



10月 予定献立表

高浜町教育委員会 令和8年度

月	火	水	木	金
今月の地場産食材 (福井県産) 米 麦 打ち豆 煮干し あじ さわら いわし 牛肉 豚肉 梅 しいたけ まいたけ さつまいも ねぎ にんにく ミディトマト 名田庄漬け			1 ほうれん草とちくわのお浸し 豚肉と玉ねぎの梅肉炒め ごはん けんちん汁	2 キャベツとツナのサラダ じゃがいも酢豚 麦ごはん にら玉スープ
5 キャベツのゆかりあえ 鶏肉のケチャップ焼き 麦ごはん 豆腐のみそ汁	6 ひじきの炒め煮 さばのみそマヨ焼き ごはん キムチうどん	7 マカロニサラダ 米粉のチキンカレーライス (麦ごはん) (ルウ)	8 揚げない大学いも 豚肉と切干のハリハリ炒め ごはん かきたま汁	9 ブルーベリーゼリー キャベツのおかかあえ かぼちゃグラタン はんじんごはん 野菜のスープ 目の愛護デー給食
12 スポーツの日	13 芯入りブロッコリーの梅おかかあえ さわらのパン粉焼き ごはん ふくいめくみ汁	14 ラ・フランスゼリー 焼きそば ドックパン トマトと卵の中華スープ	15 キャベツの漬け物あえ 厚焼き卵 秋の炊き込みごはん 豚汁	16 もやしと小松菜のソテー れんこん肉詰めフライ 麦ごはん 豆腐のすまし汁
19 パンパンジーサラダ キムタクごはん 打ち豆と野菜のスープ	20 味つけのり 大根サラダ ちくわのカレー揚げ(2個) ごはん さつまいも汁	21 名田庄漬け こまつなの炒めもの 麦ごはん すき焼き風煮 アイアン給食	22 安納芋のムース 切干大根のチャブチェ あじのさくら干し ごはん もやしのみそ汁 歯っぴー給食	23 永野さんのミディトマト キュウメちゃん 麦ごはん マーボー豆腐
26 ひじきサラダ ウィンナーのケチャップがけ 麦ごはん さつまいものクリームシチュー	27 切干大根と塩昆布のナムル しゅうまい(3個) ごはん わかめスープ	28 打ち豆なます いわしのかば焼き 麦ごはん きこのみそ汁 ふるさと給食	29 キャベツのごまマヨネーズあえ 青のりじゃこ ごはん 洋風おでん	30 ハロウィンデザート 野菜のドレッシングあえ カレーピラフ かぼちゃのクリームスープ ハロウィン給食

