令和8年10月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるたべもの（魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など）

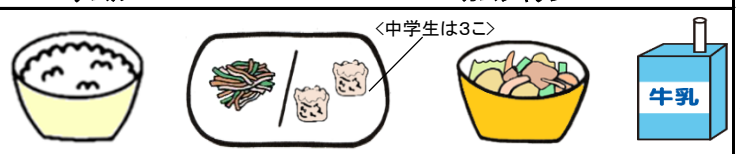
◆おもに熱や力のもとになるたべもの（こく類・いも・さとう・油 など）

♣おもに体の調子をととのえるたべもの（野菜・果物 など）

！ さかなのほねなど、のどにつまりやすいものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにちもってきてね！

1日（木）
ごはん　あげシューマイ　ぎゅうにゅう
ナムル　カムジャタン



♥		ほしわかめ0.3	シューマイ　小学生　2こ 中学生　3こ	ぶたにく30　あかみそ1.2	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも50　すりごま0.6	
♣		きりぼしだいこん2 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.35		しょうが0.3　にんにく0.1 たまねぎ25　キャベツ15 にんじん15　えのきたけ5 にら4	

クイズ1

給食センターではひとつの鍋で何人分を作っているでしょうか？

①約10人分
②約100人分
③約1000人分

◇こたえはうらにあるよ

エネルギー　kcal	604
たんぱく質　g	23.6
ししつ　g	15.6

2日（金）
むぎごはん　ふくじんづけ　ぎゅうにゅう
マスタードふうみサラダ　チキンカレー



♥				とりにく40 （とんこつスープ）8 （とりがらスープ）15	ぎゅうにゅう
◆	こめ70 おしむぎ5			じゃがいも40	
♣		キャベツ20 にんじん5 にんにく0.05	ふくじんづけ7	にんにく0.3　しょうが0.2 たまねぎ30　ソテーたまねぎ20 にんじん10　りんごピューレ6 トマトピューレ1	

カレーライス

10月から、ご飯を入れるお皿が変わります。

つぶたんの絵がかかれた白いおわんにご飯を入れましょう。

仕切り皿には、おかずを入れます。

エネルギー　kcal	629
たんぱく質　g	21.8
ししつ　g	17.2

5日（月）
ごはん　はるまき　ぎゅうにゅう
きゅうりのあまず　かんこくふうすきやき



♥				ぶたにく30　とうふ30	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			すりごま1	
♣		きゅうり25	はるまき1こ	しょうが0.2　にんにく0.1　たまねぎ30 にんじん10　はくさいキムチ10　えのきたけ5 あおねぎ5　いとこんにゃく30 りんごピューレ3	

きゅうり

表面のとげや苦味は、他の生き物に食べられないようにするためです。

とげがするどいものは新せんなきゅうりです。

エネルギー　kcal	604
たんぱく質　g	21.4
ししつ　g	17.6

6日（火）
ごはん　さわらのこうみあげ　ぎゅうにゅう
チンゲンサイのにびたし　さわにわん



♥		あぶらあげ7 （けずりぶし）0.5	さわら1きれ	ぶたにく20　あぶらあげ7 （けずりぶし）2　（だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		チンゲンサイ20 にんじん3	ゆずじる0.7	だいこん15　ごぼう10 にんじん10　えのきたけ5 あおねぎ3　ほししいたけ0.3	

沢煮わん

細切りにした野菜やお肉がたくさん入った汁物です。沢煮わんの「沢」には「たくさん」という意味があります。いろいろな具材のうま味が溶けこんだ料理です。

エネルギー　kcal	655
たんぱく質　g	27.8
ししつ　g	23.1

7日（水）
ランチパン　キャベツとコーンのソテー　ぎゅうにゅう
ぶたにくのりんごおろしダレ　きのこのトマトに



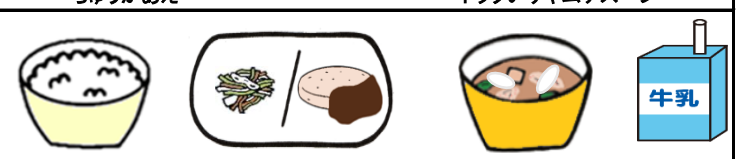
♥		ぶたにく40		とりにく30 （とりがらスープ）10	ぎゅうにゅう
◆	ランチパン1こ			じゃがいも40	
♣		にんにく0.128 しょうが0.16 りんごピューレ1.9	キャベツ20 ホールコーン5	セロリー2　にんにく0.05 たまねぎ30　にんじん10 トマト10　しめじ5 しいたけ5　まいたけ5	

