パンガシウス ぶたにく とうふ わかめ	しょうが ねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	しょうゆ す しお とりだし しお こしょう	604	24.7
23	月	パン ぎゅうにゅう パッタイ とうにゅうスープ バナナ	パン あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら レモンかじゅう たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ バナナ	しょうゆ ナンプラー トウバンジャン オイスターソース とりだし しお こしょう とりだし しお こしょう	600	25.1
26	火	ごはん ぎゅうにゅう えびいりそば さつまいものみそしる	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたひきにく むぎいり ひきわりだいず たまご あおのり とうふ あぶらあげ あわせみそ	たまねぎ にんじん にんじん だいこん ねぎ	さけ しょうゆ カレーこ	630	27.1
27	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ もやし こまつな	さけ とりだし しょうゆ トウバンジャン しお こしょう	638	27.0
28	木	パン ぎゅうにゅう かつおフライ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	パン パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング パンブキンポタージュのもと	ぎゅうにゅう かつお とりにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ かつおキャベツ パセリ	ソース ブイオン	607	25.5
29	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー りんごいりマカロニサラダ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にんじん りんご コーン	カレーこ ケチャップ ソース	619	18.9
30	月	きなこあげパン ぎゅうにゅう ミートボールとだいずのトマトに こまつなとツナのサラダ	パン あぶら ぶどうとう あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく とりレバー まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし	トウバンジャン ケチャップ ソース しょうゆ ブイオン しお こしょう	608	28.7

