秋 10月 給食だより



阿南市中央学校給食センター

食べ物の「もったいない」を減らそう！



10月は「食品ロス削減月間」です。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おり、1人1日当たりおにぎり1個分に相当する量を捨てていることになります。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。

※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





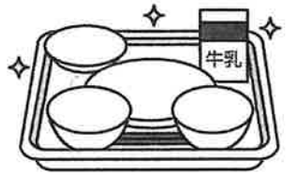
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



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





「お皿ピカピカ」を目指しましょう

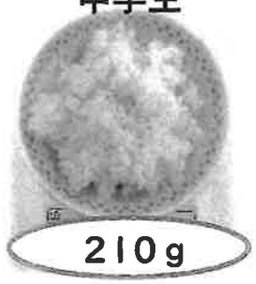
★ごはん食べていますか？

小学校中学年

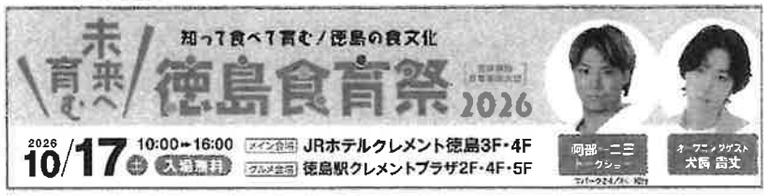


1人分の目安量

中学生



みなさんの体は、毎日少しずつ成長しています。体に必要なエネルギー量も増えています。目安の量を知って、エネルギーを十分にチャージしましょう！





学校給食予定献立表

令和8年　10月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名 力や熱になる	食品名 血・骨・肉をつくる	食品名 体の調子を整える	熱量(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
1	木	ごはん　牛乳 かぼちゃのうま煮 ごまあえ		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんもどき・とりにく・さつまあげ	チンゲンサイ・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・こんにゃく・キャベツ・えだまめ	753	31.3	19.2
2	金	ごはん　牛乳 もち麦入りスープ いかのかりんあげ　ゆでえだまめ		こめ・あぶら・でんぷん・もちむぎ	ぎゅうにゅう・いか・ベーコン	えだまめ・しめじ・しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい	738	31.7	21.8
5	月	ごはん　牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため さつまいもオムレツ	こんぶつくだ煮	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶつくだに・オムレツ	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが・きくらげ・たけのこ	715	31.4	19.1
6	火	ごはん　牛乳 すき焼き すだちずあえ		こめ・ごま・やきふ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・わかめ・ぎゅうにく・しらすぼし・ぶたにく・やきどうふ	はくさい・きゅうり・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・こんにゃく・すだち	747	31.9	23.4
7	水	ごはん　牛乳 とり肉のトマト煮 れんこんサラダ		こめ・オリーブオイル・さとう・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・いんげんまめ・とりにく	きゅうり・グリンピース・コーン・たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・れんこん	733	30.9	17.6
8	木	ごはん　牛乳 みそけんちん汁 さわらの野菜あんかけ	☆お米のムース	こめ・でんぷん・ムース・さといも・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・みそ・あぶらあげ・さわら	だいこん・こまつな・ごぼう・たまねぎ・にんじん	817	33.0	26.9
13	火	タコライス　牛乳 野菜スープ ポイルキャベツ		こめ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひよこまめ・ぎゅうにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・トマト・にんじん・にんにく	755	29.7	22.7
14	水	☆小型黒糖入りパン　牛乳 和風スパゲッティ わかめサラダ		パン・ドレッシング・スパゲッティ・オリーブオイル	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・こまつな・コーン・きゅうり	740	30.5	21.4
15	木	ごはん　牛乳 じゃがいもの煮物 春雨のすのもの		こめ・じゃがいも・はるさめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぶたにく	きゅうり・にんじん・たまねぎ・グリンピース・きくらげ・こんにゃく	710	26.9	14.7
16	金	ごはん　牛乳 もずくのかきたま汁 さばのみそかけ	☆みかんゼリー	こめ・でんぷん・さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・とうふ・たまご・みそ・もずく・さば	たまねぎ・えのきだけ・しょうが・にんじん・こまつな	787	33.6	23.4
19	月	ごはん　牛乳 八宝菜 さつまいもと大豆のコロコロあげ		こめ・あぶら・さつまいも・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・いか・うずらたまご・ぶたにく・だいず・えび	はくさい・きくらげ・しょうが・たけのこ・チンゲンサイ・にんじん	814	35.2	23.2
20	火	ごはん　牛乳 ちくぜん煮 アーモンドあえ	チーズ	こめ・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・チーズ・さつまあげ・とりにく	しいたけ・キャベツ・ごぼう・こんにゃく・だけのこ・にんじん・れんこん・こまつな	704	30.9	17.5
21	水	ごはん　牛乳 ふしめん汁　いわしのおかか煮 ひじきのいため煮		こめ・ふしめん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・いわしのおかか・ちくわ・とりにく・ひじき	にんじん・しいたけ・だいこん・たまねぎ・ねぎ	715	30.3	19.8
22	木	ごはん　牛乳 ハヤシシチュー フルーツミックス		こめ・あぶら・こむぎこ・さとう・ゼリー・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんにく・もも・パインアップル・しめじ・グリンピース・たまねぎ・にんじん	829	28.2	21.9
23	金	ごはん　牛乳 肉団子のうま煮 たくあんあえ		こめ・じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・にくだんご	たくあんつけ・こんにゃく・えだまめ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん	739	25.9	19.8
26	月	ごはん　牛乳 五目きんぴら さわらのもみじ焼き		こめ・マヨネーズ・さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・さわら・ぶたにく	れんこん・ごぼう・にんじん・ピーマン・こんにゃく	830	36.0	30.7
27	火	きのこごはん　牛乳 とうふのみそ汁 ちくわとさつまいもの天ぷら		こめ・こむぎこ・あぶら・さつまいも・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・あぶらあげ・ちくわ・わかめ	たまねぎ・はくさい・しそ・にんじん・きのこ・はんのぐ・ねぎ	761	25.8	18.7
28	水	★食パン　牛乳 ポトフ だいこんサラダ	黒豆きなこクリーム	パン・じゃがいも・きなこクリーム・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ウインナー・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・にんじん・えだまめ	758	34.6	27.3
29	木	ごはん　牛乳 ちゅうかコーンスープ ヤンニョムチキン	みかん	こめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	みかん・にんにく・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・コーン・きくらげ	866	30.3	28.8
30	金	ごはん　牛乳 煮こみおでん 白菜のおひたし		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・こんぶ・うずらたまご・さつまあげ・とりにく・がんもどき	こんにゃく・はくさい・だいこん・こまつな・にんじん	722	30.8	21.9

※小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を調整しています。（記載の栄養価は中学年）

※材料の購入、その他の理由により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※毎日の給食は、阿南市公式LINEやホームページでご確認いただけます。→ → →

今月の阿南市産：米・しいたけ

※ちくわ・さつまあげ・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。

阿南市LINE公式アカウント

翌日の献立情報お届けします