

令和8年

10月 給食献立表



かみかみ献立



行事食 特別献立



今月の給食目標

しょうじ うんどう かんけい
食事で運動の関係を
考えよう

今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	621	750
た	24.1	28.6
脂	20.3	22.7
カ	341	367
塩	2.6	3.1

エ：エネルギー (kcal)
た：たんぱく質 (g)
脂：脂質 (g)
カ：カルシウム (g)
塩：塩分 (g)

日	献立	赤	緑	黄	+家庭
1 (木)	牛乳 ごはん わかめとえのきのみそ汁 青じそ入りとりつくね 豚肉と野菜の生炒め	牛乳 豚肉 青じそ入りとりつくね わかめ みそ	人参 大根 えのき 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	ごはん 油 砂糖 片栗粉	魚類
2 (金)	牛乳 中華めん みそラーメンスープ ぎょうざ (小中2個) こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 ぎょうざ みそ わかめ	もやし 人参 コーン メンマ にら ねぎ にんにく きゅうり こんにゃく キャベツ	中華めん 砂糖 ごま油 ごま	いも類
5 (月)	牛乳 麦ごはん チキントマトカレー 野菜豆腐ナゲット (小中2個) イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 野菜豆腐ナゲット	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー	麦ごはん じゃがいも カレー粉 油 ドレッシング	きのこ類
6 (火)	牛乳 紫黒米ごはん 県産米粉ワタンスープ 伊達鶏のレモン風味 (小中2個) 県産きゅうりの春雨サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 もやし ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ レモン	紫黒米ごはん 米粉ワタン 春雨 油 砂糖 ごま油	海藻類
7 (水)	牛乳 コッペパン チョコクリーム オニオンスープ かぼちゃグラタン りっちゃんサラダ	牛乳 ベーコン かぼちゃグラタン ハム 昆布 かつお節	玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ きゅうり コーン パセリ	コッペパン チョコクリーム 油 砂糖	緑黄色野菜
8 (木)	牛乳 ごはん 秋野菜のみそ汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう	牛乳 油揚げ みそ さば 豚肉	大根 小松菜 しいたけ ごぼう 人参 こんにゃく さやいんげん	ごはん さつまいも 里芋 ごま油 砂糖	果物
9 (金)	牛乳 ソフトめん 五目うどんかけ汁 かぼちゃコロッケ ビタミンAサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ しんじけ にんにく ほうれん草 キャベツ もやし	ソフトめん かぼちゃコロッケ 油 ごま	魚類
13 (火)	牛乳 ごはん 豆と五穀のミネストローネ ハンバーグおろしソース コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 豆ミックス 大豆 ハンバーグ	玉ねぎ 人参 ズッキーニ コーン トマト セロリ にんにく 大根 きゅうり キャベツ	ごはん 油 片栗粉 ドレッシング マカロニ ノンエッグマヨ ネーズ	きのこ類
14 (水)	牛乳 黒パン コーンポタージュ 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 照り焼きチキン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり	黒パン じゃがいも ポタージュ粉 油 砂糖	海藻類
15 (木)	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 アジフライ 野菜のおひたし	牛乳 油揚げ わかめ みそ アジフライ	大根 人参 ねぎ 小松菜 もやし	ごはん 油 ごま	肉類
16 (金)	牛乳 中華めん チャンポンメンスープ 県産豚肉入りシューマイ 大根サラダ ふどうゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ シューマイ ツナ	キャベツ 人参 もやし ねぎ きくらげ 干しいたけ しょうが にんにく 大根 きゅうり	中華めん 油 砂糖 ごま ぶどうゼリー	豆類