きのこ

種類によって、形・味・香りが異なります。食物せんいが豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

エネルギー　kcal	620
たんぱく質　g	28.5
ししつ　g	22.2

8日（木）
ごはん　とうふハンバーグのあまずあんかけ　ぎゅうにゅう
ちゅうかあえ　トックいりキムチスープ



♥			とうふハンバーグ1こ	ぶたにく15　あかみそ4 （とりがらスープ）8	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			トック15	
♣		チンゲンサイ20 にんじん5 にんにく0.05	しょうが0.2 にんにく0.05	しょうが0.1　にんにく0.1 キャベツ15　にんじん10 はくさいキムチ10　にら3	

クイズ2

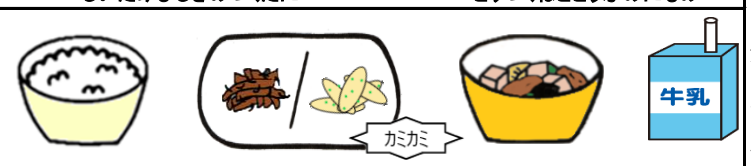
キムチはどこの国の食べ物でしょうか？

①タイ
②韓国
③中国

◇こたえはうらにあるよ

エネルギー　kcal	609
たんぱく質　g	20.8
ししつ　g	17.7

9日（金）
ごはん　あおのりごぼう　ぎゅうにゅう
しいたけひじきのつくだに　とりつくねととうふのにもの



♥		めひじき1	あおのり0.05	とうふ45　とりつくね40 あぶらあげ7（けずりぶし）1 （だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		ほししいたけ0.1	ごぼう25	たまねぎ30　にんじん10 しめじ5　あおねぎ3 しょうが0.3	

干ししいたけ

しいたけはうまみ成分が多く含まれているので、だしに利用されてきました。乾燥させることでうまみがぎょう縮され、保存もきくことから重宝されてきました。

エネルギー　kcal	615
たんぱく質　g	22.2
ししつ　g	19.8

13日（火）
ごはん　たこやき　ぎゅうにゅう
てづくりふりかけ　トンじゃが



♥		こなかつお1		ぶたにく35	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6	たこやき　小学生　2こ 中学生　3こ	じゃがいも50	
♣		えだまめ3		たまねぎ30 にんじん10 いとこんにゃく30	

粉かつお

かつお節を粉末状にしたものです。

血の材料となる鉄分が含まれています。

エネルギー　kcal	624
たんぱく質　g	22.8
ししつ　g	14.8

14日（水）
バーガーパン　キャベツのソテー　ぎゅうにゅう
てりやきハンバーグ　マカロニスープ



♥		ハンバーグ1こ		とりにく25 （とりがらスープ）10	ぎゅうにゅう
◆	バーガーパン1こ			ABCマカロニ3	
♣		しょうが0.2 にんにく0.05	キャベツ25	たまねぎ15 こまつな15 ソテーたまねぎ15 にんじん5	

てりやきハンバーグとキャベツのソテーをパンにはさんで食べましょう。

エネルギー　kcal	640
たんぱく質　g	25.1
ししつ　g	26.4

15日（木）
ごはん　さばのしょうがじょうゆかけ　ぎゅうにゅう
きりぼしだいこんのはりはりづけ　ぶたにくのすきに

♥		こんぶ0.05	さば1きれ	やきどうふ40 ぶたにく35	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		きりぼしだいこん2	しょうが0.5	たまねぎ40　にんじん15 しめじ5　あおねぎ3 いとこんにゃく30	

