

2026年 10月 予定献立表



稲敷市立江戸崎学校給食センター

摂取
基準値エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
食塩相当量 (g)小
学
校650
27.0
2.0中
学
校830
34.0
2.5

日 曜	献 立 名	主な材料と食品分類							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物		調味料・その他	小学校	中学校
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		食塩	674 27.6 2.3	858 33.7 2.8
	磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし キャベツ			しょうゆ		
	親子煮	鶏肉 油揚げ 鶏卵		人参	玉ねぎ 白菜 たけのこ	砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩		
2 金	食パン 牛乳		牛乳			食パン				
	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン 人参 トマト パセリ	にんにく しょうが	パン粉 砂糖		食塩 しょうゆ 酒	640 30.6 2.6	806 38.9 3.2
	ポテトサラダ	ハム		枝豆 人参		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
	アルファベットスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 とうもろこし マッシュルーム	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう		
5 月	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	チャプチェ	豚肉		人参	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 食塩 こしょう	649 24.2 2.0	801 28.6 2.3
	ブロッコリーおかか和え	かつお節		ブロッコリー 人参		砂糖		しょうゆ		
	鶏団子汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ 干し椎茸	パン粉 でんぷん 砂糖		食塩 和風だし		
6 火	◇ だしの日 ◇									
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	たまご焼き	鶏卵				砂糖 でんぷん	油	酢 しょうゆ 食塩	627 28.9 2.1	775 34.2 2.5
	肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 しらたき		みりん しょうゆ 酒		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	こんにゃく さといも	ごま油	だしパック (さば節・かつお節・煮干) しょうゆ 食塩		
7 水	キムチ焼きそば	豚肉		人参 にら	白菜 もやし 白菜キムチ	中華めん 砂糖	ごま油	酒 コチュジャン しょうゆ 食塩 こしょう		
	牛乳		牛乳							
	大学芋				レモン果汁	さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま油 ごま	しょうゆ	640 21.4 2.4	798 25.1 2.9
	チキンサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング			
	ストロベリーロール					ストロベリーロール				
8 木	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	チキンナゲット	鶏肉 大豆			にんにく	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ 食塩	698 22.9 2.4	881 28.4 2.9
	イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング			
	ハヤシライス	豚肉		人参 枝豆	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース		
9 金	◇ 目の愛護デー献立 ◇									
	丸パン 牛乳		牛乳			丸パン				
	鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭 味噌				でんぷん	ノンエッグマヨネーズ			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		玉ねぎドレッシン グ			
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	マカロニ じゃがいも ひよこ豆 砂糖 えんどう豆 いんげん豆		コンソメ 食塩 こしょう	661 28.4 2.8	805 34.4 3.4
13 火	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	さつまいもの天ぷら					さつまいも 天ぷら粉	油			
	にんじんしりしり	ツナ 鶏卵		人参		砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし	642 21.8 1.6	798 25.8 1.9
	どさんこ汁	豚肉 味噌		人参 いんげん	もやし 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	ごま油	鶏がらスープ		
14 水	ソフト中華めん 牛乳		牛乳			ソフト中華めん				
	豚骨ラーメンスープ	豚肉 なんと		人参	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ とうもろこし		ごま油	しょうゆ 豚骨スープ 鶏がらスープ こしょう	670 26.2 3.0	899 34.0 3.8
	餃子	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	油	しょうゆ 食塩		
	ナムル			人参 小松菜	もやし		ごま ナムルドレッシン グ			
15 木	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	豆腐ハンバーグてりやきソース	大豆 鶏肉 豆腐			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		食塩 しょうゆ みりん	642 25.9 2.5	793 30.6 3.0
	花野菜サラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー キャベツ		オリーブと玉ねぎドレッシング			
	キムチみそ汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 にら	キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ 白菜キムチ		ごま油	和風だし		
16 金	◇ 味めぐり ～ドイツ～ ◇ ザワークラウトは千切りキャベツを発酵させた、ドイツの伝統的な漬物です。									
	食パン 牛乳		牛乳			食パン				
	チキンカツ	鶏肉				パン粉 でんぷん	油	ソース	653 28.6 2.7	798 34.2 3.4
	ザワークラウト風サラダ	ハム		人参	キャベツ		イタリアンドレッシング	こしょう		
19 月	じゃがいもとソーセージのスープ	ウインナー		人参	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆		コンソメ 食塩 こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	ほっけ焼き	ほっけ						食塩	629 25.5 2.7	779 30.4 3.2
	切干大根の煮物	豚肉 さつま揚げ		人参	切干大根 干し椎茸	しらたき 砂糖		しょうゆ みりん		
19 月	さつまいものみそ汁	味噌		人参	白菜 大根 ねぎ	さつまいも こんにゃく		和風だし		

