

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	10月は「食品ロス削減月間」です！ 食べ物の「もったいない」を減らそう！ 国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は、約38%（カロリーベース）※1で、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。※2これは、1人1日あたり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。 ※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）				
	給食時間にできること 1 協力して準備をし、食べる時間を確保する 2 自分が食べ切れる量に調整する 3 食べ残しのないように、きれいに食べる				
	1 協力して準備をし、食べる時間を確保する 2 自分が食べ切れる量に調整する 3 食べ残しのないように、きれいに食べる				
	1 協力して準備をし、食べる時間を確保する 2 自分が食べ切れる量に調整する 3 食べ残しのないように、きれいに食べる				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中				
おにも体をつくるものになるもの	1献 たんぱく質 2献 無機質				
おにも体のちようしをととのえるもの	3献 カロテン 4献 ビタミンC				
おにもエネルギーのもとになるもの	5献 炭水化物 6献 脂質				
調味料・その他 ぜひご家庭で！					
メモ					
こんだて名 (はいぜん図)	5 ④ 茎わかめのきんぴら ① ごはん ③ 豚肉と冬瓜のみそ煮				
	6 ⑤ ブルーベリーゼリー ④ 鮭のマヨチーズ焼き ① キャロットパン ③ ミネストローネ				
	7 ④ 豚肉のしょうが炒め ① 麦ごはん ③ 豆腐とわかめのみそ汁				
	8 ④ ひじきのアーモンドサラダ ① りんご ③ ポトフ				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中				
おにも体をつくるものになるもの	1献 たんぱく質 2献 無機質				
おにも体のちようしをととのえるもの	3献 カロテン 4献 ビタミンC				
おにもエネルギーのもとになるもの	5献 炭水化物 6献 脂質				
調味料・その他 ぜひご家庭で！					
メモ					
こんだて名 (はいぜん図)	12 スポーツの日 ④ さつまあげのみそ煮 ① ごはん ③ 豆腐とわかめのみそ汁				
	13 ④ 魚のラトゥイユソースがけ ① ミルクパン ③ 野菜のスープ煮				
	14 ④ ほうれん草ソテー ① 麦ごはん ③ チキンカレー				
	15 ④ フルーツポンチ ① 小型パン ③ ペンネのボロネーゼ				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中				
おにも体をつくるものになるもの	1献 たんぱく質 2献 無機質				
おにも体のちようしをととのえるもの	3献 カロテン 4献 ビタミンC				
おにもエネルギーのもとになるもの	5献 炭水化物 6献 脂質				
調味料・その他 ぜひご家庭で！					
メモ					
こんだて名 (はいぜん図)	16 ④ さつまあげのみそ煮 ① さつまあげのみそ煮 ③ さつまあげのみそ煮				
	17 ④ さつまあげのみそ煮 ① さつまあげのみそ煮 ③ さつまあげのみそ煮				
	18 ④ さつまあげのみそ煮 ① さつまあげのみそ煮 ③ さつまあげのみそ煮				
	19 ④ さつまあげのみそ煮 ① さつまあげのみそ煮 ③ さつまあげのみそ煮				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中				
おにも体をつくるものになるもの	1献 たんぱく質 2献 無機質				
おにも体のちようしをととのえるもの	3献 カロテン 4献 ビタミンC				
おにもエネルギーのもとになるもの	5献 炭水化物 6献 脂質				
調味料・その他 ぜひご家庭で！					
メモ					

October 10月 献立予定表 (後半)



