予定献立一覧表

令和８年度

小矢部市学校給食センター

日	曜	主食	飲み物	献立名	食品名 赤のなかま 血や肉のもとになる	黄のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	行事等
2	月	ごはん	◎牛乳	野菜シューマイ 大根サラダ ■ みそラーメン	牛乳 野菜シューマイ 豚肉 大豆ミート 赤みそ みそ	米 青じそドレッシング 油 中華麺	大根 きゅうり ブロッコリー 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン ねぎ	
3	火					文化の日		
4	水	ごはん	◎牛乳	いわしのみぞれ煮 キャベツの生姜じょうゆあえ ★ 大根と厚揚げの中華煮	牛乳 いわしのみぞれ煮 豚肉 厚揚げ うずら卵	米 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 生姜 大根 玉ねぎ しめじ ヤーコン 葉ねぎ こんにゃく	
5	木	ごはん	◎牛乳	鶏肉と高野豆腐の甘みそがらめ はりはりあえ 団子入りみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐 みそ 油揚げ	米 油 でんぷん 砂糖 ごま もち	小松菜 もやし 人参 切干大根 大根 ごぼう ねぎ	かみかみ献立（いい歯の日）
6	金	ごはん	◎牛乳	ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーサラダ ◎ パンプキンポタージュ	牛乳 ポテトとお米のささみカツ ベーコン	米 油 ごまドレッシング バター 小麦粉 じゃがいも 栗	ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ コーン 人参 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	
9	月	ごはん	◎牛乳	揚げ出し豆腐の肉みそかけ ★ さつまいもと豆のサラダ ちゃんこ鍋	牛乳 豆腐ステーキ 豚肉 みそ ミックスビーンズ 冷凍肉だんご	米 砂糖 でんぷん さつまいも マヨネーズ	生姜 ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 白菜 えのきだけ ねぎ こんにゃく	
10	火	◎コッペパン	◎牛乳	かぼちゃとひき肉のフライ 海藻サラダ 豆乳コーンクリームスープ ◎ 型抜きチーズ	牛乳 かぼちゃとひき肉のフライ 海藻ミックス 鶏肉 豆乳 豆乳クリーム チーズ	コッペパン 油 かんきつドレッシング 豆乳マーガリン 小麦粉 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ コーン パセリ	
11	水	わかめごはん	◎牛乳	ホッケの塩麹焼き 青菜の納豆あえ 五目うどん	牛乳 炊き込みわかめ ホッケ 納豆 豚肉 油揚げ わかめ	米 砂糖 うどん	人参 小松菜 もやし たくあん漬け 玉ねぎ 白菜 葉ねぎ	
12	木	小矢部の有機米ごはん	◎牛乳	メルヘンポークの生姜焼き ハトムギ入りサラダ ★ 小矢部の恵みの卵とじ 富山県産お米のムース	牛乳 メルヘンポーク 赤巻かまぼこ 高野豆腐 卵	米 でんぷん 油 ハトムギ 中華ドレッシング 里芋 砂糖 富山県産お米のムース	生姜 玉ねぎ りんご ニラ 大根 白菜 きゅうり 人参 生しいたけ ヤーコン 葉ねぎ	学校給食おやべの日献立
13	金	ごはん	◎牛乳	キビナゴの南蛮漬け 昆布漬け 豚肉と大豆のみそ煮	牛乳 キビナゴ（粉付き） 昆布 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 油 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	
16	月	ごはん	◎牛乳	サバの生姜煮 青菜の白和え ◎ 里芋のみそシチュー	牛乳 サバの生姜煮 白あえの素 豚肉 みそ	米 ごま バター 小麦粉 里芋	小松菜 人参 れんこん こんにゃく 白菜 玉ねぎ しめじ	
17	火	◎減量コッペパン（小５～）	◎牛乳	ししゃもの石垣揚げ フレンチサラダ ■ ソフト麺のカレーソースかけ	牛乳 ししゃも 豚肉 ひよこ豆	コッペパン 油 天ぷら粉 ごま フレンチドレッシング ソフト麺 油 でんぷん	キャベツ コーン ブロッコリー 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ	
18	水	ごはん	◎牛乳	★ 厚焼き卵 青菜のごまひたし がんもと野菜のうま煮	牛乳 厚焼き卵 鶏肉 がんもどき 昆布	米 ごま 里芋 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 大根 こんにゃく	
19	木	ハトムギ入りごはん	◎牛乳	ビビンバ 焼きポテト ほうれん草入りわかめスープ ６市統一ぶどうゼリー	牛乳 牛肉 赤みそ ベーコン 豆腐 わかめ	米 ハトムギ 油 ごま油 砂糖 フレンチポテト ６市統一ぶどうゼリー	にんにく 人参 もやし ヤーコン 小松菜 白菜キムチ 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	呉西６市イチオシ献立
20	金	ごはん	◎牛乳	※ イカと高野豆腐の甘辛がらめ チョレギサラダ じゃがいもと豆腐のみそ汁	牛乳 イカ 高野豆腐 茎わかめ 豆腐 みそ	米 油 でんぷん 砂糖 韓国ナムルドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ	
23	月					勤労感謝の日		
24	火	小・◎コッペパン 中・◎揚げパン	◎牛乳	★◎ ポテトチーズオムレツ パインサラダ ポークビーンズ 小・いちごジャム	牛乳 ポテトチーズオムレツ 中・きなこ 中・脱脂粉乳 豚肉 大豆	コッペパン 中・油 中・砂糖 コールスロードレッシング じゃがいも 砂糖 油 小・いちごジャム	キャベツ きゅうり アスパラガス パインアップル にんにく 人参 玉ねぎ しめじ トマト	
25	水	ごはん	◎牛乳	サンマのおかか煮 青菜のよごし風 秋野菜の具だくさん汁	牛乳 サンマのおかか煮 みそ 鶏肉	米 砂糖 ごま さつまいも	小松菜 キャベツ 人参 大根 白菜 生しいたけ ごぼう ねぎ	和食の日献立
26	木	ごはん	◎牛乳	★◎ 縄文里芋コロッケ 茎わかめのカレーきんぴら 春雨スープ うの花農園りんご	牛乳 豚肉 大豆ミート 茎わかめ	米 油 縄文里芋コロッケ 砂糖 ごま 春雨	ごぼう 人参 こんにゃく 白菜 玉ねぎ たけのこ コーン 葉ねぎ うの花農園りんご	
27	金	ごはん	◎牛乳	★ メバルのみそマヨネーズ焼き 青菜のいり大豆あえ そぼろおでん	牛乳 メバル みそ 大豆 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 マヨネーズ 里芋 砂糖	小松菜 もやし 人参 大根 枝豆 こんにゃく	
30	月	ごはん	◎牛乳	鶏肉のチリソースがらめ グリーンサラダ ★ めかたまスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 めかぶ 卵	米 油 でんぷん 砂糖 和風ドレッシング	生姜 にんにく 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ 生しいたけ ねぎ 人参	ラッキー献立