日 曜		献 立 名	主な材料と食品分類							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)			
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物		調味料・その他	小学校	中学校		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					
20	火	◇ リクエスト献立 (江戸崎小学校) ◇										714 26.1 2.9	841 30.6 3.4
		わかめご飯		わかめ			米		食塩				
		ミルクコーヒー					ミルクコーヒー						
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	しょうゆ 食塩 酒				
		りっちゃんサラダ	ハム、 かつお節	塩昆布	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング					
21	水	ワントンスープ	豚肉		ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし 干し椎茸	ワントン	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 こしょう	689 35.6 2.8	892 44.0 3.6		
		ナン 牛乳		牛乳			ナン						
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト					食塩 こしょう ケチャップ カレー粉				
		さつまいもサラダ	ハム		人参		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ					
		キーマカレー	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	油	カレールウ ケチャップ ソース				
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			660 25.4 2.0	853 31.8 2.5		
		にらまんじゅう	豚肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 パン粉	油	しょうゆ 食塩 こしょう				
		中華和え	中華くらげ		人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢				
		豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 大豆		小松菜 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸	砂糖 でんぷん	ごま油	しょうゆ テンメンジャン みりん 鶏がらスープ				
		◇ 十三夜献立 ◇										687 29.3 2.8	866 36.3 3.7
丸パン 牛乳		牛乳			丸パン								
肉団子	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	食塩 酒 しょうゆ 酢 ソース						
ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 砂糖		ケチャップ ソース しょうゆ						
秋のシチュー	ベーコン 豆乳	生クリーム 牛乳 スキムミルク	人参 枝豆	玉ねぎ マッシュルーム しめじ とうもろこし	さつまいも	栗	コンソメ シチュールウ						
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			米			672 29.7 2.1	829 35.1 2.4		
		豚のねぎ塩炒め	豚肉			ねぎ しょうが にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 食塩				
		もやしとほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草 人参	もやし			しょうゆ				
		つみれ汁	いわし 豆腐 味噌 すけそだら		人参	白菜 大根 ねぎ しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖		和風だし 食塩				
		27	火	ごはん 牛乳		牛乳			米				
さんまの蒲焼き	さんま						でんぷん 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん				
ひじきの炒り煮	油揚げ 大豆 さつま揚げ			ひじき	人参	ごぼう	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん				
秋のみそ汁	味噌				小松菜	マッシュルーム 玉ねぎ しめじ えのきだけ ねぎ	さつまいも		和風だし				
28	水			ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			632 31.3 3.2	834 40.1 4.1
		鶏南蛮うどん汁	鶏肉 油揚げ		人参	ねぎ 大根 しめじ 干し椎茸			しょうゆ みりん 和風だし 食塩				
		ししゃもフリッター	ししゃも	あおさ			小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油	しょうゆ 食塩				
		ごぼうチキンサラダ	鶏肉		人参 枝豆	ごぼう		ごまドレッシング					
		29	木	ごはん 牛乳		牛乳			米				
海藻サラダ				わかめ つのまた きりんさい 昆布	人参	キャベツ きゅうり		和風ドレッシング					
フルーツ杏仁						パインアップル もも りんご みかん	杏仁豆腐						
ポークカレー	豚肉				人参	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ ソース				
◇ ハロウィン献立 ◇										652 22.9 2.6	821 29.2 3.3		
食パン 飲むヨーグルト		飲むヨーグルト			食パン								
かぼちゃハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん		コンソメ しょうゆ 食塩						
かぼちゃサラダ		チーズ	かぼちゃ 枝豆	玉ねぎ		ノンエッグマヨネーズ							
ポトフ	ウインナー		人参 ほうれん草	キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし			コンソメ 食塩 こしょう						
30	金	ハロウィンゼリー				みかん果汁 ぶどう果汁	ゼリー						

※都合により、献立を変更する場合があります。

10月

給食だより

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」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、日本では年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、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。

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

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を知ることも大切です

「お血ピカピカ」を目指しましょう

「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚

目で見る視覚

耳で聴く聴覚

鼻で嗅ぐ嗅覚

皮膚や口の中で感じる触覚

味覚ではなく触覚で感じるもの