※給食に関するお問い合わせは、給食センターでも承っております。

令和8年 10月献立材料表①

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1 木	ごはん		米		684kcal 31.6g 14.3g 116.8g 2.4g
	豚肉と玉ねぎの梅肉炒め	豚肉	米油 さとう	にんにく たまねぎ しめじ 梅肉	
	ほうれん草とちくわのおひたし	ちくわ(乳卵なし) 系かつお	さとう	ほうれん草 キャベツ	
	けんちん汁	豆腐	里芋 こんにゃく ごま油	大根 にんじん ごぼう ねぎ	
	牛乳	牛乳			
2 金	麦ごはん		米 麦		769kcal 27.2g 25.1g 127.5g 2.7g
	じゃがいも酢豚	肉団子	じゃがいも 米油 さとう 片栗粉	たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ	
	キャベツとツナのサラダ	ツナフレーク	米油 さとう	キャベツ 小松菜 コーン	
	にら玉スープ	ベーコン(乳卵なし) 卵 豆腐	片栗粉	にら たまねぎ にんじん	
	牛乳	牛乳			
5 月	麦ごはん		米 麦		744kcal 32.5g 24.2g 142.5g 2.7g
	鶏肉のケチャップ焼き	鶏肉	さとう		
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ にんじん ゆかり(しそ)	
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん しいたけ ねぎ	
	牛乳	牛乳			
6 火	ごはん		米		820kcal 38.3g 27.9g 112.0g 3.4g
	さばのみそマヨ焼き	さば みそ	さとう ノンエッグマヨネーズ		
	(代替:ポロニアステーキ)	鶏肉 豚肉	豚脂 片栗粉 さとう		
	ひじきの炒め煮	ひじき 打ち豆 油揚げ	しらたき 米油 さとう	にんじん	
	キムチうどん	豚肉	米油 お米うどん	はくさい(キムチ) たまねぎ にんじん にら	
	牛乳	牛乳			
7 水	米粉のチキンカレーライス				777kcal 26.8g 22.5g 126.7g 2.9g
	麦ごはん		米 麦		
	カレールウ	鶏肉 豆乳	じゃがいも マーガリン(乳なし) 米粉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんごドレッシング 鰹の佃煮	
	マカロニサラダ		マカロニ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン	
	牛乳	牛乳			
8 木	ごはん		米		749kcal 30.9g 15.6g 127.9g 2.8g
	豚肉と切干のハリハリキムチ炒め	豚肉	米油 さとう	はくさい(キムチ) 切干大根 にら にんにく	
	揚げない大学いも		さつまいも 米油 さとう		
	かきたま汁	卵	片栗粉	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	
	牛乳	牛乳			
9 金	にんじんごはん	ポーウインナー(乳卵なし)	米 麦 マーガリン(乳なし) 米油	にんじん たまねぎ	804kcal 26.6g 26.3g 123.6g 4.1g
	国産かぼちゃグラタン	おから 豆乳 大豆粉	マッシュポテト 米粉 さとう 水あめ 加エデンブ	かぼちゃ たまねぎ	
	キャベツのおかかあえ	ちくわ(乳卵なし) 系かつお	さとう	キャベツ ほうれん草	
	野菜のスープ	鶏ささみ		たまねぎ にんじん えのき コーン	
	ブルーベリーゼリー		さとう	ブルーベリー果汁	
	牛乳				
13 火	ごはん		米		759kcal 33.8g 26.1g 104.4g 2.1g
	さわらのパン粉焼き	さわら	ノンエッグマヨネーズ パン粉 オリーブ油	パセリ	
	(代替:国産鶏と根菜のつくね)	鶏肉	パン粉 片栗粉 豚脂 さとう ごま油	たまねぎ れんこん ごぼう 里芋	
	芯入りブロッコリーの梅おかかあえ	系かつお	さとう	ブロッコリー キャベツ 梅肉	
	ふくいのみぐみ汁	打ち豆 油揚げ みそ		にんじん まいたけ 白菜 ねぎ	
	牛乳	牛乳			
14 水	ドックパン(麦コッペ)		小麦粉 黒糖 さとう 植物油		680kcal 30.2g 24.1g 98.8g 4.0g
	焼きそば	豚肉 青のり 系かつお	中華めん(乳卵なし) 米油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	
	トマトと卵の中華スープ	豆腐 卵		トマト たまねぎ 小松菜 しいたけ	
	ラ・フランスゼリー		さとう	ラフランス果汁	
	牛乳	牛乳			
15 木	秋の炊き込みごはん		米 さつまいも	しいたけ しめじ にんじん	677kcal 26.8g 17.2g 112.3g 3.2g
	厚焼き卵	卵	さとう 植物油 加エデン粉 コンスタート		
	(代替:国産鶏の豆腐入りバーグ)	鶏肉 豆腐	片栗粉 豚脂 植物油 さとう	たまねぎ	
	キャベツの漬け物あえ			キャベツ きゅうり 名田庄漬け	
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ	こんにゃく 里芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	
	牛乳	牛乳			
16 金	麦ごはん		米 麦		724kcal 26.2g 21.9g 109.7g 2.3g
	れんこん肉詰めフライ	牛肉 豚肉	米粉 小麦粉 片栗粉 パン粉 さとう 米油	れんこん たまねぎ	
	もやしと小松菜のソテー		さとう 米油	もやし 小松菜 コーン	
	豆腐のすまし汁	豆腐 カットわかめ かまぼこ みそ		にんじん えのき ねぎ	
	牛乳	牛乳			