しょうが

しょうがの辛味には体を温めて血行をよくする働きがあります。また、香りにはつかれをとる力があります。

エネルギー　kcal	651
たんぱく質　g	31.7
ししつ　g	21.2

16日（金）
ごはん　にくだんごのあまずあんかけ　ぎゅうにゅう
チャプチェ　わかたまスープ



♥		やきぶた5	にくだんご45	たまご20　とりにく20 ほしわかめ0.5 （とりがらスープ）8	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	はるさめ3			
♣		しょうが0.02 にんにく0.02 にんじん5 こまつな10		しょうが0.2 にんじん5 たまねぎ20 ほししいたけ0.3	

チャプチェ

韓国の料理です。

韓国語で「チャプ」は混ぜる、「チェ」は野菜という意味です。



エネルギー　kcal	616
たんぱく質　g	25.9
ししつ　g	20.4

19日（月）
ごはん　ミンチカツ　ぎゅうにゅう
おひたし　ごまみそに



♥		（けずりぶし）0.3	ミンチカツ1こ	とりにく25　あつあげ30 しろみそ4 あかみそ3	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも45　しろごま1 すりごま0.5	
♣		チンゲンサイ20 にんじん5		たまねぎ15　にんじん10 こんにゃく20	

みそ

大豆を蒸すか煮た後、麹と食塩を加えて発こう・熟成させたものです。原料の麹の種類によって米みそ、麦みそ、豆みそに分けられます。

エネルギー　kcal	693
たんぱく質　g	25.2
ししつ　g	21.6

※ マークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についての動画を見ることができます。

献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。（食育・給食課ページ内）https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html

令和8年 10月分

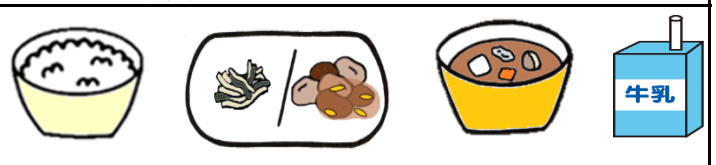
【お知らせ】
●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年（3年生・4年生）の量を示しています。配缶量は低学年（1年生・2年生）は、献立表に記載の0.85倍、高学年（5年生・6年生）は1.15倍、中学生は1.3倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳　○ハロウィンデザート（30日） ○パンまたは米飯

20日（火）

ごはん　とりレバーのしろごまがらめ　ぎゅうにゅう
キャベツのゆずす　こんさいじる



♥		こんぶ0.15	とりにく30 とりレバー10	ぶたにく20　とうふ20 （けずりぶし）2 （だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		しろごま1.5		
♣		キャベツ20 ゆずじる0.5	しょうが0.28 にんにく0.02	だいこん15　ごぼう10 にんじん10　あおねぎ3 ほししいたけ0.3	

レバー
たんぱく質・鉄分・ビタミンA・ビタミンB_2などたくさんの栄養素が含まれています。鶏のレバーは、牛や豚に比べて臭みが少なく食べやすいのが特ちょうです。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	620
たんぱく質	g	24.7
ししつ	g	20.0

21日（水）

きりめいりランチパン　チリコンカーン　ぎゅうにゅう
いわしのカリカリあげ　にんじんのポタージュ



♥		いわしのカリカリあげ 小学生　1ひき 中学生　2ひき	だいず7 ぶたにく20 （とんこつスープ）5	とりにく20　ぎゅうにゅう20 チーズ2　だっしふんにゅう2 （とりがらスープ）7（とんこつスープ）4	ぎゅうにゅう
◆	きりめいりランチパンに			じゃがいも20 なまクリーム1	
♣			にんにく0.05 ソテーたまねぎ3 トマト7 えだまめ6	たまねぎ30 にんじん15 にんじんピューレ20 クリームコーン10	

牛乳
給食には毎回、牛乳がついています。それは、成長期であるみなさんに必要なカルシウムがたくさんふくまれているからです。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	687
たんぱく質	g	29.9
ししつ	g	26.1