以下の食品が含まれる場合は、献立名の横に記号を表記してあります。	
★	卵、卵製品
※	甲殻類（えび、かに等）、軟体類（いか、たこ等）
▲	ごま、くり以外の種実
◎	乳製品
■	そばのコンタミネーション（微量混入）の可能性があるもの

- 栄養基準量　小学校（中学年）エネルギー650kcal、カルシウム350mg　中学年（全学年）エネルギー830kcal、カルシウム450mg
- 下線のある食品は、小矢部市産です。米はメルヘン米です。(10月からは富富富です。)
- 献立の内容は、都合により変更する場合があります。ご了承願います。
- **一部の食品名(主に加工品)は、献立名と同一表記にしています。**(加工品には多くの食品を使用しているため)
- 小矢部市学校給食センターでは、**種実（ごまくり以外）の除去食**を行っています。
  希望される場合は、申請の手続きが必要になりますので学校にご相談ください。

小矢部市学校給食センターは、小矢部市健康福祉課の「おやべ朝食革命（レボリューション）」に協力し、おすすめ朝食レシピを提供しています。

詳しくは、下記URL↓をご覧ください。

https://www.city.oyabe.toyama.jp/fukushikenkou/1002436/1002462/1007173.html

おすすめ朝食レシピ
QRコード

給食レシピ紹介



（11月11日に実施）

青菜の納豆あえ





材料【1人分】			作り方	
			①	小松菜は３ｃｍほどに切る。
小松菜	15	g	②	人参は千切りに切る。
もやし	5	g	③	もやしと①②を、茹で塩を入れたお湯でさっとゆでる。
人参	5	g	④	③の水気を絞る
茹で塩	適量		⑤	④、千切たくあん漬け、ひきわり納豆、うすくち醤油を和える。
千切りたくあん漬け	1.2	g		
ひきわり納豆	0.25	g		
うすくち醤油	1	g		