令和8年 10月献立材料表②

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
19 月	キムタクごはん	豚肉	米 麦 ごま油 米油	はくさい(キムチ) ねぎ にんじん 名田庄漬け	639kcal 28.4g 17.8g 98.9g 3.1g
	パンパンジーサラダ	鶏ささみ みそ	さとう ごま油 ごま	キャベツ きゅうり	
	打ち豆と野菜のスープ	打ち豆		たまねぎ にんじん えのき ちんげん菜	
	牛乳	牛乳			
20 火	ごはん		米		776kcal 24.4g 23.5g 122.2g 2.7g
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ(乳卵なし)	小麦粉 片栗粉 米油		
	大根サラダ	チキンハム(乳卵なし)	ノンエッグマヨネーズ	だいこん 水菜	
	さつま汁	厚揚げ みそ	さつまいも	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	
	味つけのり	のり	さとう		
	牛乳			牛乳	
21 水	麦ごはん		米 麦		754kcal 29.8g 20.7g 128.4g 2.5g
	すき焼き風煮	牛肉 豆腐	こんにゃく 焼き麩 米油 さとう	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ	
	こまつナの炒めもの	ツナフレーク	米油	小松菜 もやし	
	名田庄漬け(ふる里)			きゅうり なす しょうが	
	牛乳	牛乳			
22 木	ごはん		米		694kcal 29.8g 19.0g 106.4g 2.7g
	あじのさくら干し	あじ	さとう		
	(代替:ぎょうざ)	豚肉 大豆たん白	小麦粉 片栗粉 さとう ごま油	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
	切干大根のチャプチェ	豚肉	米油 さとう ごま油	切干大根 にんじん 小松菜 にんにく しょうが	
	もやしのみそ汁	厚揚げ みそ		もやし たまねぎ えのき ねぎ	
	安納芋のムース	豆乳	さとう 水あめ 粉あめ さつまいもペースト		
	牛乳	牛乳			
23 金	麦ごはん		米 麦		721kcal 29.6g 22.1g 108.3g 1.9g
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	米油 さとう 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	
	キュウメちゃん	カットわかめ ツナフレーク	さとう	きゅうり 梅肉	
	永野さんのミディマト			ミディマト	
	牛乳				
26 月	麦ごはん		米 麦		791kcal 32.5g 19.7g 144.2g 2.6g
	さつまいものクリームシチュー	鶏肉 豆乳	さつまいも マーガリン(乳なし) 米粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	
	ウインナーのケチャップがけ	チキンウインナー(乳卵なし)			
	ひじきサラダ	ひじき チキンハム(乳卵なし)	米油 さとう	キャベツ ほうれん草	
	牛乳	牛乳			
27 火	ごはん		米		662kcal 23.7g 18.3g 105.0g 2.7g
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 みそ	パン粉 小麦粉 大豆粉 豚脂 さとう	たまねぎ しょうが	
	切干大根と塩昆布のナムル	塩昆布 ツナフレーク	ごま油	切干大根 きゅうり レモン果汁	
	わかめスープ	カットわかめ 豆腐	ごま油	たまねぎ しいたけ ねぎ	
	牛乳	牛乳			
28 水	麦ごはん		米 麦		748kcal 29.8g 22.7g 109.8g 2.6g
	いわしのかば焼き	いわし	片栗粉 米油 さとう	しょうが	
	(代替:かぼちゃコロッケ)	豚肉	小麦粉 パン粉 さとう 米油	かぼちゃ たまねぎ	
	打ち豆なます	打ち豆	さとう	大根 にんじん	
	きのこのみそ汁	油揚げ みそ		しいたけ えのき たまねぎ にんじん ねぎ	
	牛乳	牛乳			
29 木	ごはん		米		685kcal 28.3g 16.8g 113.5g 2.3g
	洋風おでん	豚肉 ちくわ(乳卵なし)	じゃがいも こんにゃく さとう	大根 たまねぎ にんじん	
	キャベツのごまマヨネーズあえ	チキンハム(乳卵なし)	ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ ほうれん草	
	青のりじゃこ	にぼし 青のり	さとう		
	(代替:しそ味ひじき)	ひじき 寒天	さとう 水あめ 油 キヌア	しその実	
	牛乳	牛乳			
30 金	カレーピラフ	ベーコン(乳卵なし) ツナフレーク	米 麦 マーガリン(乳なし) 米油	しめじ にんじん ピーマン	770kcal 22.9g 24.5g 121.7g 4.1g
	野菜のドレッシングあえ	チキンハム(乳卵なし)	米油 さとう	キャベツ ほうれん草 コーン	
	かぼちゃクリームスープ	豆乳	マーガリン(乳なし) 米粉	かぼちゃ たまねぎ コーン パセリ	
	ハロウィンデザート	豆乳 大豆粉	米粉 さとう 加エデンプン	かぼちゃ	
	牛乳	牛乳			

※予定している食材が変更になることがあります、ご理解のほどよろしくお願いいたします。