



令和8年10月分献立予定表



—北条小学校—

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品 (黄)		おもに体をつくるもとになる食品 (赤)		おもに体の調子を 整えるもとになる食品 (緑)		家庭で とりたい 食べ物
いいね！北栄給食の日						たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		
1	木	ごはん	○	豚肉のらっきょうしょうが焼き とうがんのすまし汁 根菜サラダ		こめ さとう かたくりこ さといも さつまいも	ごま ドレッシング	ぶたにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが らっきょう とうがん にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり	くだもの類	
2	金	ごはん	○	鮭のノンエッグマヨ焼き ながいものみそ汁 肉豆腐		こめ ながいも こんにやく さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	さけ みそ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう あおのり	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ さやいんげん	くだもの類	
5	月	ごはん	○	チンジャオロースー ワントンスープ そうめんかぼちゃの中華サラダ	いもけんぴ こぎかな 小魚	こめ ワンタン かたくりこ はるさめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こぎかな (いわし)	ピーマン たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり えのきたけ にら そうめんかぼちゃ	海藻類 くだもの類	
6	火	パンズパン	○	おからミートローフ ポトフ 青のりポテト		パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく おから とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき あおのり	たまねぎ ぶどう にんじん キャベツ ブロッコリー		
7	水	ごはん	○	かつおのみそがらめ けんちん汁 のり酢和え	あがなし 赤梨	こめ かたくりこ さとう こんにやく	あぶら	かつお みそ とりにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ もやし なし		
カミカミデー												
8	木	ごはん	○	鶏肉のたらこ焼き じゃがいものみそ汁 五目きんぴら		こめ こんにやく さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま	とりにく みそ たらこ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	くだもの類	
9	金	ごはん	○	白身魚のパン粉焼き 秋の栗りカレー 海藻サラダ		こめ パンこ さつまいも さといも	あぶら ドレッシング	ほき ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが なし キャベツ きゅうり コーン	豆類	
13	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッパパン	○	チリコンカン キャベツのスープ煮 かぼちゃサラダ		パン かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ にんじん しめじ かぼちゃ きゅうり	海藻類 くだもの類	
14	水	ごはん	○	とんかつ とうがんの中華スープ 北栄特製野菜炒め	かき 柿 きたろう (輝太郎)	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	とうがん にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ピーマン かき	いも類 海藻類	
15	木	ごはん	○	さばのおろしがけ 豆腐のすまし汁 さつまいもの煮物		こめ さとう しおこうじ かたくりこ さつまいも	あぶら	さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ えだまめ	海藻類 くだもの類	
16	金	ごはん	○	あじフライらっきょうコーンタルタル 豚汁 キャベツの塩こんが和え		こめ こむぎこ パンこ さといも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	らっきょう コーン パセリ だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	くだもの類	
鳥取中部地区共通メニュー												
19	月	ごはん	○	豚肉とじゃがいものチリソース きのこスープ ごぼうサラダ		こめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	あぶら ドレッシング ごま	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	えのきたけ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ	海藻類 くだもの類	
20	火	コッパパン	○	若鶏肉の梨ソースがけ ミネストローネ ジャーマンながいも		パン マカロニ さとう ながいも		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ なし キャベツ とうがん しめじ コーン トマト パセリ レモン	海藻類	
21	水	給食なし										
エコ給食の日												
22	木	ごはん	○	ビビンバの具 チンゲンサイのスープ 大学いも		こめ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく レバー かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが にんじん だいこん ほうさい たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ	くだもの類	
23	金	ごはん	○	さんまの甘露煮 高野豆腐の含め煮 ツナ和え	りんご	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	さんま こうやどうふ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな もやし キャベツ りんご	海藻類	
26	月	ごはん	○	ささみのレモンソース きつねうどん 小松菜のおかか和え		こめ さとう かたくりこ うどん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが レモン にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	海藻類	
27	火	コッパパン	○	たらのトマトソース さつまいもの豆乳シチュー フレンチサラダ		パン さつまいも さとう	あぶら	たら とりにく とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	海藻類 くだもの類	
28	水	わかめごはん	○	焼きぎょうざ コーン卵スープ 梨入りフルーツ合わせ		こめ こむぎこ さとう ゼリー		ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	コーン たまねぎ チンゲンサイ にんじん なし パイン みかん		
29	木	ごはん	○	いわしのかば焼き なめこ汁 ひじきの炒り煮		こめ さとう こむぎこ こんにやく かたくりこ	あぶら	いわし あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが なめこ だいこん にんじん ねぎ れんこん こまつな	くだもの類	
30	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 米粉マカロニスープ 切干大根のナポリタン		こめ こむぎこ パンこ こめマカロニ	あぶら	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな にんにく きりぼしだいこん ピーマン コーン	いも類 くだもの類	

