2026年 10月 予定献立表



稲敷市立東学校給食センター

摂取基準値	エネルギー (kcal)	幼稚園	小学校	中学校
	たんぱく質 (g)	小490	650	830
	食塩相当量 (g)	学20.0 校 1.5	27.0 2.0	34.0 2.5

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料・その他	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					
			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		幼稚園	小学校	中学校
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			556 24.3 1.8	663 27.9 2.1	837 34.2 2.5
		シューマイ	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		食塩			
		いそかあえ		のり	小松菜 人参	もやし 白菜			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		和風だし しょうゆ 食塩 酒 みりん			
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			525 20.8 1.9	639 24.6 2.3	790 29.1 2.7
		チャプチェ	豚肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 食塩 こしょう			
		海藻サラダ	かにかまぼこ	わかめ 白杉のり 昆布 赤つのまた	人参	キャベツ きゅうり		※たまねぎドレッシング				
		鶏団子汁	鶏肉 大豆 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 鶏がらスープ こしょう 和風だし			
5	月	◇ 世界味めぐり～ドイツ～ ◇ アイントプフとは、レンズ豆やじゃがいもなど様々な具材を入れて煮込む、ドイツの家庭料理です。								518 22.6 2.3	635 26.7 2.9	738 31.0 3.5
		丸パン 牛乳		牛乳			丸パン					
		ボイルウインナー	ウインナー				砂糖 でんぷん		ケチャップ ソース			
		ザワークラウト風サラダ	ハム			キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖		食塩 こしょう			
		アイントプフ	鶏肉 レンズ豆		人参 パセリ	白菜 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ			
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			568 22.7 1.9	668 25.8 2.3	824 30.4 2.7
		豆腐ハンバーグ照り焼きソース	鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん		しょうゆ みりん 食塩 鶏ガラスープ			
		れんこんきんぴら	鶏肉		人参 いんげん	れんこん	しらたき 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん			
		キムチのみそ汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 にら	白菜キムチ 玉ねぎ 大根 ねぎ えのきたけ		ごま油	和風だし			
7	水	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトめん			516 27.5 1.7	608 32.4 2.0	822 44.0 2.6
		鶏南蛮うどん汁	鶏肉 油揚げ		人参 ほうれん草	大根 ねぎ しめじ 干し椎茸			しょうゆ 食塩 みりん 和風だし			
		ししゃも磯部フライ		ししゃも あおさ			パン粉 小麦粉	油				
		ごぼうチキンサラダ	鶏肉		枝豆 人参	ごぼう キャベツ		※ごまドレッシング				
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			574 19.2 1.9	681 21.9 2.3	864 26.6 2.8
		オムレツ	鶏卵				でんぷん	油	食塩			
		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				
		ハヤシシチュー	豚肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉		ハヤシルウ ケチャップ ソース			
9	金	◇ 目の愛護デー献立 ◇								573 24.3 1.8	676 26.8 2.1	828 32.1 2.5
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭 味噌					ノンエッグマヨネーズ	こしょう 酒			
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		※たまねぎドレッシング				
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ 味噌		かぼちゃ 人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ			和風だし			
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー りんご果汁	ゼリー					
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			527 22.9 1.9	631 25.5 2.2	782 30.4 2.6
		ほっけの塩焼き	ほっけ						食塩			
		切干し大根煮	豚肉 さつまあげ		人参 いんげん	切干大根	しらたき 砂糖		みりん 和風だし しょうゆ			
		さつまいものみそ汁	油揚げ 味噌		人参	ねぎ 白菜 大根	さつまいも こんにゃく		和風だし			
14	水	◇ みのり幼稚園リクエスト献立 ◇								543 22.7 2.7	636 25.6 3.3	773 30.8 4.0
		焼きそば	豚肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	焼きそばめん		焼きそばソース			
		発酵乳（ストロベリー）		発酵乳		いちご果汁						
		チキンナゲット	鶏肉 大豆			にんにく	パン粉 でんぷん 小麦粉	油	しょうゆ 食塩			
		りっちゃんサラダ	ハム かつお節	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				
		クロワッサン					クロワッサン					
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			539 20.0 1.8	708 24.7 2.6	845 28.6 2.9
		にらまんじゅう	鶏肉 大豆		にら	キャベツ たけのこ	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 食塩 コチュジャン			
		中華和え	中華くらげ		人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢			
		豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		人参 チンゲン菜	たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	中華だし しょうゆ 酒			
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			528 24.9 1.6	655 31.6 2.0	807 37.0 2.4
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		しょうが にんにく			こしょう カレー粉 食塩 ケチャップ			
		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			
		ワンタンスープ	豚肉		ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし ねぎ 干し椎茸	ワンタン	ごま油	鶏がらスープ 食塩 しょうゆ こしょう			
19	月	食パン 牛乳		牛乳			食パン			486 23.2 2.0	705 32.1 3.0	793 35.9 3.5
		ミートボールトマトソース	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油	ケチャップ 食塩 酢 ソース しょうゆ			
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり		※塩中華ドレッシング				
		秋のシチュー	鶏肉 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 小麦粉	栗	コンソメ シチュールウ			

