令和8年度 10月 学校給食献立表

10月の給食では，七飯町でとれたじゃがいもをいろいろな料理に使います。また，七飯町でとれ始めたりんごと梨を出す予定です。さらに，長ねぎ・ほうれん草・玉ねぎ・かぼちゃを寄贈していただき，ラーメン・うどん・みそ汁・カレーライスにして食べてもらう予定です。「七飯産の日」は，10月29日(木)です。お楽しみに！

日曜	献立名	おもなざいりょう 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (木)	牛乳 カレーラーメン コールスローサラダ ぶどうゼリー	 ラーメン,油 マヨネーズ(エッグケア) 砂糖	牛乳 豚肉,わかめ ツナ	 **長ねぎ**,もやし,玉ねぎ,人参,にんにく キャベツ, とうもろこし,レモン果汁 ぶどう
2 (金)	ごはん 牛乳 大根と人参のみそ汁 厚焼き卵 肉豆腐	米 砂糖 砂糖,油	牛乳 油揚げ,みそ 卵 豚肉,豆腐	 人参,大根 人参,玉ねぎ,つきこんにゃく
5 (月)	牛乳 ハヤシライス パリパリサラダ	 米,じゃがいも,油 ワンタンの皮,油,ごまドレッシング	牛乳 豚肉,いんげん豆, スキムミルク	 人参,玉ねぎ,マッシュルーム, トマト缶 キャベツ,人参,きゅうり
6 (火)	七飯食パン 牛乳 マカロニシチュー 若鶏のごま照り焼き みかんゼリー	小麦粉 マカロニ,じゃがいも,生クリーム,バター,油 パン粉,ごま,砂糖,油 砂糖	牛乳 牛乳,いんげん豆,スキムミルク 鶏肉	 人参,玉ねぎ みかん果汁
7 (水)	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 さば生姜しょうゆ焼き ほうれん草ともやしのごまあえ/㊍ヨーグルト	米 ごま,砂糖	牛乳 豆腐,みそ さば ヨーグルト	 なめこ,大根 生姜 ほうれん草,もやし,人参
8 (木)	牛乳 名古屋みそうどん ちくわ磯部揚げ（２本） フルーツクリームあえ	 うどん,油 小麦粉,砂糖,油 ホイップクリーム,砂糖	牛乳 鶏肉,油揚げ,なると,みそ ちくわ,あおさ ヨーグルト	小松さん 23kg 干ししいたけ,人参,まいたけ,**長ねぎ** 黄桃,パイン,みかん,バナナ
9 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鶏肉のおろしねぎソースかけ 切り干し大根の煮物	米 でん粉,油,砂糖,ごま油 ごま,砂糖,油	牛乳 油揚げ,みそ 鶏肉 さつま揚げ	鈴木さん 78kg **かぼちゃ**,玉ねぎ 生姜,にんにく,長ねぎ,大根 切干大根,人参,つきこんにゃく
13 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ ミートボール（１個） カクテルゼリー	小麦粉,砂糖 じゃがいも 砂糖,油 砂糖	きなこ,卵,牛乳 ウインナー 鶏肉,豚肉 寒天,豆乳	 人参,キャベツ,玉ねぎ 玉ねぎ,にんにく,生姜,トマトペースト りんご,ぶどう,パイン,黄桃
14 (水)	ごはん 牛乳 かぼちゃだんご汁 さばのみそ煮 昆布の炒めもの	米 砂糖,でん粉 こま,砂糖,油	牛乳 油揚げ,みそ さば,みそ 昆布,豚肉,さつま揚げ	 かぼちゃもち,大根,人参,ごぼう つきこんにゃく,人参
15 (木)	牛乳 和風きのこスパゲッティ 白花豆コロッケ 豆乳クリーム大福	 スパゲティ,オリーブオイル,バター じゃがいも,バター,砂糖,でん粉,小麦粉,パン粉,油 砂糖,もち粉,上新粉	牛乳 ベーコン 白花豆 豆乳	 玉ねぎ,人参,王様しいたけ,えのきだけ,にんにく 鈴木さん 77kg
16 (金)	牛乳 チキンとかぼちゃのカレー りんご	 米,油,小麦粉,バター 	牛乳 鶏肉,いんげん豆	 **かぼちゃ**,人参,玉ねぎ, トマト缶,にんにく りんご
19 (月)	ごはん 牛乳 大根と油揚げのみそ汁 ししゃもフライ（２本） 肉じゃが	米 小麦粉,パン粉,油 じゃがいも,砂糖	牛乳 油揚げ,みそ ししゃも 豚肉	 大根 玉ねぎ,人参,しらたき
