



予定献立表

今月の目標 小学校「食事環境を整えて楽しく食事をしよう」
 中学校「成長期に必要な栄養を知ろう」



学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）
 給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

令和8年度

日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品		
		主にたんぱく質（1群） 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に無機質（2群） 乳製品・小魚・海藻	主にカロテン（3群） 緑黄色野菜	主にビタミンC（4群） その他の野菜・果物・きのこ	主に炭水化物（5群） 米・パン・麺 芋・砂糖	主に脂質（6群） 油脂・種実	
1 金	牛乳		牛乳					
	たけのご飯	鶏肉、油揚げ		人参	たけのこ	米	ごま	昆布だし、醤油、酒、味醂
	さばの塩焼き	鯖						塩
	煮びたし			チンゲン菜	キャベツ			醤油、味醂
	すまし汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参、ねぎ	大根、玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩
	こどもの日デザート (柏餅)					柏餅		
7 木	牛乳		牛乳			米		
	ご飯							
	コロッケ	コロッケ					油	
	きんぴら	鶏肉		人参、さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく、砂糖	油、ごま油	醤油、味醂、とうがらし
	若竹汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	たけのこ、玉ねぎ、えのきたけ			花かつお(だし用)、醤油、塩、酒
8 金	【ようけカムDay】かむことを意識した献立です。							
	牛乳		牛乳			米、麦		
	まご飯	豚肉、いか		人参、ねぎ	白菜、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	でん粉	油	生姜、塩、胡椒、酒、醤油、オイスターソース、味醂、中華だし
	中華丼							
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油	
もやしのナムル				もやし、枝豆	砂糖	ごま油	酢、醤油、中華だし	
11 月	牛乳		牛乳			パン		
	パン							
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉					オリーブ油	酒、にんにく、塩、胡椒
	ジャーマンスナップえんどう	ワインダー		スナップえんどう		じゃが芋	オリーブ油	粗入りマスタード、塩、胡椒
	ミネストローネスープ	豚肉、白いんげん豆		人参、トマト、パセリ	キャベツ、玉ねぎ		油	酒、鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒
河内晩柑				河内晩柑				
12 火	日本全国味めぐり「和歌山県」							
	牛乳		牛乳			米		
	ご飯							
	さわらの梅みそ焼き	鯖、味噌			梅干し			味醂、酒
	するっぽ	油揚げ		人参、さやいんげん	大根	砂糖	ごま	醤油、だし汁
豚汁	豚肉、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ	じゃが芋、つきこんにゃく		酒、煮干(だし用)	
13 水	牛乳		牛乳			パン		
	パン							
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖、でん粉		トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース
	大根サラダ	かつお節		人参	大根、コーン		減塩和風ドレッシング	
チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、キャベツ、きくらげ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	
14 木	牛乳		牛乳			米		
	ご飯							
	いわしの竜田揚げ	鰯				でん粉	油	生姜、醤油、酒
	アーモンド煮びたし				キャベツ、もやし		アーモンド	醤油、味醂
かきたま汁	卵		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、しめじ	でん粉		醤油、塩、花かつお(だし用)	
15 金	牛乳		牛乳			米		
	ご飯							
	さけの若草焼き	鮭			グリーンピース		マヨネーズ	白ワイン、塩、胡椒
ちりめん入り野菜の炒め物		ちりめん		キャベツ、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	
沢煮椀	豚肉、厚揚げ		人参、ねぎ	もやし、玉ねぎ			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)	
18 月	牛乳		牛乳			パン		
	パン							
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉					オリーブ油	白ワイン、にんにく、ハーブ、塩、胡椒
	ツナと野菜のソテー	ツナ、大豆粉		チンゲン菜	もやし		油	鶏だし、塩、胡椒
	ABCスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし
パテチョコ					パテチョコ			

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品		
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)	
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
毎月19日は食育の日								
19 火	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	揚げぎょうざ	餃子					油	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋	塩、胡椒	
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース
【水産の日】								
20 水	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ホキのケチャップソースかけ	ホキ		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、生姜、トマトケチャップ、醤油、味醂
	グリーンサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒
	はるさめスープ	肉団子		人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒
21 木	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	チキンカレー	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、ウスターソース、醤油、パーマントカレーフレーク、とろけるカレールウ
	ゆで卵	卵						
	アスパラ入り野菜ソテー			アスパラガス	キャベツ、黄パプリカ		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒
22 金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	いかのさらき揚げ	いか				でん粉	油	生姜、カレー粉、酒、醤油
	切干大根のオイスターソース炒め	豚肉		人参、さやいんげん	切干大根		油、ごま油	酒、醤油、オイスターソース、味醂
	田舎汁	油揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、ごぼう	ずいどん		煮干(だし用)
25 月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ウインナー	ウインナー						
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒
	ジュリアンスープ	豚肉		人参	玉ねぎ、大根、キャベツ、きくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし
ミルクドーナツ					ドーナツ、グラニュー糖	油		
26 火	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ磯辺揚げ					油	
	こんにゃくソテー	ベーコン		チンゲン菜	コーン、もやし	糸こんにゃく、砂糖	ごま油	生姜、醤油、酒、とうがらし
	けんちん汁	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	しめじ、大根		ごま油	醤油、味醂、塩、煮干(だし用)
27 水	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	オムレツ	オムレツ						
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、酢、胡椒
	ポークビーンズ	大豆、白いんげん豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス(ビーフ用)、塩、鶏だし、コンソメ、ウスターソース
第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～ 受賞作品「具だくさんスパイシーみそ汁」 受賞名「カレーみそ汁・New taste★賞」								
28 木	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油、味醂
	具だくさんスパイシーみそ汁	豚肉、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう	じゃが芋		パーマントカレーフレーク、花かつお(だし用)
29 金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	豚肉のしょうが焼き	豚肉				でん粉		酒、生姜、醤油、味醂
	じゃが芋のきんぴら			人参、さやいんげん		じゃが芋、砂糖	ごま、ごま油	鶏だし、醤油、味醂、とうがらし
	はんぺん汁	はんぺん		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお(だし用)、醤油、塩
のりの佃煮		のりの佃煮						

※ 給食費は、全て食材の購入のみに使用しています。
★ 材料の都合により献立を変更することがあります。

おいしい給食グランプリ
♡ 受賞作品「具だくさんスパイシーみそ汁」 ♡ レシピはこちらから→

