



2026年 10月 こんだてひょう

*そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

魚津市
学校給食
センター
HP →



予 定 献 立 名			使 用 す る 食 品 名			
			(赤)おもに体をつくる	(緑)おもに体の調子を整える	(黄)おもにエネルギーのもとになる	
1 木	コッペパン 牛乳	・ハヤシシチュー ・ウインナー ・フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく ウインナー	たまねぎ エリンギ トマト キャベツ グリーンピース きゅうり にんじん パインアップル	パン じゃがいも あぶら ルウ さとう	
2 金	ふふふ ごはん 牛乳	・ぎょうざ ・あおなごまじょうゆあえ ・なめこじる ・やきプリンタルト	牛乳 ぶたにく とりにく うすあげ みそ たまご だっしふんにゅう	キャベツ たまねぎ にら しょうが こまつな にんじん はくさい もやし だいこん なめこ ねぎ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ あぶら みずあめ ごま マーガリン ラード	
5 月	ふふふ ごはん 牛乳	・あげざかなのレモンあじ ・ごもくきんぴら ・とうがんとたまごのスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン とりにく たまご	レモン にんじん ごぼう れんこん さやいんげん とうがん しいたけ こまつな	ごはん でんぶん あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	
10月6日(火) 魚津市農業者協議会よりいただいた魚津産コシヒカリにさつまいもを使用します						
6 火	コシヒカリ ごはん 牛乳	・やきにく ・さつまいものごまあえ うおづの日 (コシヒカリ) ・はくさいのみそじる	牛乳 ぶたにく みそ あつあげ こんぶ	しょうが はくさい にんにく たまねぎ たけのこ にら にんじん えだまめ ねぎ	ごはん さとう でんぶん こんにやく あぶら ごまあぶら さつまいも ごま	
7 水	ふふふ ごはん 牛乳	・さけのしおこうじやき ・カラフルポテト ・ぶたにくとやさいのうまに	牛乳 さけ ぶたにく あつあげ	きゅうり とうもろこし えだまめ だいこん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんにく	ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら	
8 木	A校:こめこパン B校:ライむぎパン 牛乳	・ミートボール ・カリカリピーンズサラダ ・マカロニのクリームに	牛乳 とりにく だいず だっしふんにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー こまつな	パン こめこ ライむぎ パンこ さとう でんぶん あぶら ラード じゃがいも ルウ マカロニ	
9 金	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶたにくとレバーのケチャップがらめ ・かぼちゃのアーモンドサラダ ・ほうれんそうスープ ・ブルーベリークレープ 目の愛護デー	牛乳 ぶたにく レバー だいず かまぼこ とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ きゅうり とうがん にんじん ほうれんそう レモン ブルーベリー	ごはん こめこ でんぶん あぶら さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ みずあめ	
13 火	ふふふ ごはん 牛乳	・ユーリンチー ・ちゅうかあえ ・はるさめスープ	牛乳 とりにく くわかめ ベーコン	しょうが ねぎ にんにく だいこん きゅうり もやし にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	
14 水	ふふふ ごはん 牛乳	・さばのみそに ・マカロニサラダ ・おでん	牛乳 さば みそ さつまあげ あつあげ こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう でんぶん マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら さといも こんにやく	
15 木	ロールパン 牛乳	・うおづのしろねぎやきそば ・ウインナーたまごロール ・なしゼリーーりフルーツポンチ	牛乳 あおのり ぶたにく たまご とりにく	キャベツ ねぎ もやし にんじん パインアップル もも みかん なし	パン ちゅうかめん あぶら ラード さとう でんぶん	
16 金	ふふふ ごはん 牛乳	・えびカツ ・のりあえ ・みそけんちんじる ・バックなっとう	牛乳 えび のり とうふ みそ こんぶ なっとう	きゅうり ほうれんそう もやし にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら こんにやく さといも	
19 月	むぎいり ごはん 牛乳	・あきたつぶりカレー ・キャベツいりひらつくね ・だいこんサラダ うおづモリモリランチの日	牛乳 ぶたにく とりにく かつおぶし	しめじ エリンギ たまねぎ かぼちゃ にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり にんじん なす	ごはん むぎ じゃがいも きつまいも あぶら ルウ ラード でんぶん さとう	
20 火	ふふふ ごはん 牛乳	・すきやき ・ししゃもフライ ・コーンいりおひたし	牛乳 ぎゅうにく とうふ ししゃも	はくさい えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	ごはん こんにやく すきやきふ あぶら さとう パンこ こむぎこ	
21 水	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶたにくのしょうがいため ・たくあんあえ ・たきあわせ ・クリームソーダふうゼリー	牛乳 ぶたにく あかみそ かまぼこ がんもどき とうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン キャベツ にんじん もやし きゅうり たくあん たけのこ だいこん しいたけ さやいんげん メロン	ごはん はるさめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	
22 木	しょくパン 牛乳	・ソーストンカツ ・そえやさい ・うおづやさいのスープ ・スライスチーズ	牛乳 ぶたにく チーズ	とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん とうがん こまつな しいたけ かぼちゃ	パン でんぶん パンこ あぶら さとう マカロニ	
23 金	ごもく ごはん 牛乳	・さんまのしおやき ・れんこんのごまネーズあえ ・さつまじる	牛乳 とりにく うすあげ さんま こんぶ みそ	ごぼう たけのこ にんじん こまつな れんこん キャベツ しょうが だいこん はくさい ねぎ	ごはん こんにやく あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま きつまいも	
26 月	ソフトめん 牛乳	・ソフトめんのにくみそソース ・かぼちゃチーズフライ ・ナムル	牛乳 ぶたにく だいず あかみそ チーズ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ かぼちゃ にら もやし きゅうり	ソフトめん ごまあぶら さとう でんぶん パンこ マーガリン こむぎこ あぶら こめこ ごま	
27 火	ふふふ ごはん 牛乳	・ベーコンまきたまご ・ひじきいりおひたし ・うおづやさいのみそなべ ・(中学校)かつみりんご	牛乳 たまご ベーコン ひじき ぶたにく あつあげ かまぼこ こんぶ みそ	こまつな もやし キャベツ にんじん はくさい だいこん ねぎ しいたけ しょうが りんご	ごはん さとう でんぶん あぶら こんにやく	
28 水	ふふふ ごはん 牛乳	・マーボーだいこん ・ほたるいかいりフライピーンズ ・にしよくポテトサラダ	牛乳 ぶたにく だいず ほたるいか あかみそ	だいこん しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	ごはん あぶら ごまあぶら こめこ さとう じゃがいも きつまいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	
29 木	A校:ライむぎパン B校:こめこパン 牛乳	・ハロウィンハンバーグ ・はくさいサラダ ・かぼちゃポタージュ ・(小学校)かつみりんご ハロウィン	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ はくさい こまつな にんじん かぼちゃ りんご トマト	パン ライむぎ こめこ ラード さとう でんぶん あぶら ルウ	
30 金	ふふふ ごはん 牛乳	・さつまあげのさんみやき ・カレーふうみのビーフンソテー ・のっぺいじる ・(中学校のみ)ヨーグルト	牛乳 さつまあげ ベーコン うすあげ とりにく ヨーグルト	ねぎ にんにく しょうが ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん ビーフン あぶら さといも こんにやく でんぶん	

※都合により献立を変更することがあります。 ※ は地場産物です。 ※ごはんは魚津産の「富富富」を使用しています。

※A校…西部中、星の杜小、つよば小、センター ※B校…東部中、清流小、道下小、経田小