

小学校 10月分 学校給食献立表

令和8年度

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て		主に体をつくる もとになる食品		主に体の調子を整える もとになる食品		主にエネルギーの もとになる食品		エネ ギー (kcal)	ひとくちメモ	
		主 食 等	副 食	(あか)		(みどり)		(きいろ)				
1	木	ごはん	○	チキンチキンごぼう はんぺんじる	とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが ごぼう えだまめ えのきたけ しいたけ	こめ おぎ でんぶん こむぎこ さとう	なたねあぶら	789	★10月は「食品ロス削減月間」です。おもに食べ残しなどで食品を捨てる割合は、家庭や学校などで出る食品ロス全体の42%とされています。食品ロスを少しでも減らすために、自分が食べきれない量を考えて食べる、苦手なものも少しでもがんばって食べてみるなど、一人一人ができることを考えてみましょう。	
2	金	しよくパン チョコだいずクリーム	○	スパゲティナポリタン アーモンドサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり キャベツ	しよくパン さとう チョコだいずクリーム アーモンド	747		
5	月	ごはん	○	はつがげんまいいりつくね ぶたにくのたかないため けんちんじる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ たかなづけ だいこん しいたけ	こめ パンこ さとう はつがげんまい さといも	ごま ごまあぶら	748	
6	火	コッペパン	○	ポークストロガノフ ほうれんそうとコーンのソテー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	なたねあぶら	753	
7	水	おぎごはん (おやこどん)	○	おやこどんの ぐ ごぼうのごまマヨサラダ	とりにく たまご かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり ごぼう えだまめ	こめ おぎ でんぶん さとう	ごま マヨネーズ	782	★10月10日は、目の愛護(あいご)デーです。目の働きをよくしてくれる栄養素には「ビタミンA」があります。ビタミンAは、緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。また、ブルーベリーにも目を良くする「アントシアニン」が含まれています。
8	木	ごはん	○	さばのしおやき くきわかめのきんぴら とうふのみそしる	さば さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	712	
9	金	め ^め の ^の あい ^{あい} ご ^ご デー ^{デー} - ^で こ ^こ んだ ^{んだ} て ^て ワンローフパン ブルーベリージャム	○	とりにくとレバーのあまからがらめ やさいスープ	とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ブルーベリー キャベツ たまねぎ	ワンローフパン さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら ごま	780	
12	月	スポーツのひ										★14日は、鹿児島県の料理です。鹿児島県の名産品には「さつま芋」「桜島大根」「さつまあげ」「地鶏」「オクラ」や「きびなご」などがあります。「鶏飯(けいはん)」は、鶏肉・錦糸卵などの具が入り、だし汁をご飯の上にかけて食べる、奄美地方の郷土料理です。
13	火	せわりコッペパン (チリドッグ)	○	チリコンカン マカロニサラダ	あかいんげんまめ だいず ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	せわりコッペパン じゃがいも さとう マカロニ	なたねあぶら マヨネーズ	704	
14	水	かこしまけんの りょうり ごはん (けいはん)	○	きびなごフライ オクラときゅうりのごまあえ けいはんの ぐ	きびなご とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり しょうが だいこん しいたけ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	720	
15	木	ごはん	○	しゅうまい ぶたキムチいため はるさめスープ	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく キムチ もやし しろねぎ えのきたけ きくらげ	こめ でんぶん さとう こむぎこ はるさめ	ごまあぶら ごま	748	
16	金	きなこあげパン	○	ミートボールのトマト煮込み かぼちゃサラダ	だいず とりにく ぶたにく ハム きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン	ねじりパン さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら マヨネーズ	736	
19	月	ごはん	○	あつやきたまご きりぼしだいこんの うまに じゃがべえじる	たまご とりにく さつまあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら とうにゅうバター	713	★暑さがやわらぎ、いっそう秋らしくなってきました。10月後半の給食では、きのこやさんま、さつま芋など、秋の食べ物がたくさん登場します。
20	火	ワンローフパン りんごジャム	○	わふうきのこスパゲティ チップスサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えだまめ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	ワンローフパン さとう スパゲティ ポテトチップス	なたねあぶら とうにゅうバター	704	
21	水	おぎごはん (ポークカレーライス)	○	ポークカレー フルーツあんじん	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース りんご みかん パイン おうとう	こめ おぎ じゃがいも あんじんゼリー	なたねあぶら	770	
22	木	ごはん	○	ジャージャンとうふ はるさめのすのもの	あつあげ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	808	★20日は、きのこたっぷりの和風スパゲティです。エリンギ、しめじ、マッシュルームの3種類のきのこが入っています。
23	金	パインパン	○	ホキのピザソースやき ブロッコリーとまめのサラダ ポトフふうスープ	ホキ ツナ だいず ミックスビーンズ ウインナー とうにゅうチーズ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	パイン キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも	なたねあぶら	695	
うんどうかい だいきゅう												★29日は中国の料理です。日本と中国は古くから交流があり、人やものがさかに行き来しました。漢字を使うことや、はしを使って食事をするなど、文化や生活習慣で共通していることがたくさんあります。いっぽう、国がとても広いので、同じ中国でも東西南北それぞれの地方で食文化が大きく変わっています。油淋鶏は広東地方の料理で、玉米湯は中国全土でよく食べられているスープです。
27	火	かしわがたパン (ハンバーガー)	○	ハンバーグケチャップソース スライスチーズ/ゆでやさ ABCミネストローネ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ しめじ	かしわがたパン でんぶん さとう じゃがいも アルファベットマカロニ	なたねあぶら	730	
28	水	ごはん	○	さんまのゆずみそに たくあんあえ さつま芋のみそしる	さんま みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	だいこん もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こめこ さつま芋	ごま	732	
29	木	せかいのりょうり ちゅうごく ごはん	○	油淋鶏(ユーリンチー) ちゅうかあえ 玉米湯(ユイミータン)	とりにく ツナ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが しろねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン きくらげ	こめ でんぶん こめこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	826	
30	金	ミルクコッペパン	○	かぼちゃのシチュー ツナポテトサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり コーン	ミルクコッペパン じゃがいも さとう	なたねあぶら マヨネーズ	700	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。
★10月の鞍手町の地場産物は「キャベツ」を予定しています。

