



2026年 10月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立朝日西小学校

日	曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類		
1	木	ちゅうかめん					ちゅうかめん		652	25.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とんこつラーメン（しる）	ぶたにく・なると		にら	もやし・たまねぎ・だけのこ ほししいだけ・にんにく		あぶら		
		はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう ごむぎこ	ごまあぶら あぶら		
		ちゅうかあえ	ツナ	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
2	金	ごはん					こめ		602	24.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		しろみざかなフライ	ホキ				パンこ・ごむぎこ	あぶら		
		カラフルやさしいため	ハム		ピーマン・あかピーマン	もやし・にんにく	さとう	あぶら		
		ソーパス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ・キャベツ	マカロニ	あぶら		
5	月	ごはん					こめ		639	23.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぶん	あぶら		
		ごぼうとじゃこのうめいため	かつおけずりぶし	ちりめんじゃこ	さやいんげん	ごぼう・うめ	さとう	あぶら		
		けんちんじる	とうふ・あぶらあげ		にんじん	だいこん・こんにゃく えのきだけ	さといも	ごまあぶら		
6	火	ミルクロールパン					ミルクロールパン		615	23.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		パンネボロネーゼ	ぶたにく・ぶたしパー		にんじん・パセリ トマト	にんにく・たまねぎ	パンネ・さとう ハヤシルウ	あぶら		
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
		キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		あぶら		
7	水	ごはん					こめ		631	26.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さばのおろしあん	さば			だいこん	さとう・でんぶん	あぶら		
		いそかあえ		のり	こまつな	もやし	さとう			
		さつまいものごまみそしる	なまあげ・みそ	わかめ	みずな・にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも	ごま		
8	木	ごはん					こめ		605	22.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ソースかつどん（カツ）	ぶたにく			しょうが	パンこ・でんぶん・さとう	あぶら		
		ソースかつどん（やさい）			にんじん	キャベツ・たまねぎ		あぶら		
		ピーフンいりすましじる	とりにく・かまぼこ	わかめ	ほうれんそう	はくさい・ねぎ・ほししいだけ	ピーフン			
9	金	むぎごはん					こめ・おおむぎ		691	23.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハンバーグのトマトソース	とりにく・ぶたにく		トマト	たまねぎ	でんぶん・さとう	あぶら		
		ツナとほうれんそうのサラダ	ツナ		ほうれんそう・にんじん	もやし・とうもろこし		ドレッシング		
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	しろいんげんまめ こめこホワイトルウ	あぶら		
13	火	ごはん					こめ		600	19.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あげぎょうざ・2こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	ごむぎこ・でんぶん パンこ・さとう	あぶら		
		チンゲンサイのいためもの	ハム		チンゲンサイ	もやし・きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		
		たまごスープ	たまご		にんじん・にら	だけのこ・はくさい・たまねぎ ほししいだけ	でんぶん			
14	水	ごはん					こめ		620	29.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おさかなそぼろどん（ぐ）	かんばち・ツナ		さやいんげん	しょうが	さとう	あぶら・ごま		
		はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ	こまつな	はくさい		ごまあぶら		
		とりだんごとうにゅうみそしる 〈とりだんご〉	みそ・とうにゅう とりにく		にんじん	だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぎ たまねぎ	でんぶん・さとう			
15	木	ごはん					こめ		586	15.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ ナタデココ・もも パインアップル	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
		シャインマスカットゼリーあえ					さとう			
		〈シャインマスカットゼリー〉					さとう			
16	金	ソフトめん					ソフトめん		677	26.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ごもくあんかけ（しる）	ぶたにく		にんじん・ほうれんそう	えのきだけ・はくさい・ねぎ	でんぶん			
		とりにくとひよこまめのこくとうがらめ	とりにく		パセリ		でんぶん・さつまいも ひよこまめ・さとう くろさとう	あぶら		

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「くるみ・そば・落花生」は、使用していません。
- ② 5日、7日、14日、15日、20日、22日、23日、26日は、「えび・かに・小麦・卵・乳（飲用牛乳を除く）」を含まない献立です。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報については、詳細な献立表をご覧ください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