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			
			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		幼稚園	小学校	中学校
20	火	◇ あずま西小学校リクエスト献立 ◇										
		わかめごはん コーヒー牛乳		わかめ コーヒー牛乳			米					
		さばのみそ煮	さば 味噌				砂糖 でんぷん			652 25.2 2.8	747 28.2 3.2	827 30.9 3.6
		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			
		豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 小松菜	大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく		和風だし			
		シューアイス	鶏卵	乳製品			小麦粉 砂糖 水あめ		食塩			
21	水	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん					
		とんこつラーメンスープ	豚肉 なると		人参 チンゲン菜	もやし キャベツ ねぎ にんにく とうもろこし しょうが		ごま油	豚骨スープ しょうゆ 鶏がらスープ こしょう	564 23.7 2.6	646 27.1 3.1	777 32.1 3.8
		ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ 食塩			
		もやしのナムル			人参	もやし きゅうり		※ナムルドレッシング				
22	木	◇ だしの日 ◇										
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		厚焼き玉子	鶏卵				砂糖 でんぷん	油	酢 しょうゆ 食塩	555 21.9 1.8	663 24.9 2.1	818 29.4 2.4
		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		和風だし しょうゆ 酒 みりん			
		だまこ汁	鶏肉 油揚げ		人参	大根 ねぎ ごぼう 干し椎茸	だまこ餅	ごま油	しょうゆ みりん 食塩 だしパック(さば節・かつお節・煮干)			
23	金	◇ 十三夜献立 ◇										
		ごはん 牛乳		牛乳			米	油				
		さといもコロッケ	鶏肉 大豆			玉ねぎ	さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ 食塩 こしょう ※ソース	567 22.0 2.1	667 25.1 2.4	827 29.6 2.8
		まめまめサラダ	ハム 大豆		枝豆 人参	とうもろこし キャベツ		※コーンクリーミードレッシング				
		いものこ汁	油揚げ 豆腐 鶏肉		人参	ねぎ 大根 しめじ	さといも こんにゃく		しょうゆ 酒 みりん 食塩 和風だし			
26	月	丸パン ブルーベリージャム 牛乳		牛乳			丸パン ブルーベリージャム					
		鶏肉の香草焼き	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	553 26.3 2.1	694 32.5 2.8	811 39.1 3.3
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		人参 トマト パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		ソース ケチャップ こしょう コンソメ			
		アルファベットスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ		スープストック 食塩 こしょう			
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			米					
		さんまのかば焼き	さんま				でんぷん 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん	591 20.6 1.8	693 23.0 2.1	870 27.8 2.5
		ひじきの炒り煮	油揚げ 大豆 さつまあげ	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 えのきだけ しめじ ねぎ	さつまいも		和風だし			
28	水	スパゲティナポリタン	ベーコン		人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ ソース こしょう スープストック			
		牛乳		牛乳								
		白身魚フリッター	たら	あおさ			小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油	食塩	553 20.7 2.0	636 28.3 2.4	768 27.9 2.9
		キャベツとウインナーのサラダ	ウインナー		人参	きゅうり キャベツ とうもろこし		※ノンエッグマヨネーズ	こしょう			
		ストロベリーロール					ストロベリーロール					
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			米					
		豚肉のねぎ塩炒め	豚肉			ねぎ もやし にんにく しょうが	砂糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ 食塩 鶏がらスープ	520 24.3 2.1	634 29.0 2.5	783 34.3 3.0
		はくさいのおひたし	かつお節		ほうれん草 人参	白菜			しょうゆ			
		いわしのつみれ汁	いわし すけそうだら 大豆 豆腐 味噌	わかめ	人参	ごぼう しょうが 大根 ねぎ	でんぷん 砂糖	油	食塩 和風だし			
30	金	◇ ハロウィン献立 ◇										
		ごはん 飲むヨーグルト		飲むヨーグルト			米					
		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		食塩 しょうゆ コンソメ	579 22.1 1.6	688 25.0 1.9	871 30.9 2.3
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ 枝豆	玉ねぎ		※ノンエッグマヨネーズ	こしょう			
		豆乳みそ汁	豚肉 油揚げ 豆乳 味噌		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 白菜			和風だし			

※献立は、都合により変更する場合があります。
※魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

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
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する
多め 少なめ ふつう
体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる
牛乳
「お皿ピカピカ」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
甘味・酸味・塩味・苦味・うま味(5つの基本味)	色・形・大きさ・盛り付け	かんだときの音	におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚
温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの
- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