令和8年度　10月

10月 学校給食献立予定表

★10月給食目標★
「たべものの　はたらきをしろう！」

安芸市立学校給食センター

日(曜日)	こんだて名 主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる 炭水化物が多い	脂肪分が多い	赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる たんぱく質が多い	無機質が多い	緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる 緑黄色やさい	淡色やさいなど	エネルギー kcal たんぱく質 g 鉄 mg	小4	中	ひとことメッセージ
1 (木)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			611 24.6 19.2	724 28.4 21.7		秋の風が気持ちいい季節になりましたね。10月のきゅうしょく目標は「食べ物のはたらきを知ろう」です。こんだて表を見たり、給食ぱうそうを聞いたりしよう♪
	とりにくのマスタードやき		さとう		とりにく							
	ビーフンサラダ		ビーフン　さとう	ごまあぶら	ハム			キャベツ　きゅうり コーン				
	チンゲンサイのスープ				とうふ		チンゲンサイ	たけのこ えのきだけ				
2 (金)	にらそぼろどん	牛乳	ごめ　さとう		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	しょうが	586 23.0 18.3	717 27.5 21.0		みなさん、食事のマナーは守れていますか？給食の時間は、マナーを身につける時間でもあります。毎日練習してみましょう。
	ナムル		さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし　きゅうり				
	はるさめスープ		はるさめ		とりにく		にんじん　ねぎ	しめじ　たまねぎ				
5 (月)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			600 24.7 17.5	713 28.8 20.0		涼しい日が増えてきました。食欲の秋ですね。食欲が出るこの時期に、苦手なものや食べたことない料理にもチャレンジしてみましょう。
	とりみそにこみ		さとう		とりにく　あつあげ みそ	こんぶ	にんじん	こんにゃく　だいこん だいこん　きゅうり				
	ごしきあえ		さとう	ごまあぶら	すまき		にんじん	コーン				
	ひじきとツナのつくだに		さとう	ごま	ツナ	ひじき						
6 (火)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			691 22.9 21.4	754 26.7 25.0		今日の主食は「めひかりのからあげ」です。めひかりは、高知県でもよくとれる魚で、骨ごと食べられるおいしい魚です。
	めひかりのからあげ（かみかみりょうり）		かたくりこ	あげあぶら	めひかり							
	マカロニサラダ		マカロニ	ノンエッグマヨ	ハム			きゅうり　キャベツ				
	やさいスープ				ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ　しめじ				
7 (水)	わかめごはん	牛乳	ごめ			わかめ ぎゅうにゅう			600 21.0 17.3	706 24.8 19.9		今月もおいしい梨が登場です。種類は「南水」。甘味が強く、果肉はシャリシャリとした食感のジューシーな梨です。旬の味を楽しみましょう。
	あつあげのちゃうかに		さとう かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく　あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ きくらげ　しょうが きゅうり　キャベツ				
	ツナあえゆずふうみ		さとう		ツナ			ゆのす				
	なし（南水）（梨（なし）のおいしい季節です♪）							なし				
8 (木)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			601 28.8 14.7	714 33.4 16.5		1年生の国語の教科書に出てくる「りっちゃんサラダ」を給食で再現します。とってもおいしいサラダです。お楽しみに。
	しいらのごまみそやき		さとう	ごま	しいら　みそ							
	りっちゃんのげんきサラダ		さとう	サラダあぶら	ハム　かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ　コーン きゅうり				
	とんじる		さといも		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	だいこん　ごぼう こんにゃく				
9 (金)	あきやさいカレー（10月10日は「目の愛護デー」）	牛乳	ごめ　さつまいも かたくりこ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　しめじ なす	723 20.3 21.4	865 23.3 24.7		10月10日は、「目の愛護デー」です。今日は目に良い栄養素がしっかりとれる献立です。フルーツヨーグルトは、ブルーベリー入りです。
	コーンサラダ		さとう	サラダあぶら				コーン　キャベツ きゅうり				
	フルーツヨーグルト					ヨーグルト		パイナップル　もも みかん　ブルーベリー				
13 (火)	ぶたキムチどん	牛乳	ごめ　さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	もやし　にんにく はくさいキムチ	595 23.7 18.1	705 28.0 20.7		10月は食品ロス削減月間です。食品ロスを減らすために、苦手なものに挑戦してみましょう。
	ほうれんそうのサラダ			サラダあぶら	ハム		ほうれんそう	キャベツ				
	ちゅうかスープ			ごまあぶら	とりにく		ねぎ	たけのこ　たまねぎ きくらげ				
14 (水)	コッペパン	牛乳	コッペパン			ぎゅうにゅう			643 20.5 27.3	808 24.2 32.7		今日は「ビタミンAたっぷり献立」です。ビタミンAは、体の免疫力をあげたり、みなさんの成長にかかわる大切な栄養素です。
	ツナととうふのマヨネーズやき			ノンエッグマヨ	ツナ とうふ		にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ				
	コールスローサラダ		さとう	サラダあぶら			にんじん	きゅうり				
	かぼちゃのポタージュ		かたくりこ		ベーコン とうにゅう		かぼちゃ パセリ	たまねぎ				
15 (木)	ちりめんどん（毎月15日は「じゃこの日」）	牛乳	ごめ	ごま		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こまつな		608 22.0 17.3	724 25.8 19.6		「じゃこの日」と「なすの日」が一緒になったスペシャル献立です。栄養素の食べ物いっぱい入っちゅう日です。
	なすのたたき		さとう	あげあぶら ごま	かつお		ねぎ	なす　ゆのす たまねぎ				
	こんさいじる		さつまいも		あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきだけ				
16 (金)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			578 24.9 13.8	687 29.4 15.5		今日は、ビタミンB1がたっぷりの献立です。ビタミンB1は、疲れを回復させてくれます。栄養満点の給食を食べて、疲れを回復しましょう。
	ポークコロコロステーキ（毎月17日は「なすの日」）				ぶたにく			にんにく				
	ちゅうかサラダ		はるさめ　さとう	ごまあぶら			にんじん	キャベツ　きゅうり				
	ポテトスープ		じゃがいも		ベーコン		ねぎ	たまねぎ				