日	献立	赤	緑	黄	+家庭
19 (月)	牛乳 カルシウム入りごはん たまごスープ たらちのチリソースかけ わかめの中華あえ	牛乳 豆腐 たまご たら わかめ ハム	玉ねぎ 人参 干しいたけ チンゲン菜 しょうが にんにく もやし きゅうり	カルシウムごはん ごま油 砂糖 油	果物
20 (火)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 からしあえ	牛乳 豚肉 揚げ出し豆腐	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリーンピース 干しいたけ 大根 もやし キャベツ しょうが	麦ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	魚類
21 (水)	牛乳 ミルメークコーヒー コッペパン さつまいもシチュー ウインナートマトソース フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり キャベツ ブロッコリー	コッペパン ミルメーク さつまいも ポタージュ粉 砂糖 ドレッシング	海藻類
22 (木)	牛乳 ごはん 根菜汁 カツオカツ たくあんあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ カツオカツ かつお節	人参 大根 ごぼう ねぎ もやし 小松菜 たくあん	ごはん じゃがいも ごま油	果物
23 (金)	牛乳 ソフトめん みそうどんかけ汁 きのこ信田煮 ごぼうサラダ いちごムース	牛乳 豚肉 油揚げ みそ きのこ信田煮 鶏肉	玉ねぎ ねぎ 人参 白菜 ごぼう きゅうり キャベツ 干しいたけ	ソフトめん 砂糖 ノンエッグマヨ ネーズ ごま いちごムース	緑黄色野菜
26 (月)	牛乳 かみかみごはん 春雨スープ 春巻き 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海藻ミックス 春巻き ツナ	ごぼう 人参 こんにゃく もやし 枝豆 にんにく しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり	ごはん ごま油 砂糖 ごま 春雨 油 ドレッシング	豆類
27 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの煮つけ いそあえ	牛乳 豚肉 みそ のり	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	ごはん 里芋 ごま油	きのこ類
28 (水)	牛乳 コッペパン いちごジャム キャベツとベーコンのスープ デミソースオムレツ 切干大根のナポリタン風	牛乳 ベーコン オムレツ ウインナー 粉チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム 切干大根 ピーマン コーン	コッペパン いちごジャム じゃがいも ハヤシカル 油	魚類
29 (木)	牛乳 ごはん 納豆 けんちん汁 豚肉とキャベツのみそ炒め りんご	牛乳 納豆 豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ にんにく りんご	ごはん ごま油 油 片栗粉	緑黄色野菜
30 (金)	牛乳 中華めん わかめラーメンスープ ミニきなこ揚げパン パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 なるも 鶏肉 きな粉	もやし 人参 コーン ねぎ にんにく きゅうり	中華めん コッペパン 砂糖 油 ドレッシング	豆類

だいにんさ あ
大人気！揚げパンです！

6日は「ふくしまもいだくさん献立」です

「ふくしまもいだくさん献立」では、伊達市の伊達鶏やきゅうりをいただきます。他にも福島県産の食材をたくさん使用します。地元においしい食べ物があるとうれしくなりますね。



「GAP」知ってますか？

GAPとは、食べる人、作る人、環境にとって「Good」な農業の取組みのことです。5～9日の「GAPウィーク」では、GAPに認定された野菜を一部使用します。



きゅうしょく

給食をおいしく 作っています



きゅうしょく

給食センターではおいしい

給食を届けるために様々な工夫をしています。今月は給食づくりの様々なポイントを紹介し

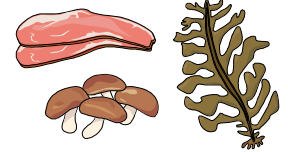
ポイントその1

あじ
味

たとえば、みそ汁がおいしいと感じられる塩分濃度は0.6～0.8%といわれています。伊達市中央給食センターでは、塩分の摂り過ぎをおさえ、なるべく薄味に慣れてもらうために、汁物の塩分濃度を0.6%としています。



汁物は塩分計を使って毎回濃度を測ります。



干しいたけなど、具材のうま味を生かした給食作りに取り組んでいます。

ポイントその2

は
歯ごたえ

食べ物がおいしいと感じる要素の一つに「食感」があります。食感をよくするために、食材の組み合わせを考えたり、調理方法を工夫したりしています。



加熱されていることを確認しながら適切な時間で仕上げます。



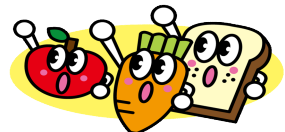
煮え過ぎないように計算しながら食材を入れます。

伊達市産「シャインマスカット」を食べました！



9月の給食に、伊達市産のシャインマスカットを出しました。さわやかな甘みのあるシャインマスカットは、各学校でとても好評のようでした。学校給食ではぶどうのへたをつけたまま提供するので、生産者の方たちが肩から切り離す作業をしてくださいました。給食には、生産者の方をはじめ、調理員さんや配膳員さんなど、いろんな方たちの思いが込められています。

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。

日本では年間約461万トン（推計値）※1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。



※1：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

