

令和8年度

10月のこんだて



上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーのもとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても らいたい 食品
								小学校 (中学年)	
								中学校	
1	木	ごはん 八宝菜 春雨の中華和え	○	ぶたにく、いか	ごめ ごま油、片栗粉 春雨、さんおんとう、ごま油	白菜、干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、 もやし、ねぎ きゅうり、にんじん	塩、こしょう、酒、うすくち、 ガラスープ こいくち、うすくち、酢	531 623	緑黄色野菜
2	金	豚丼 大根と豆腐のみそ汁 国産温州みかんゼリー	○	ぶたにく、だしこ とうふ、油あげ、みそ、だしこ	ごめ、さんおんとう 国産温州みかんゼリー	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、 糸こんにゃく、ねぎ 大根、にんじん、ねぎ	こいくち、うすくち、みりん、塩 酒	639 728	魚類
5	月	ごはん ヤンニョムチキン ナムル 中華コーンスープ	○	とりにく ベーコン	ごめ 片栗粉、なたね油、さんおんとう、ごま油 さんおんとう、ごま油	もやし、にんじん コーン、クリームコーン、ちんげんさい、 玉ねぎ	酒、ケチャップ、こいくち、 コチュジャン うすくち うすくち、塩、こしょう、酒、 ガラスープ	630 821	乳製品
6	火	こぎつねごはん もやしの和風サラダ 沢煮椀	○	とりにく、油あげ ハム、かつお節 ぶたにく、だしこ	ごめ、さんおんとう さんおんとう、ごま油	にんじん キャベツ、きゅうり、もやし 大根、たけのこ、にんじん、干しいたけ、 ごぼう、ねぎ	こいくち、酒、塩 うすくち、酢 塩、こしょう、こいくち、うすくち、酒	583 672	芋類
7	水	ごはん 豆腐チゲ パンパンジーサラダ	○	ぶたにく、とうふ、みそ、あかみそ ささみ	ごめ ごま油 さんおんとう、ごま	にんじん、白菜、白菜キムチ、しめじ、にら きゅうり、キャベツ、にんじん	トウバンジャン、塩、ガラスープ 酢、こいくち、ラー油	591 691	魚類
8	木	ごはん ポークチャップ こぶきいも チキンとわかめのスープ	○	ぶたにく あおさ とりにく、とうふ、カットわかめ	ごめ さんおんとう じゃがいも	玉ねぎ、エリンギ、にんにく もやし、ねぎ	グチャッパ、塩、こしょう、酒、 コンソメ 塩、こしょう うすくち、醤油、塩、こしょう、 ガラスープ	615 725	果物類
9	金	自の愛護デーこんだて ごはん・塩鮭 おひたし かぼちゃと豆腐のみそ汁	○	塩ざけ かつお節 とうふ、油あげ、みそ、だしこ	10月10日 → 10 10 →	さけ・・・目の疲れをとる（アスタキサンチン） にんじん、かぼちゃ・・・目を乾燥から守る（ビタミンA）		573 691	海藻類
12	月	ス ポ ー ツ の 日							
13	火	ごはん とりのごま風味煮 じゃこ入り和風サラダ	○	とりにく、だしこ ちりめんじゃこ	ごめ じゃがいも、さんおんとう、ごま油、ごま サラダ油、さんおんとう、ごま	こんにゃく、きゅうり、にんじん、 グリーンピース きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん	こいくち、うすくち、酒、みりん うすくち、酢	574 676	きのこ類
14	水	ごはん 肉うどん 大豆とごぼうのミンチカツ	○	ぶたにく、蒸しじゃまぼこ、だしこ 冷）大豆とごぼうのミンチ	ごめ うどん なたね油	にんじん、玉ねぎ、ねぎ	こいくち、うすくち、塩、みりん	610 701	緑黄色野菜
15	木	★ 生馬小学校1,2,3年生、朝来小学校4,5年生と先生方のリクエストこんだて ★ 秋味カレーライス 福神漬け やまももシロップポンチ	（フ レ ー	ぶたにく	ごめ、じゃがいも、さつまいも さんおんとう	玉ねぎ、にんじん、しめじ にんにく ふくじんづけ	カレー粉、ジャウフレーク ウスター、こいくち、カレー粉 コンソメ	695 813	海藻類
16	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりもみ 大豆の磯煮	○	ぶたにく カットわかめ とりにく、大豆、ひじき、ほねく、だしこ	ごめ さんおんとう さんおんとう さんおんとう	しょうが、玉ねぎ きゅうり にんじん、グリーンピース、こんにゃく	酒、こいくち 酢、塩、こいくち こいくち、うすくち、酒、みりん、	647 763	芋類