曾於市学校給食センター

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		19 ★食育の日★		20		21		22		23	
		④小魚の佃煮 ①ごはん ③豚肉とじゃが芋の煮 ⑤ヨーグルツプムース ④チリコンカン ①背割りパン ③きやべつとつくねのスープ		⑤さげばっば ④大学芋 ①ごはん ③麻婆春雨		④フルーツ杏仁風 ①揚げめん ③皿うどんの真		⑤切干大根とかつおのごま炒め ④鶏肉のみそ焼き ①麦ごはん ③里芋と青さのスープ			
		エネルギー(kcal) 小 626 28.7 中 773 34.9		635 30.2 792 37.6		699 22.1 866 26.3		581 22.7 743 27.7		632 27 775 32.3	
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく あつあげ さつまあげ ④かつおぶし		③とりにく ④ぎゅうにく ぶたにく マローファット レッドキドニー ガルバンゾー		③ぶたにく だいず みそ ⑤さけ		③ぶたにく さつまあげ かまぼこ ④とうにゅう		③ベーコン とうふ ④とりにく みそ ⑤かつお とうにゅう	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④しらすばし こんぶ		②ぎゅうにゅう ④こなチーズ ⑤スキムミルク		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③あおりのり	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 炭水化物	③にんじん えだまめ		③にんじん こまつな ④にんじん トマト		③にんじん ピーマン		③にんじん チンゲンサイ		③にんじん はねぎ ⑤にんじん こまつな	
	4群 ビタミンC	③たまねぎ しいたけ		③たまねぎ しめじ もやし きやべつ ④にんにく たまねぎ		③たまねぎ きやべつ はくさい たけのこ しいたけ ④		③しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ ④みかん パイン もも レモン		④しようが ⑤ほしだいこん コーン	
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③じゃがいも さとう ④さとう		①せわりパン ⑤さとう ③でんぶん ばんこ さとう		①こめ おぎ ③はるさめ さとう ④さとう ⑤さとう		①あげめん ③さとう でんぶん ④さとう みずあめ でんぶん		①こめ おぎ ③さといも でんぶん ④さとう ⑤さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま		④あぶら ⑤あぶら		③あぶら ごまあぶら ④さつまいも あぶら ⑤ごま あぶら		③ごまあぶら		③ごまあぶら ⑤ごま ごま油	
調味料・その他		③酒 醤油 みりん ④醤油 みりん 酢		③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④赤ワイン ケチャップ ウスターソース チリパウダー コンソメ こしょう		③醤油 豆板醤 酒 ④醤油 みりん 酢 ⑤塩 酢 こんぶだし		③鶏がらスープ 醤油 酒 塩 ④白ワイン		③鶏がらスープ 醤油 塩 ④酒 みりん ⑤醤油	
ぜひご家庭で!		卵 緑黄色野菜 果物		卵 海藻 芋 種実		その他の野菜 芋 果物		魚 豆製品 緑黄色野菜		海藻 その他の野菜	
メモ		毎月19日は、食育の日です。生きていく上で、食べることはとても重要なことです。何をどのように食べるか、食に関する正しい知識や実践する力を日々、食生活で身につけられるよう、おうちでも話題にしてみましょう。		チリコンカンは、アメリカの家庭料理です。「チリ」とは、「とうがらし」のことをいいます。給食用に、辛みをおさえて作っています。甘辛い味付けが、パンとあいます。じょうずにはさんで食べてください。		大学芋の名前の由来は、一つの説に決まっていますが、共通点として東京の学生の街で生まれ、多くの学生が親しまれたそうです。さつま芋は名前のとおり、鹿児島県(さつまの国といわれていた)で多く栽培されています。		皿うどんは、長崎県の郷土料理の一つです。出前の麺がのびないようにと、この揚げめんが生み出されたそうです。パリパリの細麺や太麺に、具材がたっぷりのあんをかけて食べる料理です。		かつおは、筋肉をつくる栄養がたっぷり!元気に走ったり、力いっぱい動けるようになりました。秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、いろいろわつまね。体を動かしやすい季節です。	
		26 ④ひじきの炒め煮 ①ごはん ③秋野菜の煮物		27 ⑤マーシャルピンズ ④ごぼうとれんこんのサラダ ①コッペパン ③お手のクリームスープ		28 ④砂肝とポテトのカレー揚げ ①わかめごはん ③酸辣湯麺(少なめ)		29 ⑥ソース ⑤きやべつ ④ハムカツ ①バーガーパン ③かぼちゃのポターージュ		30 ④春雨の酢の物 ①麦ごはん ③炒り豆腐	
エネルギー(kcal) 小 623 25.0 中 766 30.0		727 25.7 904 31.8		622 22.4 770 27.0		674 27.5 831 32.5		598 26.8 740 32.4			
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ ちくわ だいず みそ ④あぶらあげ		③とりにく ⑤だいず		③ぶたにく ④すなごも		③ベーコン しろいんげんめ ④ハム		③とりにく とうふ たまご さつまあげ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク ⑤スキムミルク		①わかめ ②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク ④こなチーズ		②ぎゅうにゅう ④わかめ	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 炭水化物	③にんじん いんげん ④にんじん えだまめ		③にんじん パセリ ④にんじん		③にんじん こねぎ ④えだまめ		③にんじん パセリ かぼちゃ		③にんじん にら ④にんじん	
	4群 ビタミンC	③ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しいたけ		③たまねぎ ④れんこん ごぼう きゅうり コーン		③もやし きやべつ にんにく しょうが きくらげ たまねぎ		③たまねぎ ⑤きやべつ		③たまねぎ だいこん しいたけ ④きゅうり きくらげ	
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③さとう さといも ④さとう		①コッペパン ③さつまいも こめこ ⑤さとう		①こめ ③こめこめん ④でんぶん じゃがいも		①バーガーパン ③こめこ ④ばんこ でんぶん		①こめ おぎ ③さとう ④はるさめ さとう	
	6群 脂質	③ごまあぶら ④あぶら		③バター なまクリーム ④ごま ノンエッグマヨネーズ ⑤あぶら		③ごまあぶら ④あぶら		③バター なまクリーム ④あぶら		③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま	
調味料・その他		③酒 醤油 みりん ④醤油		③鶏がらスープ 塩 こしょう ④醤油 ⑤塩 ココア		①塩 ③中華スープ 酒 塩 こしょう 醤油 酢 ④塩 カレー粉		③鶏がらスープ 塩 こしょう ④塩 ⑤塩 こしょう ⑥ソース		③かつお節だし 醤油 酒 みりん 塩 ④酢 醤油	
ぜひご家庭で!		卵 果物 芋		魚 海藻 果物		魚 豆 緑黄色野菜		魚 海藻 種実		芋 緑黄色野菜 果物	
メモ		ひじきは、カルシウムや鉄などのミネラルがたくさん含まれています。また、おなかの調子をとのえる食物せんいも多いです。海藻をお家でもすすんで食べましょう。		今日のおいものスープは、安納芋と紅はるかという2種類のさつまいもを使いました。安納芋は、特に甘いさつまいもで、つぶしたものをスープでのばし、クリーミーに仕上げました。		サンラータンは、中国の料理です。「酸」は酸っぱい、「辣」は辛い、「湯」はスープという意味があります。今日は、給食用に酸っぱさと辛さをひかえ、米粉麺を使い、サンラータンメンにしました。		みなさんは、おうちで、食事の準備のお手伝いをしますか。テーブルをふいたり、おはしをならべたり、片付けたり、できることを見つけて、お手伝いをしましょう。今日は、セルフバーガーです。上手にはさめるかな。		豆腐屋さんの朝は、とても早いです。夜が明けないうちから豆腐づくりが始まります。給食用の豆腐は、財部にある「春田トーフ店」さんが作ってくださいます。今日は炒り豆腐だったので、たくさん使いました。	

10月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.2g 中学校2.9g

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。