日(曜日)	こんだて名 主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる 炭水化物が多い	脂肪分が多い	赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる たんぱく質が多い	無機質が多い	緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる 緑黄色やさい	淡色やさいなど	エネルギー kcal たんぱく質 g 鉄 mg	小4	中	ひとことメッセージ
19 (月)	ごはん（毎月19日は「食育の日」）	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			591 18.9 14.2	702 22.1 16.0		毎月19日は、「食育の日」です。バランスよく栄養素がとれる献立にしています。「バランスばっちり献立」を食べると、心も体も元気になりますよ。
	とりにくとじゃがいものにもの		じゃがいも さとう	サラダあぶら	とりにく							
	きりぼしだいこんのすのもの		さとう	ごま		こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ　ゆのす				
	てづくりひじきふりかけ		さとう	ごま		ひじき		きくらげ				
20 (火)	ごはん	のむヨーグルト	ごめ			のむヨーグルト			653 22.1 15.0	794 26.2 18.9		今日は、今からが旬の「さつま芋」と「りんご」を使ったケーキが初めて登場です。おいしく食べてもらえるでしょうか。やさしい甘さの焼き菓子です。
	マーボーどうふ（NEW 新メニューです）		さとう かたくりこ	ごまあぶら	とうふ　ぶたにく あかみそ		にら	にんにく　しょうが たまねぎ　はくさい きりぼしだいこん キャベツ　きゅうり				
	ゆずあえ		さとう					ゆのす				
	さつまいもとりんごのケーキ		さつまいも さとう　こむぎこ	サラダあぶら	とうにゅう			りんご				
21 (水)	かつおごはん	牛乳	ごめ　さとう		かつお　あぶらあげ	ぎゅうにゅう			563 21.2 17.5	665 25.0 20.0		おからサラダが初めて登場です。「おから」を使ったサラダはマヨネーズを使うと、しっとり食べやすくなります。
	おからサラダ（NEW 新メニューです）			ノンエッグマヨ	おから　ツナ			キャベツ　はくさい きゅうり　コーン				
	よせなべじる		はるさめ		とりにく			にんじん ねぎ　はくさい えのきだけ				
22 (木)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			621 26.1 15.8	739 30.8 18.0		高知県の特産品「しょうが」は、給食でも大活躍！ごはんのおかずにぴったりですよ。れんこんチップスは、パリパリ食感が楽しい料理です。
	ぶたにくのしょうがいため		さとう	サラダあぶら	ぶたにく			しょうが　たまねぎ				
	おろしあえ		さとう		とりにく			だいこん　きゅうり もやし　ゆのす				
	れんこんチップス（かみかみりょうり）			あげあぶら				れんこん				
23 (金)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			758 22.4 29.9	928 28.8 37.1		赤野小学校のみなさんのリクエスト献立です。バランスの良い献立になるように考えてくれました。かきたま汁は、時間をかけてじっくりダシをとった、調理員さん自慢のスープです。
	とりにくのからあげ（★リクエスト給食★「赤野小学校」）		ごめ かたくりこ	あげあぶら	とりにく			にんにく				
	ポテトサラダ		じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム			きゅうり				
	かきたまじる		かたくりこ		たまご			たまねぎ えのきだけ				
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー									
26 (月)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			579 22.7 14.2	697 28.6 15.9		みなさん「かわりばんこ食べ」はできていますか。ごはんとおかず、ごはんとスープなど、かわりばんこに食べてみてください。料理が同じ量ずつ減っていると、かわりばんこ食べができていますよ。