令和8年

10月分学校給食献立表

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

ひづけ	ようび	こんだてめい	しよくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	そのた		
1	木	パン ギョウザ	パン	ギョウザ			600	28.2
		ツナじゃがコーン	じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく	しお こしょう		
		とりにくのトマトスープ	あぶら マカロニ さとう	まぐろあぶらづけ	コーン	ケチャップ ブイヨン		
		いちごジャム	ジャム	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトジュース			
2	金	ごはん ギョウザ	ごはん	ギョウザ			639	27.2
		ぶたたまに	さとう	たまご ぶたにく かまぼこ こうやどうふ	たまねぎ にんじん えだまめ	さけ みりん しょうゆ		
		なめこのみそしる		あつあげ あわせみそ	にんじん だいこん ごぼう なめこ ねぎ			
		れいとうみかん			みかん			
5	月	ごはん ギョウザ	ごはん	ギョウザ			617	25.0
		あじのレモンふうみあげ	でんぶん あぶら さとう	あじ	レモンかじゅう	さけ す しょうゆ		
		ごまあえ	ごま		だいこん にんじん	しょうゆ		
		ビーフンスープ	あぶら ビーフン	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし こまつな	とりだし しお こしょう		
6	火	こがたパン ギョウザ	パン こくとう	ギョウザ			600	24.0
		みそラーメン	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぶたひきにく まめみそ あわせみそ	しょうが にんにく たまねぎ ほうし ねぎ コーン	さけ とりだし みりん オイスターソース トウバンジャン しょうゆ		
		ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが			
		だいこんサラダ	ドレッシング	とりにく ぼうし	だいこん にんじん			
7	水	ごはん ギョウザ	ごはん	ギョウザ			638	27.0
		マーボー豆腐	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほうし しいたけ	さけ とりだし しょうゆ トウバンジャン しお こしょう		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにく ぼうし	もやし こまつな			
		パン ギョウザ	パン	ギョウザ				
8	木	パッタイ	あぶら こめこめん	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら レモンかじゅう	しょうゆ ナンプラー トウバンジャン オイスターソース とりだし しお こしょう	600	25.1
		とうにゅうスープ		やきぶた とうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ テンゲンサイ	とりだし しお こしょう		
		バナナ			バナナ			
		ごはん ギョウザ	ごはん	ギョウザ				
9	金	ハンバーグ		とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ	629	26.0
		はくさいとツナのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	はくさい コーン			
		あおさしりいんげんのポタージュ	しろいんげんペースト	とりにく あおさ ギョウザ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ	ブイヨン しお		
		こがたパン ギョウザ	パン	ギョウザ				
13	火	あんかけやきそば	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん	ぶたにく さつまあげ	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら	しお こしょう オイスターソース みりん しょうゆ	601	25.6
		さつまいもとまめのサラダ	さつまいも いんげんまめ ドレッシング	だいず まぐろあぶらづけ	にんじん ブロッコリー			
		ごはん ギョウザ	ごはん	ギョウザ				
		しろみずかなのこうみだれ	でんぶん あぶら さとう	バンガシウス	しょうが ねぎ	しょうゆ す		
14	水	こふきかぼちゃ			かぼちゃ	しお	604	24.7
		とうふとわかめのスープ		ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	とりだし しお こしょう		
		パン ギョウザ	パン	ギョウザ				
		オムレツ		たまご				
15	木	ジャーマンポテト	あぶら じゃがいも	ウインナー	たまねぎ	ブイヨン こしょう	604	27.0
		きのこのハヤシシチュー	あぶら ハヤシルウ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ まいたけ えだまめ コーン	ケチャップ ソース		
		ごはん ギョウザ	ごはん	ギョウザ				
		ぶりのあまからあげ	でんぶん あぶら さとう	ぶり		しょうゆ みりん		
16	金	ほうれんそうのおひたし		かつおぶし	ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん	640	27.3
		ぶたじり		ぶたにく とうふ まめみそ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく			
		ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう				
		とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ		
19	月	エリンギとじゃがいものカレーソー	じゃがいも あぶら		たまねぎ エリンギ コーン	ブイヨン しお こしょう カレーアロマ	647	21.9
		マカロニスープ	マカロニ	ウインナー	たまねぎ にんじん セロリ	ブイヨン しお こしょう		
		パン ギョウザ	パン	ギョウザ				
		スラッパージュ	あぶら ハヤシルウ さとう	ぶたひきにく ひきわりだいず	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん	ケチャップ ソース しお こしょう		
20	水	ゆでキャベツ			キャベツ		601	27.6
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん えだまめ	ブイヨン しお こしょう		
		ごはん ギョウザ	ごはん	ギョウザ				
		さわらのカレーに	さとう	さわら	しょうが	しょうゆ みりん さけ カレーアロマ		
21	水	あかじそあえ			キャベツ あかじそ		607	27.2
		あつあげとだいこんのそぼろに	あぶら さとう でんぶん	とりにく かつお	にんじん だいこん こんにゃく えだまめ	さけ みりん しょうゆ		
		こがたパン ギョウザ	パン	ギョウザ				
		ごもくうどん	うどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほうし しいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ みりん		
22	木	こざかないりごぼうチップス	でんぶん あぶら さとう ごま	こざかな	たまねぎ にんじん ほうし しいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ みりん	603	24.0
		ぶどうヨーグルト		ヨーグルト	ごぼう	しょうゆ		
		ごはん ギョウザ	ごはん	ギョウザ				
		いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう ごま	いわし	にんじん ほうし	しょうゆ みりん		
23	金	そくせきづけ		しおこんぶ	にんじん ほうし		614	23.6
		そうへいじり	あぶら さとも	ぶたにく とうふ あわせみそ	にんじん だいこん ねぎ にんにく ほうし しいたけ	とりだし		
		ごはん ギョウザ	ごはん	ギョウザ				
		さばのみそに	さとう	さば まめみそ	しょうが	さけ みりん		
26	月	ひじきあえ		ひじき	キャベツ		603	24.7
		けんちんじる	さとも	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	うすくちしょうゆ しお みりん		
		きなこあげパン ギョウザ	パン あぶら ぶどうとう	きなこ ギョウザ				
		ミートボールとだいずのトマトに	あぶら じゃがいも さとう	だいず とりにく ぶたにく とりレバー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	トウバンジャン ケチャップ ソース しょうゆ ブイヨン しお こしょう		
27	火	こまつなとツナのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	こまつな もやし		608	28.7
		ごはん ギョウザ	ごはん	ギョウザ				
		チキンカレー	あぶら じゃがいも カレールー	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	カレーこ ケチャップ ソース		
		りんごいりマカロニサラダ	マカロニ ドレッシング		キャベツ にんじん りんご コーン			
28	水	パン ギョウザ	パン	ギョウザ			619	18.9
		かつおフライ	パンこ こむぎこ あぶら	かつお		ソース		
		コールスローサラダ	ドレッシング		にんじん キャベツ コーン			
		かぼちゃのポタージュ	パンポキンポタージュのもと	とりにく ギョウザ	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ	ブイヨン		
29	木	ごはん ギョウザ	ごはん	ギョウザ			607	25.5
		えびいりそば	あぶら さとう	ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ あぶらあげ あわせみそ	たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ カレーこ		
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ あわせみそ	にんじん だいこん ねぎ			
30	金						630	27.1