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭



令和8年10月分献立予定表



—大栄小学校—

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)		おもに体をつくる もとになる食品 (赤)		おもに体の調子を 整えるもとになる食品 (緑)		家庭で とりたい 食べ物
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	
いいね！北栄給食の日												
1	木	ごはん	○	豚肉のらっきょうしょうが焼き とうがんのすまし汁 根菜サラダ		こめ かたくりこ さといも さつまいも	ごま ドレッシング	ぶたにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが らっきょう とうがん にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり		くだもの類
2	金	ごはん	○	鮭のノンエッグマヨ焼き ながいものみそ汁 肉豆腐		こめ ながいも こんにゃく さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	さけ みそ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう あおのり	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ さやいんげん		くだもの類
5	月	ごはん	○	チンジャオロースー ワントンスープ そうめんかぼちゃの中華サラダ	いもけんぴ こざかな 小魚	こめ ワンタン かたくりこ はるさめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こざかな (いわし)	ピーマン たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり えのきたけ にら そうめんかぼちゃ		海藻類 くだもの類
6	火	パンズパン	○	おからミートローフ ポトフ 青のりポテト		パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく おから とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき あおのり	たまねぎ ぶどう にんじん キャベツ ブロッコリー		
7	水	ごはん	○	かつおのみそがらめ けんちん汁 のり酢和え	あかなし 赤梨	こめ かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら	かつお みそ とりにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ もやし なし		
カミカミデー												
8	木	ごはん	○	鶏肉のたらこ焼き じゃがいものみそ汁 五目きんぴら		こめ こんにゃく さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま	とりにく みそ たらこ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん		くだもの類
9	金	ごはん	○	白身魚のパン粉焼き 秋の栗カリカレー 海藻サラダ		こめ パンこ さつまいも さといも	あぶら ドレッシング	ほき ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが なし キャベツ きゅうり コーン		豆類
13	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッパパン	○	チリコンカン キャベツのスープ煮 かぼちゃサラダ		パン かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ にんじん しめじ かぼちゃ きゅうり		海藻類 くだもの類
14	水	ごはん	○	とんかつ とうがんの中華スープ 北栄特製野菜炒め	かき 柿 きたろう (輝太郎)	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	とうがん にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ピーマン かき		いも類 海藻類
15	木	ごはん	○	さばのおろしがけ 豆腐のすまし汁 さつまいもの煮物		こめ さとう しおこうじ かたくりこ さつまいも	あぶら	さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ えだまめ		海藻類 くだもの類
16	金	ごはん	○	あじフライらっきょうコーンタルタル 豚汁 キャベツの塩こんぶ和え		こめ こむぎこ パンこ さといも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	らっきょう コーン パセリ だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり		くだもの類
鳥取中部地区共通メニュー												
19	月	ごはん	○	豚肉とじゃがいものチリソース きのこスープ ごぼうサラダ		こめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	あぶら ドレッシング ごま	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	えのきたけ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ		海藻類 くだもの類
20	火	コッパパン	○	若鶏肉の梨ソースがけ ミネストローネ ジャーマンながいも		パン マカロニ さとう ながいも		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ なし キャベツ とうがん しめじ コーン トマト パセリ レモン		海藻類
21	水	ごはん	○	さわらの梅みそ焼き はりはり汁 千草和え	りんご	こめ	あぶら ごまあぶら	さわら みそ ハム ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	うめ にんじん たまねぎ もやし きりぼしだいこん だいこんば しろねぎ こまつな コーン りんご		いも類 海藻類
エコ給食の日												
22	木	ごはん	○	ビビンバの具 チンゲンサイのスープ 大学いも		こめ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく レバー かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ		くだもの類
23	金	給食なし										
26	月	ごはん	○	ささみのレモンソース きつねうどん 小松菜のおかか和え		こめ さとう かたくりこ うどん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが レモン にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし		海藻類
27	火	コッパパン	○	たらのトマトソース さつまいもの豆乳シチュー フレンチサラダ		パン さつまいも さとう	あぶら	たら とりにく とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン		海藻類 くだもの類
28	水	わかめごはん	○	焼きぎょうざ コーン卵スープ 梨入りフルーツ合わせ		こめ こむぎこ さとう ゼリー		ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	コーン たまねぎ チンゲンサイ にんじん なし パイン みかん		
29	木	ごはん	○	いわしのかば焼き なめこ汁 ひじきの炒り煮		こめ さとう こむぎこ こんにゃく かたくりこ	あぶら	いわし あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが なめこ だいこん にんじん ねぎ れんこん こまつな		くだもの類
30	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 米粉マカロニスープ きりぼしだいこん 切干大根のナポリタン		こめ こむぎこ パンこ こめマカロニ	あぶら	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな にんにく きりぼしだいこん ピーマン コーン		いも類 くだもの類