	ささみのゆずがらめ		ごめ ごま　さとう かたくりこ	あげあぶら	とりにく			ゆのす				
	キャベツとニラのおかかあえ		さとう		かつおぶし		にら	キャベツ				
	たまねぎのスープ						にんじん　パセリ	たまねぎ				
27 (火)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			591 23.2 17.2	708 27.4 19.8		給食では、初めて食べる料理もたくさんあると思います。そんなときは、一口味見をしてみましょう。思っている味と違うときは、「こんな味がもあるんだね」と思ってもらえると嬉しいです。
	いろどりたまごやき		さとう		とりにく　たまご とうふ	ひじき	にんじん ねぎ					
	きんぴらごぼう		さとう	ごまあぶら ごま	てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう　こんにゃく だいこん　しいたけ				
	きのこけんちんじる			ごまあぶら	あぶらあげ		ねぎ	えのきだけ				
28 (水)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			590 21.5 15.2	699 24.7 16.9		ごはんとおかずを口の中で混ぜ合わせ、味を調節しながら食べる方法のことを、口中調味と呼びます。さばのみそ煮とごんぼ練習してみましょう。
	さばのしょうがに		さとう		さば			しょうが				
	かきなます		さとう			こんぶ		かき　だいこん きゅうり				
	のっぺいじる		さといも かたくりこ		とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう　だいこん				
29 (木)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう			718 20.7 22.7	853 24.2 26.7		りんごのおいしい季節になりました。「一日一個のりんごは医者を遠ざける」と言うことわざがあります。今日は食育献立の「シナノスイート」です。おいしいりんごです♪
	すぶた		ごめ じゃがいも さとう	あげあぶら サラダあぶら ごま	ぶたにく ハム		にんじん ピーマン	しょうが　たまねぎ たけのこ				
	あおなとポテトのごまふうみあえ						ほうれんそう	コーン				
	りんご（シナノスイート）							りんご				
30 (金)	にくみそひじきどん	牛乳	ごめ　さとう		ぶたにく　とりにく みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく	611 22.3 20.3	730 26.2 23.4		肉みそひじき丼が登場です。味付けのポイントは「みそ」です。みそや炒め物、蒸物など、何にでも合う調味料です。
	しゃきしゃきサラダ		さとう	ノンエッグマヨ			にんじん	れんこん きゅうり だいこん				
	のりスープ				とりにく	のり	ほうれんそう	えのきだけ				

【栄養量の基準】

	(4年生)	(中学生)
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21～33g	27～42g
脂質	14.4g～21.6g	18.4g～27.6g

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

給食費についてのお知らせ

子育て世帯の家計を応援します！ QRコード→

～旬の食材～
秋ナス・さといも・さつまいも・しいたけ・柿・りんご・みかん・なし など
（給食で旬の食材を探してみよう☆）

こめ・ゆのす・ピーマン・なすは【安芸市産】です。

10月は「食品ロス削減月間」です！

食品ロスとは、本来ならまだ食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。例えば、作りすぎて食べきれなかった「食べ残し」やお店で売れ残ってしまい捨てられてしまう食品など、製造・販売・消費など様々な過程で発生しています。

日本で発生している食品ロス量は、年間522万トン。

国民1人あたり、年間約41kg・1日約113g（おにぎり1個分）

※農林水産省及び環境省による令和2年度推計値

「高知県食品ロスガイドブック」に、すぐできる食品ロス削減の取り組みが紹介されています。ぜひ参考にしてみてください！

食品ロスを減らす3つのコツ！

1. 買いすぎない　2. 作りすぎない　3. 食べ残さない