

10月 給食だより



ご家庭でお子さんと一緒にお読みください！

令和8年10月 川西学校給食センター

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。秋は過ごしやすく、何事にも挑戦しやすい季節ですね。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋の味覚を味わいましょう。



いろいろな食べ物を味わいましょう



みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？栄養バランスの面からいえば同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。でも、私たちの周りには、たくさんの食べ物や料理があります。苦手なものが少なければ、いろいろな食べ物や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。

「おいしそう」を引き出す



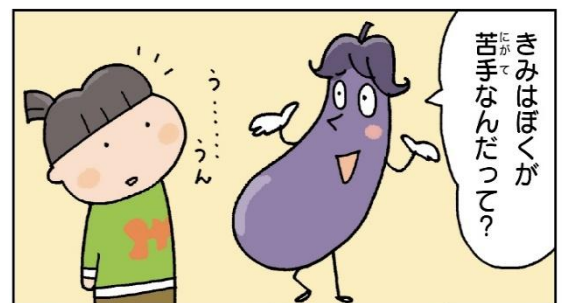
子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。しかし、家族や友だちがおいしそうに食べているとその不安が減り、「おいしそう」「食べてみたい」という気持ちを引き出すことができます。楽しい食卓で食べるきっかけをつくりましょう。

年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。苦手な物まらずには一口食べてみましょう。



好きなところは？



10月の予定献立



月	火	水	木	金
美人林にちなんだ給食が登場！ 今月のとおかまちメニューのテーマは…美人林です。美人林とは、松之山松口の丘陵に広がるブナ林のことです。その立ち姿の美しさから美人林と呼ばれるようになりました。紅葉シーズンの美人林を表現したメニューをおいしく味わってください！			1 ちぐさあえ きなこまめ ぶたにくのうまにどん	2 ひじきのマリネ とりにくとパンネのトマトに ごはん やさいスープ
5 かおりづけ だいがくいも すきやきじる ソフトめん	6 ポテトサラダ ハンバーグデミソース ごはん わかめのみそしる	7 ブルーベリーゼリー いとうりのちゅうかサラダ はくさいたつぷりマーボーどん	8 たくあんあえ さんまのかばやし ごはん あきやさいのみそしる	9 しょうゆフレンチ とりにくのコーンフレークやき ごはん かぼちゃのシチュー
12 スポーツの日	13 はるさめのちゅうかいため あんかけシュウマイ2こ ごはん かきたまスープ	14 ★へるつしよメニュー とうふサラダ カリカリカレーまめ ごはん(3ヶ所) にくきのこじゃが	15 ブロッコリーのごまあえ あじのピリツとやき ごはん ほうとうじる	16 ★とおかまちメニュー こえだひろいサラダ あきいろびじんばやしライス
19 振替休業日	20 フレンチマカロニサラダ チーズオムレツ ごはん ポークビーンズ	21 ひじきのいりに メバルのレモンふうみあげ ごはん(3ヶ所) さつまじる	22 くりのムース だいこんとツナのサラダ ちゅうかどん	23 ごまじゃこあえ あつあげのにくみそあんかけ ごはん さわにわん
26 いりどりあえ てりやきつくね ごはん なめこじる	27 やみつきキャベツ あつあげのすだたふういため ごはん かきたまコーンスープ	28 のりマヨネーズあえ ごもくそぼろどんのぐ ごはん(3ヶ所) じゃがいものみそしる	29 1・2年生校外学習 給食なし ゆかりドレッシングあえ にしんのからあげ ごはん のっぺいじる	30 りんご くきわかめのサラダ かぼちゃカレー

