

2026年　10月学校給食献立予定表　北杜北学校給食センター



※都合により、献立の内容を変更することがあります　※食材の下線は北杜市産食材、二重下線は県内産の食材を使用する予定です。

日 曜日	行事等	献立名	あかのなかま 血・肉・骨をつくる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 力や熱になる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 木		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン パプリカ	にんにく たまねぎ たけのこ	三温糖 片栗粉	油
		ブロッコリーのちゅうかあえ			ブロッコリー にんじん	もやし	三温糖	ごま油 ごま
		わかめスープ	なると	わかめ		たまねぎ えのきだけ ねぎ		
		あじつきこざかな		こざかな				
2 金		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		ぶりのこうみソースがけ	ぶり			しょうが にんにく ねぎ	小麦粉 三温糖	油 ごま油 ごま
		にんじんシリシリ	ちくわ とりにく		にんじん さやいんげん	しらたき	三温糖	油
		なめこのみそしる	とうふ みそ	にぼし	たまねぎ こまつな	なめこ		
		あおりんごゼリー					ゼリー(りんご)	
5 月	小学校なし	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		てづくりシュウマイ	とりにく ぶたにく			しょうが たまねぎ しいたけ	三温糖 片栗粉 シュウマイのかわ	ごま油 油
		キャベツのナムル		わかめ	にんじん	もやし キャベツ		ドレッシング
		パイタンスープ	なると		にんじん	はくさい たまねぎ		
		てづくりあんにんどうふ		牛乳			あんにんどうふのもと	
6 火		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		すきやきふうに	ぶたにく とうふ		にんじん	しょうが たまねぎ しらたき はくさい ねぎ	三温糖	油
		こまつなのごまマヨネーズあえ	おさかなめん		こまつな	もやし	三温糖	ごま マヨネーズ
		だいこんのみそしる	油あげ みそ	にぼし わかめ		だいこん えのきだけ		
		こくとうだいず	こくとうだいず					
7 水		ミルクパン　牛乳		牛乳			パン	
		さわらのパンこやき	さわら	チーズ	パセリ	にんにく	パン粉	油
		ベーじゃがに	ベーコン		にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油
		ラビオリスープ			にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	ラビオリ	油
		くだもの(りんご)				りんご		
8 木	長中全校 白中1・2年 なし	ミートソーススパゲティ　牛乳	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	スパゲティ 三温糖	油
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー パプリカ	カリフラワー もやし	三温糖	油 ごま
		はくさいとあさりのスープ	とりにく あさり		にんじん	はくさい えのきだけ		油
		ひとくちゼリー(ピーチ)					ゼリー(ピーチ)	
9 金		★長坂中学校 リクエストきゅうしょく★						
		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	片栗粉	油
		わかめサラダ		わかめ	ブロッコリー	もやし とうもろこし		ごま
		さわにわん	かつおぶし ぶたにく		にんじん みつば	ごぼう だいこん えのきだけ たけのこ	片栗粉	
		やきプリンタルト					やきプリンタルト	
13 火		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		さばのソースに	さば			しょうが	三温糖	
		きりぼしだいこんとベーコンのいために	ベーコン		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも 三温糖	油
		なすとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	にぼし	こまつな	なす たまねぎ		
		なしゼリー					ゼリー(なし)	
14 水	白小1・2年 なし	ミニこめこパン　牛乳		牛乳			パン	
		がんもどきのにもの	がんもどき				三温糖	
		たくあんのあえもの	かつおぶし		こまつな	キャベツ たくあん もやし		
		かぼちゃのほうとう	ぶたにく みそ	にぼし	かぼちゃ	だいこん はくさい しめじ ねぎ	ほうとうめん	油
		くだもの(かき)				かき		
15 木	泉小3年 なし	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		とりにくのこうじづけやき	とりにく			にんにく	小麦粉	
		ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし えだまめ	三温糖	マヨネーズ ごま
		だいずのみそしる	だいず とうにゅう みそ	にぼし	にんじん	だいこん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	
		さつまいもスティック					さつまいもスティック	
16 金	長小4年 泉小1・2年 なし	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		ごぼうチップ				ごぼう	片栗粉 三温糖	油 ごま
		いそかおりあえ	かつおぶし	のり	こまつな にんじん	もやし		
		おやこどんのぐ	とりにく かまぼこ たまご		にんじん	たまねぎ	三温糖	油
		にゅうさんきんいんりょう					にゅうさんきんいんりょう	