おうぼこんだて か きん
応募献立 2日(金)

「ソーパス」は、起 小 学校の児童が考 えた応募献立です。おばあちゃんのふるさとのフィリピン料理がおいしいので、みんなにも食べてほしいと応募してくれました。ソーパスはフィリピンの料理で、マカロニや鶏肉、野菜が入ったスープのことです。

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！

2026年 10月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立朝日西小学校

日	曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載		
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー （kcal）	たんぱく質 （g）	
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類			
19	月	学校代休日							しゅんを あじわう		
20	火	むぎごはん					こめ・おおむぎ		607	24.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		マーボードウフ	ぶたにく・ぶたレバー とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん				
		はるさめのごますいため	とりにく		こまつな	キャベツ・とうもろこし	はるさめ・さとう	ねりごま ごまあぶら			
21	水	きなこあげパン	きなこ				さとう・ロールパン	あぶら	624	25.8	
		ブチパン・5～6ねん					ブチパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ミートボールのトマトに くにくだんご	とりにく・ぶたにく		トマト・にんじん あかピーマン	ズッキーニ・きピーマン・たまねぎ	しろいんげんまめ・さとう ひよこまめ	あぶら			
		コンソメスープ	ハム		にんじん・ブロッコリー	キャベツ・たまねぎ	こめこマカロニ・じゃがいも	あぶら			
22	木	ごはん					こめ		620	19.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		チキンカレー	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら			
		はなやさいサラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
23	金	ごはん					こめ		じゅうさんや こんだて	633	22.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		かぼちゃとこうやどうふのそぼろあん	こうやどうふ・ぶたにく		かぼちゃ・さやいんげん		でんぶん・さとう	あぶら			
		くりとまめのいそに	とりにく・だいず	ひじき		えだまめ	さとう	くり・あぶら			
		つきみだんごじる	かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・ほししいたけ	もち				
26	月	ごはん					こめ		だしを あじわう	638	23.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さんまのあんかけ	さんま			しょうが	でんぶん・さとう	あぶら			
		おからのにももの	おから・ツナ	こんぶ	にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら			
		だしをあじわうすましじる			みつば	だいこん・たまねぎ・はくさい えのきたけ・ほししいたけ					
27	火	むぎごはん					こめ・おおむぎ		620	24.4	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あつやきたまご	たまご				さとう・でんぶん	あぶら			
		くきわかめいため	ハム	くきわかめ		もやし	さとう	あぶら ごまあぶら			
		にくじゃが	ぶたにく・ちくわ		にんじん	たまねぎ・しらたき・グリーンピース	じゃがいも・さとう	あぶら			
28	水	ソフトめん					ソフトめん		630	27.2	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		やさいたっぷりしおソフトめん（しる）	とりにく・なると		チンゲンサイ	もやし・はくさい ねぎ・しょうが		あぶら			
		れんこんチップス				れんこん		あぶら			
29	木	にんじんいため	ツナ かつおけすりぶし		にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら	652	28.3	
		ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ぶたどん（ぐ）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・こんにゃく・ごぼう	さとう	あぶら			
		ごじる	とうふ・だいず とうにゅう・みそ	わかめ	こまつな	だいこん・えのきたけ	さつまいも				
30	金	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト					650	22.3	
		ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・ごむぎこ	あぶら			
		きりぼしだいこんのピリからいため	ぶたにく		にら	きりぼしだいこん・キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら あぶら			
		のっぺいじる	とりにく		にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく ほししいたけ・ねぎ	さといも・でんぶん				

ことし じゅうさんや がつ にち きん
今年の十三夜は 10月23日(金)です！

じゅうさんや、じゅうごや、おな おつきみをするきょうじのことです。まめくろがとれるころなので、まめめいけつや「栗名月」とも呼ばれています。

23日(金)の給食でも、「栗と豆のいそ煮」に、栗と大豆が登場します。季節の行事を楽しみながら食べましょう。

★給食レシピ紹介★
一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。
給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。