◎食材等の都合により献立を変更させていただく場合があります。

使用食品一覧表（小学校）

R8/10月 十日町市川西学校給食センター

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	栄養価 (中学年)
1	ごはん	米			エネルギーkcal 623
	豚肉のうま煮丼(具)	油 砂糖 片栗粉	豚肉 かまぼこ たらすり身 でん粉 砂糖	人参 玉ねぎ 竹の子 青梗菜 干し椎茸 エリンギ 白滝	たんぱく質 g 28.1 脂質 g 17
	千草あえ	ごま	いり玉子 たまご でん粉 砂糖	小松菜 キャベツ もやし 人参	炭水化物g 94.9 食塩相当量g 2.2
	きなこ豆	砂糖	大豆 きな粉		
2	ごはん	米			エネルギーkcal 583
	鶏肉とペンネのトマト煮	ペンネ 油 砂糖	鶏肉	玉ねぎ トマト にんにく エリンギ	たんぱく質 g 25
	ひじきのマリネ	砂糖 油	ひじき ハム	もやし きゅうり 人参	脂質 g 15.2
	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン セロリー	炭水化物g 92.6 食塩相当量g 2.2
5	ソフトめん	小麦粉			エネルギーkcal 697
	すき焼き汁	油	豚肉 焼き豆腐	人参 白菜 ねぎ えのきたけ 干し椎茸 白滝	たんぱく質 g 27.8 脂質 g 17.8
	大学いも	さつまいも 油 砂糖 ごま 水あめ		青じそ 砂糖	炭水化物g 106 食塩相当量g 2.6
	かおり漬け			キャベツ きゅうり 人参 かおり	
6	ごはん	米			エネルギーkcal 676
	ハンバーグデミソース	砂糖	豚鶏ひき肉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが	たんぱく質 g 25.5
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ 人参 きゅうり コーン	脂質 g 25.4
	わかめのみそ汁		わかめ 豆腐 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	炭水化物g 92.2 食塩相当量g 2.3
7	ごはん	米			エネルギーkcal 611
	白菜たっぷり麻婆丼	油 砂糖 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 みそ	人参 玉ねぎ 白菜 にら ねぎ 竹の子 にんにく しょうが 干し椎茸	たんぱく質 g 22.6 脂質 g 17.4
	糸瓜の中華サラダ	砂糖 ごま油	ハム	糸瓜 もやし きゅうり 人参	炭水化物g 96.1
	ブルーベリーゼリー	グラニュー糖 粉あめ		ブルーベリーピューレ	食塩相当量g 2.3
8	ごはん	米	たらすり身 でん粉 砂糖		エネルギーkcal 705
	さんまのかば焼き	片栗粉 油 水あめ 砂糖	さんま	しょうが 大根 砂糖	たんぱく質 g 24.1
	たくあんあえ	ごま	糸かまぼこ	小松菜 人参 キャベツ たくあん漬け	脂質 g 25.7
	秋野菜のみそ汁	さつまいも	油揚げ みそ 大豆ペースト	大根 人参 れんこん ごぼう ねぎ	炭水化物g 97.1 食塩相当量g 2.4
9	ごはん	米			エネルギーkcal 676
	鶏肉のコーンフレーク焼き	ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	鶏肉 粉チーズ コーングリッツ 砂糖		たんぱく質 g 30.6 脂質 g 21.3
	しょうゆフレンチ	油	ハム	小松菜 キャベツ もやし	炭水化物g 96
	かぼちゃのシチュー	じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	かぼちゃ 人参 玉ねぎ エリンギ	食塩相当量g 2
13	ごはん	米			エネルギーkcal 590
	あんかけ焼売	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	魚肉すり身 豆腐	コーン 玉ねぎ	たんぱく質 g 21.3 脂質 g 15.6
	春雨の中華炒め	春雨 油 ごま油	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 にら きくらげ	炭水化物g 95.5
	かき玉スープ	じゃがいも 片栗粉	たまご なんと 魚肉 でん粉 砂糖	人参 玉ねぎ 青梗菜 なめこ	食塩相当量g 2.4
14	ごはん	米			エネルギーkcal 668
	カリカリカレー豆	片栗粉 油 砂糖	大豆		たんぱく質 g 27.9
	豆腐サラダ	砂糖 ごま油 ごま	豆腐 ツナ 刻みのり	小松菜 キャベツ 人参 コーン	脂質 g 21.5
	肉きのこじゃが	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	人参 玉ねぎ さやいんげん しめじ 干し椎茸 えのきたけ エリンギ 白滝	炭水化物g 98.6 食塩相当量g 1.8
15	ごはん	米			エネルギーkcal 601
	あじのピリツと焼き	ごま油	あじ	しょうが にんにく	たんぱく質 g 30.3
	ブロッコリーのごまあえ	砂糖 ごま	ハム	ブロッコリー キャベツ コーン	脂質 g 18
	ほうとう汁	ほうとう麺 小麦粉	豚肉 油揚げ みそ	大根 人参 かぼちゃ 白菜 ねぎ えのきたけ	炭水化物g 86.2 食塩相当量g 2.2
16	キャロットライス	米		人参	エネルギーkcal 649
	秋色美人林ライス	じゃがいも バター ハヤシルウ	豚肉 大豆ペースト スキムミルク	人参 玉ねぎ トマト にんにく しょうが しめじ	たんぱく質 g 22.8 脂質 g 20.2
	小枝拾いサラダ	ノンエッグマヨネーズ 魚肉すり身 米粉	かまぼこ 味付けおかか	切干大根 キャベツ ごぼう 人参 きゅうり	炭水化物g 100.5 食塩相当量g 2.7
			削り節 砂糖 かつお骨粉末		

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は【おもに体をつくる】食品の仲間に分類されます。
 ※こんにゃくは「いも類」ですが、体内での働きから【おもに体の調子をととのえる】食品の仲間に分類しています。