日 曜日	行事等	献立名	あかのなかま 血・肉・骨をつくる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 力や熱になる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
19 月	白小5年 なし	ミニフォカッチャ　牛乳		牛乳			パン	
		ペンネのトマトソースに	ぶたにく だいず	チーズ	トマト	にんにく セロリ たまねぎ	ペンネ 三温糖	油
		ほうれんそうのサラダ	とりにく		ほうれんそう	もやし とうもろこし にんにく	三温糖	ごま
		オニオンバジルスープ	あさり ウィンナー		にんじん バジル	たまねぎ キャベツ		油
		くだもの(りんご)				りんご		
20 火	長小1年 なし	㊎ 十三夜給食 ㊎ （23日ですが，少し早く給食ではおこないます）						
		ごこくまいいりごはん　牛乳		牛乳			米 麦 ごこくまい	
		まぐろカツ	まぐろカツ					油
		だいずいりみそきんぴら	とりにく だいず みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	三温糖	油 ごま ごま油
		つきみかまぼこのすましじる	かつおぶし かまぼこ		こまつな	たまねぎ えのきだけ		
		おつきみだいふく					おつきみだいふく	
21 水	長小6年 泉小1・2年 白中2年 なし	ステッキパン　牛乳		牛乳			パン	
		とりにくのマーマレードやき	とりにく			にんにく	マーマレード	
		カラフルサラダ			パプリカ ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング
		クリームシチュー	とりにく	スキムミルク 牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油 ルウ
		くだもの(かき)				かき		
22 木	長小1・6年 白中2年 なし	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		ぶたにくときりぼしだいこんのキムチいため	ぶたにく		さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん キムチ	三温糖	ごま油
		こまつなのごまあえ			こまつな パプリカ	もやし	三温糖	ごま
		もずくスープ	とりにく	もずく	にんじん	たまねぎ ねぎ		ごま油
		チーズ		チーズ				
23 金	長小6年 泉小全校 白小1・2年 白中1年 なし	こぎつねごはん　牛乳	とりにく ちくわ 油あげ	牛乳	にんじん	しいたけ えだまめ	米 麦 三温糖	油
		だいずとこざかなのごまがらめ	だいず	こざかな			片栗粉 三温糖	油 ごま
		キャベツのあさづけ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		
		さつまいものみそしる	みそ	にぼし		たまねぎ えのきだけ ねぎ	さつまいも	
		ひとくちゼリー(アセロラ)					ゼリー(アセロラ)	
		☆ 26日～30日は図書給食 ☆						
26 月		図書給食「あした，弁当を作る。」						
		バターロールパン　牛乳		牛乳			パン	
		とりにくのみそマヨネーズやき	とりにく みそ					マヨネーズ
		□キャロット・ラペ			にんじん	たまねぎ だいこん レモン	三温糖	オリーブオイル
		ミネストローネ	だいず ウィンナー		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	マカロニ	油
		くだもの(りんご)				りんご		
27 火		図書給食「おかわりへの道」						
		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		□にくだんご	にくだんご				三温糖 片栗粉	
		□もやしいため	ハム		こまつな	にんにく もやし キャベツ		油
		□たまごのスープ	とうふ たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ	片栗粉	
		ミニたいやき					たいやき	
28 水		図書給食「ガンバリルおじさんのまめスープ」						
		コッペパン　牛乳		牛乳			パン	
		しろみざかなのハーブやき	メルルーサ		バジル	にんにく しょうが		
		サラダスパゲティ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ	スパゲティ	ドレッシング
		□ガンバリルおじさんのまめスープ	ベーコン だいず	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース		油 ルウ
		くだもの(オレンジ)				オレンジ		
29 木		図書給食「雪窓」						
		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		にたまご	たまご				三温糖	
		キャベツとささみのサラダ	とりにく		パプリカ	キャベツ きゅうり		ドレッシング
		□にこみおでん	かつおぶし ちくわ さつまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	三温糖	
		ドライプルーン				ドライプルーン		
30 金		図書給食「さよならごはんを今夜も君と」						
		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		□ハンバーグ	ハンバーグ					
		□ポークカレールウ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも ルウ	油
		だいこんサラダ			ブロッコリー	だいこん キャベツ とうもろこし	三温糖	油 ごま油 ごま
		ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト				