22日（木）

ごはん　のりしおポテト　ぎゅうにゅう
ひじきのサラダ　カレーどうふ



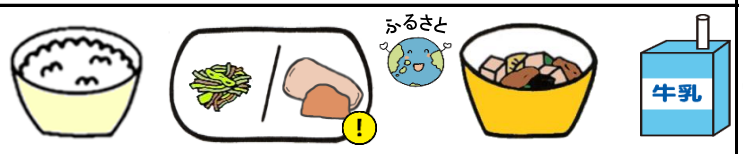
♥		めひじき1	あおのり0.1	とうふ80 ぶたにく30 （とんこつスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		じゃがいも45	カレールウ8	
♣		にんじん5 ホールコーン5		しょうが0.1　にんにく0.1 にんじん15　あおねぎ3 ほししいたけ0.6	

クイズ3
じゃがいもに豊富に含まれるビタミンは何でしょうか？
①ビタミンA
②ビタミンB1
③ビタミンC
◇こたえはしたにあるよ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	632
たんぱく質	g	24.5
ししつ	g	19.4

23日（金）

ごはん　あじのあまからあんかけ　ぎゅうにゅう
ごまあえ　がめに



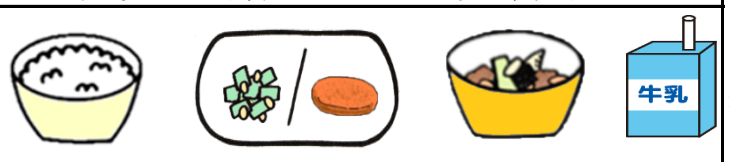
♥			あじ1きれ	とりにく35 （けずりぶし）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6 すりごま0.3		さといも15	
♣		キャベツ20 にんじん5		れんこん20　だいこん20 にんじん15　ごぼう10 しいたけ5　こんにゃく25	

みんなのふるさと給食
「がめ煮」は、福岡県の郷土料理です。鶏肉や野菜を一緒に煮込んで作ります。地域によっては「筑前煮」とも呼ばれています。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	667
たんぱく質	g	27.7
ししつ	g	19.4

26日（月）

ごはん　カレーコロッケ　ぎゅうにゅう
こまつなとコーンのサラダ　ぶたニラキムチ



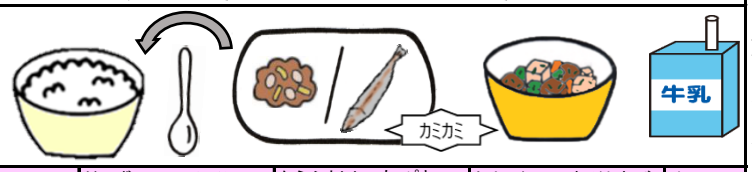
♥				ぶたにく30 （とんこつスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		カレーコロッケ1こ		
♣		こまつな20 ホールコーン5		キャベツ30　たまねぎ30 にんじん20　にら5 はくさいキムチ10　しょうが0.3	

なぞなぞ
アイスクリームにかくれている野菜はなあに？
ヒント：バニラアイスクリーム
◇こたえはしたにあるよ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	617
たんぱく質	g	21.3
ししつ	g	18.1

27日（火）

ごはん　やきししゃも　ぎゅうにゅう
だいずのにくみそ　いそに



♥		だいず4　こなどうふ0.5 ぶたにく16　あかみそ7	からふとししゃも1ひき	とりにく20　あぶらあげ7 めひじき1.5　（けずりぶし）1	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも40	
♣		しょうが0.4　にんにく0.08		にんじん15　たまねぎ10 ほししいたけ0.3　あおねぎ5 こんにゃく15	

ひじき
血を作る材料になる鉄分や、骨を丈夫にするカルシウム、食物せんいがたっぷり入っています。給食に使われているめひじきは、ひじきの葉の部分です。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	653
たんぱく質	g	26.6
ししつ	g	19.1

28日（水）

こくとうパン　ナタデココフルーツ　ぎゅうにゅう
れんこんチップス　スープに



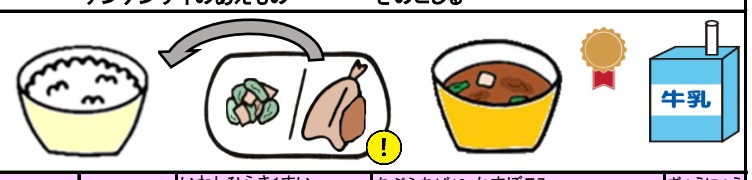
♥				とりにく20 （とりがらスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こくとうパン1こ		ナタデココ10	じゃがいも45	
♣		れんこん35	みかん15	たまねぎ30　にんじん15 ホールコーン5　えだまめ5 セロリー2　にんにく0.02	

