

2026年

10月給食だより



暑さもやわらぎ秋らしい過ごしやすい季節になってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、秋はさまざまなことに挑戦するのに適しているといわれています。おいしく栄養豊富な秋の味覚をたくさん食べて、元気に秋を満喫しましょう。

10月の給食目標

へんしょく

偏食をなくし、残さず食べよう

「**偏食**」とは、好き嫌いがたくさんあり、食べるものが偏っていることをいいます。好き嫌いという、苦手なものをたくさん残すことに目が行きがちですが、好きな物ばかりを食べ続けるのも偏食の一種です。食べ物によって含まれる栄養素は異なるため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。バランスよく食べるよう心掛けましょう。



食べ物が偏ると...

エネルギーの摂り過ぎ

油脂類を必要以上に多く摂ると、肥満の原因になります。生活習慣病のリスクも高まります。



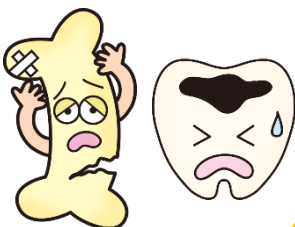
ビタミン類の不足

皮膚などの粘膜の健康が保たれず、肌が荒れやすくなります。免疫力が低下し、かぜなどの感染症にもかかりやすくなります。



カルシウムの不足

丈夫な骨や歯がつかわれなくなり、むし歯になりやすくなったり、骨折しやすくなったりします。



食物繊維の不足

腸の働きが弱くなり、おなかの調子が悪くなります。



クイズ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰めた米でしょう？

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といいますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰めた米です。

② 収穫された年の12月31日まで



10月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
10月10日は目の愛護デー		都合により、献立 や食材の一部を 変更する場合があります。 ご了承ください。		
10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には、食べものからいろいろな栄養素をとることも大切です。「目のビタミン」とも呼ばれ、目の健康によいとされるビタミンA(カロテン)は、緑黄色野菜やレバー、うなぎなどに多く含まれます。人の情報の約80%が目を見た物といわれています。食事を目で楽しむためにも、目を大切にしましょう。		エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など		
5 小松菜のおひたし 大学芋(ごま) ふわふわ卵丼(ごはん)	6 油揚げのごま酢あえ ほっけの照り焼き ごはん 大根のそぼろ煮	7 鉄分サラダ ヘルシーチキンカツトマトソース(チーズ) コシヒカリごはん もちっこスープ	8 ビーフンソテー 厚揚げの肉みそあんかけ ごはん もずくスープ(卵)	9 梨 切干大根サラダ 秋なすのマーボー丼(ごはん)
780 kcal・28.1g・2.2g	798 kcal・38.0g・2.3g	770 kcal・37.6g・2.8g	787 kcal・28.3g・2.5g	777 kcal・28.0g・2.3g
地区駅伝応援献立				
12 《スポーツの日》 	13 しょうゆフレンチ 鶏肉のバーベキューソース ごはん ポークビーンズ	14 わかめの中華サラダ(かまぼこ) 焼きぎょうざ コシヒカリごはん 厚揚げと大根のオイスターソース煮(うずら卵)	15 即席漬け(ごま) さんまの蒲焼き ごはん 麩のみそ汁	16 小枝拾いサラダ(かまぼこ) 栗とココアのムース 秋色美人林ライス(キャロットピラフ)
	869 kcal・33.6g・2.2g	772 kcal・28.6g・2.6g	807 kcal・29.5g・2.5g	898 kcal・25.8g・3.0g
とおかまちメニュー				
19 茎わかめともやしの ミニきなこ揚げパン(乳) きつね汁 ソフトめん	20 野菜スープ ぶどうゼリー タコライス ①ごはん ②肉炒め ③野菜(チーズ入り) ①、②、③の順に盛り付けてください。	21 小松菜のおかかあえ 鮭のみそマヨ焼き コシヒカリごはん 秋のっぺい	22 春雨サラダ わかめスープ プルコギ丼(ごはん)	23 ゆかりあえ ふっかつ(卵) ごはん 大根のみそ汁
766 kcal・34.7g・2.8g	840 kcal・32.3g・2.9g	750 kcal・31.7g・2.1g	782 kcal・30.0g・3.1g	774 kcal・28.0g・2.9g
南中全欠			十日町中全欠・南中2年欠食	南中2年欠食
26 ごまじゃこきゅうり 和風ミートローフ ごはん きのこのみそけんちん汁	27 しっとりごマフィン(卵・乳) ポトフ セルフツナカレーピラフ(ごはん)	28 きりざい(納豆) あんかけ卵焼き コシヒカリごはん 芋煮鍋	29 ごぼうサラダ・ツナ・ごま あじの黒酢ソース ごはん ピリ辛みそスープ	30 パンプキンババロア にんじんドレッシングサラダ マスタードチキン ごはん コーンポターージュ(乳)
741 kcal・32.5g・2.6g	909 kcal・32.1g・2.6g	786 kcal・34.6g・2.5g	840 kcal・35.8g・2.4g	848 kcal・29.0g・2.7g
			へるっ塩メニュー	ハロウィン献立