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。

北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭



令和8年10月分献立予定表



—中学校—

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を 整えるもとになる食品 (緑)	家庭で とりたい 食べ物	
いいね！北栄給食の日										
1	木	ごはん	○	豚肉のらっきょうしょうが焼き とうがんのすまし汁 根菜サラダ		こめ さとう かたくりこ さといも さつまいも	ごま ドレッシング	ぶたにく ちくわ とうふ	しょうが らっきょう とうがん にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり	くだもの類
2	金	ごはん	○	鮭のノンエッグマヨ焼き ながいものみそ汁 肉豆腐		こめ ながいも こんにゃく さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	さけ みそ ぎゅうにく あつあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ さやいんげん	くだもの類
5	月	ごはん	○	チンジャオロースー ワントンスープ そうめんかぼちゃの中華サラダ	いもけんぴ こざかな 小魚	こめ ワンタン かたくりこ はるさめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ピーマン たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり えのきたけ にら そうめんかぼちゃ	海藻類 くだもの類
6	火	パンズパン	○	おからミートローフ ポトフ 青のりポテト		パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく おから とうにゅう ウィンナー	たまねぎ ぶどう にんじん キャベツ ブロッコリー	
7	水	ごはん	○	かつおのみそがらめ けんちん汁 のり酢和え	あなし 赤梨	こめ かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら	かつお みそ とりにく さとう まぐろ	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ もやし なし	
カミカミデー										
8	木	ごはん	○	鶏肉のたらこ焼き じゃがいものみそ汁 五目きんぴら		こめ こんにゃく さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま	とりにく みそ たらこ あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	くだもの類
9	金	ごはん	○	白身魚のパン粉焼き 秋の栗りカレー 海藻サラダ		こめ パンこ さつまいも さといも	あぶら ドレッシング	ほき ぎゅうにく	しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが なし キャベツ きゅうり コーン	豆類
13	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッパパン	○	チリコンカン キャベツのスープ煮 かぼちゃサラダ		パン かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ にんじん しめじ かぼちゃ きゅうり	海藻類 くだもの類
14	水	ごはん	○	とんかつ とうがんの中華スープ 北栄特製野菜炒め	かき 柿 きたろう (輝太郎)	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく とうふ ベーコン	とうがん にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ピーマン かき	いも類 海藻類
15	木	ごはん	○	さばのおろしがけ 豆腐のすまし汁 さつまいもの煮物		こめ さとう しおこうじ かたくりこ さつまいも	あぶら	さば とうふ とりにく	しょうが だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ えだまめ	海藻類 くだもの類
16	金	ごはん	○	あじフライらっきょうコーンタルタル 豚汁 キャベツの塩こんが和え		こめ こむぎこ パンこ さといも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	あじ ぶたにく みそ	らっきょう コーン パセリ だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	くだもの類
鳥取中部地区共通メニュー										
19	月	ごはん	○	豚肉とじゃがいものチリソース きのこスープ ごぼうサラダ		こめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	あぶら ドレッシング ごま	ぶたにく とうふ ベーコン	えのきたけ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ	海藻類 くだもの類
20	火	コッパパン	○	若鶏肉の梨ソースがけ ミネストローネ ジャーマンながいも		パン マカロニ さとう ながいも		とりにく ベーコン	たまねぎ なし キャベツ とうがん しめじ コーン トマト パセリ レモン	海藻類
21	水	ごはん	○	さわらの梅みそ焼き はりはり汁 千草和え	りんご	こめ	あぶら ごまあぶら	さわら みそ ハム ぶたにく あぶらあげ	うめ にんじん たまねぎ もやし きりぼしだいこん だいこんば しろねぎ こまつな コーン りんご	いも類 海藻類
エコ給食の日										
22	木	ごはん	○	ビビンバの具 チンゲンサイのスープ 大学いも		こめ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく レバー かまぼこ とうふ	にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ	くだもの類
23	金	ごはん	○	さんまの甘露煮 高野豆腐の含め煮 ツナ和え		こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	さんま こうやどうふ とりにく まぐろ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな もやし キャベツ	海藻類 くだもの類
26	月	ごはん	○	ささみのレモンソース きつねうどん 小松菜のおかか和え		こめ さとう かたくりこ うどん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	にんにく しょうが レモン にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	海藻類
27	火	コッパパン	○	たらトマトソース さつまいもの豆乳シチュー フレンチサラダ		パン さつまいも さとう	あぶら	たら とりにく とうにゅう ハム	トマト にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	海藻類 くだもの類
28	水	わかめごはん	○	焼きぎょうざ コーン卵スープ 梨入りフルーツ合わせ		こめ こむぎこ さとう ゼリー		ぶたにく かまぼこ さとう たまご	コーン たまねぎ チンゲンサイ にんじん なし パイン みかん	
29	木	ごはん	○	いわしのかば焼き なめこ汁 ひじきの炒り煮		こめ さとう こむぎこ こんにゃく かたくりこ	あぶら	いわし あつあげ みそ とりにく	しょうが なめこ だいこん にんじん ねぎ れんこん こまつな	くだもの類
30	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 米粉マカロニスープ 切干大根のナポリタン		こめ こむぎこ パンこ こめこマカロニ	あぶら	ぶたにく とりにく ベーコン	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな にんにく きりぼしだいこん ピーマン コーン	いも類 くだもの類

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。

北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