

令和8年度 10月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						主 な 調 味 料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満	
1 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					10月に入り、気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋の美りや自然の恵みにも感謝して、旬の美味しい食べ物味わいましょう。 永岡小1年なし
	鶏肉の香草焼き	とりにく					オリーブオイル	こそうえん	594 kcal 29.2 g 17.4 g 1.8 g	758 kcal 36.0 g 20.3 g 2.4 g	
	じゃがいもの塩麴炒め	とりひきにく		にんじん	しょうが えだまめ こんにゃく	じゃがいも	あぶら	さけ しおこじ			
	キャベツの豆乳みそ汁	なまあげ みそ どうにゅう		にんじん	キャベツ えのきだけ						
2 (金)	ごはん ジョア(ストロベリー)		だっしふんにゅう		いちごかしゅう	こめ さとう					10月2日は豆腐の日です。豆腐はたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。「TOFU」は高たんぱくで低カロリーなヘルシー食品として、世界共通語になっています。
	豆腐ハンバーグ	とうふ とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん しお	544 kcal 18.7 g 10.2 g 1.9 g	700 kcal 22.7 g 12.9 g 2.5 g	
	さつまいもサラダ			にんじん	たまねぎ えだまめ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう			
	油麴入りみそ汁	みそ		にんじん こまつな	はくさい しめじ	あぶらふ					
【町内産食材の日②】											
5 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					今日は、町内産食材の日です。町内で生産されている食材を多く取り入れる日としました。詳しくは学校配布資料(放送資料)でお知らせします。
	金ヶ崎築港酒造のWAKAみそ焼き(さわら)	さわら みそ				さとう		みりん ハーブシ	566 kcal 26.6 g 19.5 g 1.6 g	718 kcal 32.4 g 22.9 g 2.2 g	
	ピーマンきんぴら	ぶたにく		あおピーマン	たまねぎ こんにゃく	さとう	あぶら ごま	さけ みりん しょうゆ			
	じゃがいものみそ汁	みそ とうふ			ねぎ しめじ	じゃがいも					
6 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					ワンタンは、中国で生まれた料理です。ワンタンは漢字で「雲呑」と書き、スープに浮かぶ姿が、雲のように見えることから、この字が使われるようになったと言われています。 永岡小3年なし
	麻婆豆腐	どうふ レバー ぶたひきにく だいす みそ			ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお トウバンジャン テンメンジャン	586 kcal 24.1 g 17.5 g 2.1 g	749 kcal 29.4 g 20.5 g 3.0 g	
	白菜の中華和え			にんじん こまつな	はくさい	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ			
	みそワントンスープ	とりにく		にら	とうもろこし はくさい もやし ねぎ	ワントン		さけ みそラーメンスープ			
7 (水)	スネークパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト			今日は、スネークパンの初登場です。へびのようにくるくる巻きになったパンです。世界にはたくさんの種類のパンがあります。みなさんは、どんなパンを食べたことがありますか？
	豆乳クリーミーコロッケ	とうにゅう ゼラチン だいすこ			たまねぎ とうもろこし	こむぎこ ばんこ さとう でんぶん みずあめ	あぶら	しお	615 kcal 20.9 g 29.3 g 2.5 g	723 kcal 25.0 g 32.5 g 3.0 g	
	ペネのミートソース	ぶたひきにく レバー		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	ペネ	オリーブオイル	ちゅうのうソース トマトケチャップ しお こしょう			
	野菜スープ	ベーコン	かんでん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも		チキンフイヨン コンソメ こしょう			
8 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					10月は食品ロス削減月間です。食品ロスは食べられるのに捨ててしまう食品のことをいいます。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることを考えてみましょう。 
	揚げシューマイ(2個)	とうふ たら			とうもろこし たまねぎ	でんぶん ばんこ さとう こむぎこ	あぶら	しお みりん さけ	588 kcal 20.0 g 19.0 g 2.0 g	799 kcal 25.3 g 25.3 g 2.8 g	
	冷麺風サラダ			にんじん	きゅうり もやし はくさいキムチ	はるさめ さとう	ごまあぶら	れいめんスープ しょうゆ しお とうがらし チキンフイヨン コンソメ しお こしょう			
	卵スープ	ベーコン たまご			はくさい たまねぎ えのきだけ	でんぶん					