20 (火)	黒砂糖パン 牛乳 コロコロスープ マカロニチーズ 大学いも	小麦粉,黒砂糖 マカロニ,小麦粉,バター,油 さつまいも,油,砂糖,ごま	卵,牛乳 ベーコン ウインナー,牛乳,スキムミルク	 大根,玉ねぎ,人参 玉ねぎ
21 (水)	牛乳 豚キムチ丼 もずくと豆腐のみそ汁 ブロッコリーとツナのあえもの	 米,ごま,油,砂糖 マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 豚肉,赤みそ 豆腐,油揚げ,もずく,みそ ツナ	 長ねぎ ブロッコリー,きゅうり,人参
22 (木)	牛乳 酒かすみそラーメン 春巻き りんご	 ラーメン,ごま油,砂糖,ごま,酒かす 春雨,小麦粉,でん粉,砂糖,油	牛乳 豚肉,かまぼこ,みそ 豚肉,ひじき	杉村さん 34kg もやし,**長ねぎ**,人参,生姜,にんにく キャベツ,玉ねぎ,人参,長ねぎ,生姜 りんご
23 (金)	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め もやしのナムル	米 でん粉 油,砂糖,でん粉 ごま,砂糖,ごま油	牛乳 卵,油揚げ,みそ 豚肉,厚揚げ	 人参,長ねぎ 玉ねぎ,キャベツ,にんにく,生姜 もやし,人参
26 (月)	ごはん 牛乳 さつまじる メンチカツ きゅうりと白菜の浅漬け	米 さつまいも パン粉,でん粉,砂糖,小麦粉,油 	牛乳 鶏肉,豆腐,みそ 鶏肉,豚肉，卵白 	 人参,大根,ごぼう,玉ねぎ,**長ねぎ**,つきこんにゃく 白菜,きゅうり
27 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー 人参のコロコロソテー ヨーグルト	小麦粉,油,砂糖 小麦粉,油,砂糖 じゃがいも,オリーブオイル,バター,砂糖 砂糖	牛乳 豚肉,大豆,いんげん豆,スキムミルク ウインナー ヨーグルト	 玉ねぎ,人参,トマト缶,りんご 人参
28 (水)	ごはん 牛乳 玉ねぎとえのきのみそ汁 鱈フライ 春雨サラダ／㊍チーズ	米 小麦粉,パン粉,でん粉,油 春雨,ごま,ごま油	牛乳 油揚げ,みそ 真鱈 卵／チーズ	 玉ねぎ,えのきだけ きゅうり,人参
29 (木)	七飯産の日 山川牛乳 ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ 鶏肉と王様しいたけのバター焼き りんご	 スパゲッティ,オリーブオイル,生クリーム バター 	**山川牛乳** 鶏肉 	 **ほうれん草,玉ねぎ**,トマト缶,にんにく **王様しいたけ,玉ねぎ** りんご
30 (金)	牛乳 二色そぼろ丼 じゃがいもとほうれん草のみそ汁 梨	 米,油,砂糖 じゃがいも 	牛乳 鶏肉,大豆,卵 油揚げ,みそ 	青山さん・小坂さん 21kg 生姜,にんにく キャベツ,**ほうれん草** 梨

※物資等の都合で変更になる場合があります。ご了承ください。（七飯町学校給食センター）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A(レチノール当量)	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	781	28.0	25.9	376	3.3	253	0.37	0.55	34	5.2	2.5

今月の七飯産

米，じゃがいも，豆腐，油揚げ，七飯食パン，かぼちゃ，長ねぎ，ほうれん草，玉ねぎ，王様しいたけ，干しの王様しいたけ（干ししいたけ），りんご，梨，山川牛乳，ヨーグルトの使用を予定しています。

今月の目標
『感謝して食べよう！』

感謝していただきましょう！

食品の高騰が止まらない状況の中，七飯町の給食では，毎年寄贈や無償提供をしていただくなど，たくさんの農家さんや業者さんに支えられています。寄贈された食材は献立表の食品名に吹き出しで生産者の方のお名前と寄贈していただいた量を紹介しています。感謝の気もちをこめて、味わって食べましょう！