*材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

*揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。

令和8年度

10月のこんだて



旬の食材

きのこ、さといも、さつまいも、ぶどう、こめ、さんま



上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても らいたい 食品
				小学校 (中学年)	中学校				
19	月	食育こんだて～歯牙職の味～	○	芋の子汁は、昔から里芋づくりが行われていた岩手県の郷土料理です。				641	乳製品
		親子丼		とりにく、油あげ たまご、だしこ	こめ、さんおんとう、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	こいくち、みりん		
		芋の子汁		とりむねにく、とうふ、だしこ	さといも	にんじん、大根、しめじ、ねぎ	うすくち、塩、酒、みりん		746
20	火	じゃこチャーハン	○	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	塩、こしょう、こいくち、ガラスープ	514	果物類
		白菜と肉団子のスープ		肉だんご	ごま油	白菜、玉ねぎ、ちんげんさい	うすくち、酒、塩、こしょう、 ガラスープ	630	
		ごはん		○	ぶたにく、あつあげ、だしこ	さんおんとう	こんにゃく、玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース	こいくち、うすくち、酒、塩、みりん	652
厚揚げの煮物	ハム	スパゲッティ、卵を使っていない卵ネズ	にんじん、キャベツ、きゅうり、うめぼし		うすくち、こしょう	769			
22	木	ごはん	○	ぶたにく	こめ			603	芋類
		チャブチェ		春雨、さんおんとう、ごま油、ごま	ピーマン、ちんげんさい、干しいたけ、玉 ねぎ、にんじん	こいくち、ガラスープ、酒、塩、こしょう、トウ パンジャン、オイスターソース	711		
		枝豆とツナのサラダ		さんおんとう、ごま油	えだまめ(冷凍)、キャベツ、きゅうり	うすくち、酢			
23	金	梅干し		和歌山県の梅干しを県からいただきます！		うめぼし			
		ごはん	○		こめ			599	緑黄色野菜
		いわしのかば焼き		冷凍) 開き真いわし	片栗粉、なたね油、さんおんとう、ごま		こいくち、みりん	723	
ゆかりキャベツ				キャベツ、ゆかり					
26	月	玉ねぎと豆腐のみそ汁		とうふ、油あげ、みそ、だしこ		玉ねぎ、にんじん、ねぎ	酒		
		韓国風すき焼き丼	○	ぶたにく	こめ、ごま油、さんおんとう、ねぎ、ごま、 卵を使っていない卵ネズ	玉ねぎ、干しいたけ、にんじん、にら	こいくち、酒、トウパンジャン	602	きのこ類
		青菜のスープ		ベーコン、とうふ	にんじん、ほうれん草、えのきたけ	うすくち、酒、塩、こしょう、 ガラスープ	697		
27	火	ごはん	○		こめ			631	魚類
		大根と豚肉の煮物		ぶたにく、ほねく、だしこ	さんおんとう	大根、にんじん、こんにゃく、 グリーンピース	うすくち、こいくち、酒、みりん	743	
		中華風スパゲティサラダ		ハム	スパゲッティ、ごま油、さんおんとう、 卵を使っていない卵ネズ	にんじん、キャベツ	うすくち、酢、塩		
28	水	ごはん	○		こめ			612	緑黄色野菜
		ちゃんぽん		ぶたにく、イカ、蒸しかまぼこ	中華めん、片栗粉	もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン、 干しいたけ	ガラスープ、こいくち、塩、こしょう	756	
		揚げしゅうまい		冷) ポークしゅうまい	なたね油				
29	木	ごはん	(ハ マ ス コ ッ ア)		こめ			591	乳製品
		さばの竜田揚げ風		さば	片栗粉、サラダ油	しょうが、にんにく	塩、こしょう、こいくち、みりん、酒	726	
		梅おかかあえ		かつお節		キャベツ、にんじん、もやし、うめぼし	こいくち		
30	金	豆まめみそ汁		とうふ、カツトわかめ、油あげ、豆乳、みそ、 だしこ		えのきたけ、玉ねぎ、ねぎ	酒		
		ハロウィンこんだて							
		チキンライス	○	とりにく	こめ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	塩、こしょう、クチャップ ウスター、コンソメ	600	海藻類
ポテトスープ	ぶたにく	じゃがいも		玉ねぎ、にんじん	うすくち、塩、こしょう、酒 コンソメ	676			
30	金	お米DEかぼちゃのマフィン			お米DEかぼちゃのマフィン				

* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。