れんこん
秋から冬にかけてが旬の野菜です。空気の少ないどろ水の中で育ちます。葉から取り入れた空気を根に送るために穴が空いています。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	630
たんぱく質	g	19.2
ししつ	g	20.3

29日（木）

ごはん　いわしのかばやきどん　ぎゅうにゅう
チンゲンサイのあえもの　きのこじる



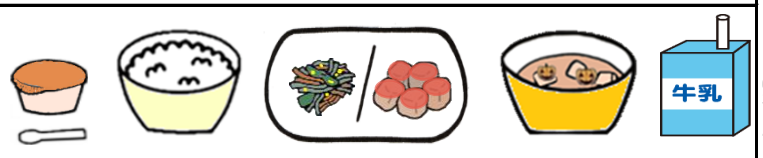
♥			いわしひらき1まい	あぶらあげ10　かまぼこ7 あかみそ8　しろみそ2　（けずりぶし）2 （だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			さつまいも20	
♣		チンゲンサイ25 にんじん5	しょうが0.1	たまねぎ15　えのきたけ5　しめじ5 あおねぎ3	

学校給食献立コンテスト
市長賞
高鷲小学校の辻下穂実さんが考えた献立です。4年生の国語で学習する「ごんぎつね」に出てくる食材を使って考えてくれました。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	609
たんぱく質	g	22.0
ししつ	g	17.4

30日（金）

ハロウィンデザート（みかん・ぶどうゼリー）　キャベツとコーンのレモンふうみサラダ　ハロウィンスープ
ごはん　ぶたにくのケチャップソースあえ　ぎゅうにゅう



♥			ぶたにく40	とりにく25　かまぼこ7 （とりがらスープ）10	ぎゅうにゅう
◆	ハロウィンデザート1こ こめ70				
♣		キャベツ20 ホールコーン5 レモンじる0.4	りんごピューレ3 にんにく0.01 トマトピューレ1.2	たまねぎ25　ソテーたまねぎ15 にんじん10　しめじ5 あおねぎ5	

ハロウィン献立
ハロウィンは、元々、秋の収かくを祝う行事です。スープには、かぼちゃ柄のかまぼこが入っているので、探してみて下さい。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	698
たんぱく質	g	26.9
ししつ	g	18.5

10月23日（金）

福岡県　「がめ煮」



ことしのテーマは
「みんなのふるさと給食」
―市町村や都道府県、世界各地で親しまれている料理を紹介します。―



「がめ煮」は「寄せ集める」という意味の福岡の方言「がめくりこむ」が由来といわれています。鶏肉やにんじん、しいたけ、れんこんなど、いろいろな具材をひとつの鍋で集めて煮ることから、「がめ煮」と呼ばれるようになったそうです。

区分	栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	ししつ %	ナトリウム（食塩相当量） g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	亜鉛 mg
小学校	栄養摂取基準	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
	10月分平均栄養量	637	15.5	28.0	2.1	342	86	2.9	276	0.4	0.5	22	3.6	3.0
中学校	栄養摂取基準	830	摂取エネルギーの13～20%	摂取ネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0
	10月分平均栄養量	799	14.8	26.6	2.4	385	109	3.9	352	0.5	0.6	29	4.8	3.8

クイズなぞなぞのこたえ

クイズ1
こたえは　③約1000人分です。
大きなお鍋と大きなしゃもじで給食を作ります。

クイズ2
こたえは　②韓国です。
キムチは韓国の漬物です。
唐辛子の辛み成分は、体を温めてくれます。

クイズ3
こたえは　③ビタミンCです。
ビタミンCは、柑橘類に多くふくまれるイメージがありますが、いも類にも多くふくまれます。

なぞなぞ
こたえは　にら　です。
バニラの中に「ニラ」がかくれています。