かつ

10月きゅうしょくだより

あさ 朝ごはん からだの目覚ましスイッチON!!



【あたまのスイッチON】

朝の脳はエネルギー不足!?

寝ている間も、脳はエネルギーを消費しています。朝ごはんを抜いて昼まで何も食べないと、脳はエネルギー不足になり、うまく働きません。朝ごはんを食べて脳に栄養が運ばれることで、頭のスイッチが入り、集中力が高まります。

炭水化物で頭も体もエネルギーチャージ

脳に必要な栄養素は炭水化物です。炭水化物はごはんやパン、めん類に多く含まれています。朝からしっかり食べて、不足したエネルギーを補給しましょう。



【からだのスイッチON】

睡眠中は体温が低下する!?

睡眠中は、体内の活動が抑えられ、体温は低下します。朝ごはんを食べることで、体のスイッチが入り、体温を上げて、脳や体の動きを活発にします。

たんぱく質で体温を上げよう!

たんぱく質は肉・魚・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていて、体をつくるもとになります。



【おなかのスイッチON】

腸の働きが活発に!

朝ごはんを食べることで、おなかのスイッチが入り、腸の働きははじめます。

食物繊維で排便リズムを整えよう!

食物繊維は野菜やくだもの、海藻、きのこ類に多く含まれていて、おなかの調子を整えたり、うんちをやわらかくしてくれます。野菜やくだものはビタミン・ミネラルも多く含んでいるので、体調を整えてくれる働きもあります。



◎ たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元（ちもと）のよさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材（しよくざい）を給食（きゅうしょく）に取り入れ、紹介（しょうかい）しています。

☆20日（献立表A群）・19日（献立表B群）・・・三重県産の「エリンギ水餃子（みえげんせん せいさん しよくざい）」を使用した

「エリンギとじゃがいものカレーソテー」です。

☆28日（献立表A群）・29日（献立表B群）・・・桑名産のかぼちゃで作った「かぼちゃペースト（かわなさん つか）」を使った

「かぼちゃのポタージュ」です。



◎ まごわやさしい献立：豆・ごま・わかめ（海藻類）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・いもを使った献立です。

☆6日（献立表A群）・23日（献立表B群）・・・ごはん・牛乳・いわしのかば焼き・即席漬物・僧兵汁

◎ アイアンメニュー：「鉄分（てつぶん）」を多くとることができる料理が登場します。

☆30日（献立表A群）・27日（献立表B群）・・・きなこあげパン・ミートボールと大豆のトマト煮・小松菜とツナのサラダです。

◎ ワールドランチ

☆2日（献立表A群）・1日（献立表B群）・・・『トルコ』の家庭料理、スパイスたっぷりの肉団子「キョフテ（かていりょうり）」です。



統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は [] の部分です。