	献立名	主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	栄養価 (中学年)	
19	振替休業日					
20	ごはん	米			エネルギーkcal	654
	チーズオムレツ	砂糖 油 タピオカでん粉	たまご チーズ		たんぱく質 g	28.3
	フレンチマカロニサラダ	マカロニ 砂糖 油	ハム	キャベツ 人参 きゅうり コーン	脂質 g	21.3
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 ベーコン	人参 玉ねぎ にんにく トマト	炭水化物g	95.1
				エリンギ	食塩相当量g	2.2
21	ごはん	米	魚肉すり身 でん粉 砂糖 油		エネルギーkcal	646
	メバルのレモン風味揚げ	片栗粉 油 砂糖	メバル	レモン果汁	たんぱく質 g	27.2
	ひじきの炒り煮	油 砂糖	ひじき ちくわ 油揚げ	人参 れんこん 枝豆 こんにゃく	脂質 g	18.7
	さつま汁	さつまいも	鶏肉 みそ	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ	炭水化物g	96.7
				しめじ	食塩相当量g	2.3
22	ごはん	米			エネルギーkcal	664
	中華丼(具)	油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ なた	キャベツ 人参 玉ねぎ 青梗菜	たんぱく質 g	24.7
				にんにく しょうが 竹の子 きくらげ	脂質 g	22.8
	大根とツナのサラダ	砂糖	ツナ	大根 小松菜 きゅうり コーン	炭水化物g	94.2
	栗のムース	ショートニング 砂糖 栗あん マーガリン 水あめ ゼラチン			食塩相当量g	1.9
23	ごはん	米			エネルギーkcal	601
	厚揚げの肉みそあんかけ	油 砂糖 片栗粉	厚揚げ 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ 人参 しょうが	たんぱく質 g	26.5
	ごまじゃこあえ	ごま油	ちりめんじゃこ	小松菜 キャベツ コーン	脂質 g	19.1
	沢煮椀	春雨	豚肉 かまぼこ	人参 ごぼう 竹の子 えのきたけ	炭水化物g	84.3
			たらすり身 でん粉 砂糖		食塩相当量g	2.1
26	ごはん	米			エネルギーkcal	632
	照り焼きつくね	片栗粉 砂糖	鶏ひき肉 たまご	人参 ねぎ しょうが	たんぱく質 g	27.7
	彩りあえ	砂糖 油	ひじき ハム	小松菜 キャベツ 人参 コーン	脂質 g	21.1
	なめこ汁		豆腐 油揚げ みそ	なめこ 大根 人参 ねぎ	炭水化物g	86.7
					食塩相当量g	2.4
27	ごはん	米			エネルギーkcal	592
	厚揚げの酢豚風炒め	油 砂糖 片栗粉	厚揚げ 豚肉	人参 玉ねぎ ビーマン 竹の子	たんぱく質 g	24.6
				きくらげ	脂質 g	17.4
	やみつきキャベツ	ごま油 ごま		キャベツ きゅうり 人参 にんにく	炭水化物g	88.9
	かき玉コーンスープ	じゃがいも 片栗粉	たまご	人参 玉ねぎ ねぎ コーン	食塩相当量g	2.3
28	ごはん	米			エネルギーkcal	619
	五目そぼろ丼(具)	油 砂糖	豚ひき肉 油揚げ いり玉子 たまご でん粉	人参 しょうが 椎茸 白滝 枝豆	たんぱく質 g	23.7
	海苔マヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ	ハム 刻みのり	小松菜 キャベツ 人参	脂質 g	22.5
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ	人参 玉ねぎ もやし ねぎ	炭水化物g	86.6
				えのきたけ	食塩相当量g	2
29	ごはん	米			エネルギーkcal	616
	にしんのから揚げ	片栗粉 油 砂糖	にしん 青のり	しょうが	たんぱく質 g	25.8
	ゆかりドレッシングあえ	砂糖 油	糸削り 魚肉すり身 でん粉 砂糖 油	小松菜 キャベツ 大根 人参	脂質 g	21.3
				ゆかり 赤しそ 砂糖	炭水化物g	85.3
	のっぺい汁	里いも 片栗粉	鶏肉 かまぼこ ちくわ 焼き豆腐	人参 れんこん ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	食塩相当量g	1.8
30	ごはん	米	魚肉すり身 でん粉 砂糖 油		エネルギーkcal	657
	かぼちゃカレー	じゃがいも 油 カレールウ	豚ひき肉 スキムミルク	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく しょうが	たんぱく質 g	21.2
	茎わかめのサラダ	砂糖 油	茎わかめ ハム	もやし きゅうり コーン	脂質 g	22.8
	りんご			りんご	炭水化物g	99.9
					食塩相当量g	2.6