【秋を食べよう給食】(西小学校5・6年 3班 希望献立)											
9 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					今日は、西小学校5・6年3班の希望献立です。季節の旬のものをできるだけ取り入れるように工夫して考えてくれました。10月13日には、さつまいもの日もあるので、とてもびっぴりですね。 
	さんまのかば焼き	さんま				でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	684 kcal 24.0 g 24.5 g 1.9 g	869 kcal 29.3 g 30.2 g 2.2 g	
	キャベツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお			
	さつま汁	とりにく どうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも					
	米粉のかぼちゃマフィン	とうにゅう だいすこ		かぼちゃ		さとう こめこ でんぶん	あぶら				
【目の愛護デー給食】											
13 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					10月10日は「目の愛護デー」でした。今日は、目の健康に良いとされているビタミンAが多く含まれているレバーや鰯肉、にんじん、アントシアニンという紫色の色素が含まれているブルーベリーなどの食材を取り入れています。 
	デミグラスソースハンバーグ	とりにく レバー だいすこ			たまねぎ	ばんこ さとう みずあめ でんぶん	あぶら	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース ちゅうのうソース コンソメ しお す	611 kcal 24.0 g 16.4 g 1.8 g	751 kcal 27.1 g 17.4 g 2.0 g	
	ブルーベリーフルーツポンチ	とうにゅう			みかん バイン もも ブルーベリーかじゅう	さとう みずあめ					
	カレー風味ポトフ	ベーコン とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん	じゃがいも		こしょう ワイン チキンフイヨン コンソメ カレー			
14 (水)	黒糖コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう くろさとう	ショートニング	しお イースト			秋は、きのこがおいしい季節です。きのこにはたくさんの種類があります。香りや食感の違いを楽しみながら、秋の味覚を味わいましょう。
	たらのパン粉焼き	たら		パセリ		ばんこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	560 kcal 27.7 g 17.9 g 3.0 g	692 kcal 33.7 g 20.8 g 3.9 g	
	きのこのペペロンチーノ	ベーコン		にんじん パセリ	しいたけ たまねぎ	しめじ にんにく	スパゲッティ	オリーブオイル	コンソメ しお こしょう しょうゆ ワイン コンソメ チキンフイヨン ホワイトルウ こしょう		
	パンプキンシチュー	とりにく どうにゅう		にんじん かぼちゃ	たまねぎ						
【かみかみ給食】											
15 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					噛む力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。今日の給食に入っているれんこんやごぼうなどの根菜類はよく噛むことができる食材です。 
	さんまの塩焼き	さんま						しお	593 kcal 24.2 g 19.8 g 1.9 g	733 kcal 27.9 g 21.3 g 2.5 g	
	豚肉とれんこんの炒め物	ぶたにく		にんじん こまつな	れんこん キャベツ			コンソメ しお こしょう オイスターソース			
	ひつみつ汁	とりにく		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	ひつみつ	あぶら	しょうゆ さけ しお			
【三ヶ尻小学校リクエスト献立】											
16 (金)	いろどりごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	のざわな にんじん	しばつけ だいこん かぶ	こめ さとう		しお うめず			今日は、三ヶ尻小学校のリクエストメニューの中から、いろどりごはん、鶏肉のごまみそたれかけ、さつまいものそばろ煮を取り入れました。また、干し菜が近いので、お月見ゼリーも提供します。 
	鶏肉のごまみそたれかけ	とりにく みそ			にんにく しょうが	でんぶん さとう	ごま あぶら	さけ みりん	602 kcal 20.9 g 13.6 g 1.8 g	761 kcal 26.4 g 17.3 g 2.9 g	
	さつまいものそばろ煮	とりひきにく		にんじん グリーンピース	しょうが	さつまいも さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん さけ			
	生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	もやし たまねぎ						
	十三夜お月見ゼリー		かんでん		いちごかしゅう ブルーベリーかじゅう りんごかじゅう みかんかじゅう	さとう みずあめ	あぶら				

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)
※魚介類には寄生虫が存在する可能性がありますが、十分に加熱されたものは健康被害を引き起こすことはないため、継続して提供しています。
※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

[illegible]