10月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	ごはん					ごはん	
	さつま芋ときのこのカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ しめじ エリンギ しょうが にんにく りんご	さつまいも	ルウ 油
	れんこんフレンチサラダ	ハム			れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
2	ごはん					ごはん	
	豚肉としばりのかりん揚げ	豚肉 レバー 大豆		いんげん	しょうが	かたくり粉 さとう じゃがいも	油
	のり酢あえ	ツナ	のり	小松菜 にんじん	もやし キャベツ	さとう	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ 長ねぎ		
5	ごはん					ごはん	
	ふわふわ卵丼	鶏肉 豆腐 卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	かたくり粉	ごま油 油
	小松菜のおひたし			小松菜	キャベツ もやし とうもろこし		
	大学芋					さつまいも さとう	油 ごま
6	ごはん					ごはん	
	ほっけの照り焼き	ほっけ				さとう	
	油揚げのごま酢あえ	油揚げ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま
	大根のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん 玉ねぎ こんにゃく	さとう 片栗粉	油
7	コシヒカリごはん					ごはん	
	ヘルシーチキンカツ トマトソース	鶏肉	チーズ	トマト パセリ	玉ねぎ	さとう 薄力粉 パン粉	
	鉄分サラダ	大豆 ハム	ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ
	もちっこスープ	あさり 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	だいこん えのきたけ 長ねぎ	白玉もち	
8	ごはん					ごはん	
	厚揚げの肉みそあんかけ	厚揚げ 豚肉 みそ			しょうが にんにく ねぎ	かたくり粉 薄力粉 さとう	油
	ビーフンソテー	豚肉		にんじん ビーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ にんにく	ビーフン	油 ごま油
	もずくスープ	豆腐 卵	もずく	小松菜 にんじん	えのきたけ 長ねぎ	かたくり粉	
9	ごはん					ごはん	
	秋なすのマーボー丼	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん にら	なす しょうが だけのこ 長ねぎ 玉ねぎ	さとう かたくり粉	油 ごま油
	切干大根サラダ	ハム			切干大根 キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
	梨				梨		
13	ごはん					ごはん	
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			りんご しょうが にんにく レモン	かたくり粉 薄力粉 はちみつ	油
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれん草	キャベツ もやし		油
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ だいこん にんにく	さとう じゃがいも	油
14	コシヒカリごはん					ごはん	
	焼きぎょうざ	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉	油
	わかめの中華サラダ	かまぼこ	わかめ		キャベツ きゅうり		ごま油
	厚揚げと大根のオイスターソース煮	厚揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	だいこん たけのこ しいたけ にんにく しょうが	さとう	油
15	ごはん					ごはん	
	さんまの蒲焼き	さんま			しょうが	かたくり粉 さとう	油
	即席漬け			にんじん	きゅうり キャベツ		ごま
	ふのみそ汁	豆腐 油揚げ ふ みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ	じゃがいも	
16	キャロットライス			にんじん		ごはん	油
	秋色 美人林ライス	豚肉		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油 ルウ
	小枝拾いサラダ	かまぼこ かつお節		にんじん	切干大根 キャベツ ごぼう きゅうり		ノンエッグマヨネーズ
	栗とココアのムース					さとう	栗 ココア マーガリン

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
19	ソフトめん					ソフトめん	
	きつね汁	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	えのきたけ だいこん 長ねぎ		
	莖わかめともやしのサラダ	ハム	わかめ		もやし きゅうり とうもろこし	さとう	油
	ミニきなこ揚げパン	きなこ	パン（乳）			パン（小麦粉） さとう	パン（バター） 油
20	ごはん					ごはん	
	タコライス（肉炒め）	豚肉 大豆		トマト にんじん	セロリ 玉ねぎ にんにく	さとう パン粉	油
	タコライス（野菜）		チーズ		きゅうり とうもろこし		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう	
21	コシヒカリごはん					ごはん	
	鮭のみそマヨ焼き	鮭 みそ					ノンエッグマヨ ネーズ
	小松菜のおかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	もやし キャベツ とうもろこし		
	秋のっぺい	鶏肉		にんじん きぬさや	だいこん ごぼう れんこん なめこ	里芋	
22	ごはん					ごはん	
	ブルコギ丼	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ エリンギ たけのこ にんにく りんご	さとう かたくり粉	油 ごま油
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油
	わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ		
23	ごはん					ごはん	
	ふっかつ	車ふ 卵			しょうが にんにく りんご	さとう パン粉 小麦粉	油 ラー油
	ゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり		
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ 長ねぎ		
26	ごはん					ごはん	
	和風ミートローフ	鶏肉 豚肉	ひじき	にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ しょうが	パン粉 さとう かたくり粉	
	ごまじゃこきゅうり		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油
	きのこのみそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ しめじ 長ねぎ まいだけ ごんにゃく		
27	ごはん					ごはん	
	セルフカレーピラフの具	ツナ 豚肉 大豆		にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ	さとう	油
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも	
	しっとりんごマフィン	卵			りんご	薄力粉 さとう	バター
28	コシヒカリごはん					ごはん	
	あんかけ卵焼き	卵				さとう かたくり粉	
	きりざい	納豆		野沢菜 にんじん	たくあん きゅうり		
	芋煮鍋	豚肉 厚揚げ		にんじん	しらたき 白菜 長ねぎ	里芋 さとう	油
29	ごはん					ごはん	
	あじの黒酢ソース	あじ 大豆			しょうが にんにく 長ねぎ	さとう かたくり粉	油
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ ごま
	ピリ辛みそスープ	鶏肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ えのきたけ にんにく しょうが		ごま油
30	ごはん					ごはん	
	マスタードチキン	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ	
	にんじンドレッシング サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく	さとう	オリーブ油
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		油 ルウ
	パンプキンパバロア	豆乳		かぼちゃ		さとう	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。