令和8年10月　学校給食献立表　美馬市学校給食センター

日	曜	こんだてめい しゅしょくつけるもの	牛乳	おかず・デザート	ざいりょうめい 主に体をつくるもとになるあかのしょくひん	主に体の調子を整えるもとになるみどりのしょくひん	主にエネルギーのもとになるきいろのしょくひん	えいようか（しょうがくせい） エネルギー kcal	たんぱくしつg	ししつg	しょくえんg
1	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに りっちゃんサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく さつまあげ チキンハム しおこんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	620	22.7	16.9	1.8
2	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ こまつなのおかかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とうふ たまご	こまつな もやし にんじん はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま でんぷん	627	28.7	20.3	2.6
5	月	ごはん	牛乳	ピリッとあつあげ バンサンスー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく チキンハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ にら キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	635	23.3	18.8	2.1
6	火	ごはん	牛乳	たまごやき きりぼしだいこんのいために とんじる	ぎゅうにゅう たまごやき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう	661	24.2	23.3	3.0
7	水	あげパン	牛乳	クリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チキン・ポークハム	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	632	24.1	27.1	2.8
8	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	キムチ はくさい たまねぎ にら にんにく にんじん ねぎ こまつな	こめ こんにゃく ごまあぶら さとう でんぷん	580	26.5	17.0	3.1
9	金	（ごはん）	牛乳	ポークカレー ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ みかん もも パインアップル ブルーベリー	こめ あぶら じゃがいも カクテルゼリー さとう	674	22.7	18.1	1.9
13	火	たきこみごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ あつあげのみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あつあげ みそ	しめじ にんじん ごぼう さやいんげん こまつな だいこん えのきたけ	こめ あぶら こんにゃく さとう こむぎこ でんぷん	642	23.3	18.9	3.7
14	水	げんりょうしょくパン	牛乳	なすのミートスパゲッティ ごぼうとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず チーズ まぐろ ひじき	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト ごぼう きゅうり	しょくパン スパゲッティ さとう あぶら ごま ドレッシング	620	26.2	24.6	2.4
15	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとにらのいためもの さつまいものカレーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	にんにく にら たけのこ コーン エリンギ にんじん もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さつまいも マヨネーズ	670	24.9	22.3	1.8
16	金	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ イタリアンサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ たまご チキンウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン こまつな	こめ パンこ さとう ドレッシング じゃがいも	652	25.0	20.6	2.4
19	月	ごはん	牛乳	いわしかぼすレモンに シャッキリごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう いわしかぼすレモンに とりにく みそ	れんこん こまつな にんじん もやし だいこん しめじ ねぎ	こめ さとう ごま さつまいも こんにゃく	611	24.7	16.9	2.5
20	火	ごはん	牛乳	すきやき ゆずすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく やきどうふ ちりめん わかめ	はくさい にんじん だいこん ねぶかねぎ しめじ キャベツ ゆず	こめ さとう こんにゃく やきふ あぶら	601	25.1	17.5	2.1
21	水	しょくパン	牛乳	かぼちゃひきにくフライ キャベツとえだまめのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ とりささみ ベーコン	キャベツ きゅうり えだまめ　コーン たまねぎ にんじん　パセリ	しょくパン あぶら ドレッシング じゃがいも	606	23.4	23.2	2.8
22	木	チキンライス	牛乳	にくだんごのスープ チョコチップマフィン	とりにく ぎゅうにゅう ミートボール たまご	たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト こまつな ねぎ	こめ あぶら はるさめ こむぎこ さとう バター チョコチップ	699	23.1	21.0	3.1
23	金	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき ゆかりあえ おしむぎじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん しそ しいたけ	こめ おおむぎ	621	28.7	20.8	2.1
26	月	ごはん	牛乳	やきししゃも ごまあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく さつまあげ くきわかめ	こまつな にんじん もやし ごぼう れんこん さやいんげん	こめ ごま さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら	583	23.8	16.3	2.1
27	火	（ごはん）	牛乳	ぶたどん ひじきとチーズのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ひじき まぐろ チーズ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら こんにゃく さとう	597	24.7	16.8	1.9
28	水	しょくパン	牛乳	やきうどん ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり だいず ひよこまめ チキンハム	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン ほうれんそう えだまめ きゅうり	しょくパン うどん あぶら マヨネーズ	606	25.5	23.3	3.0
29	木	ごはん	牛乳	とりにくのワインふうみ ブロッコリーのツナあえ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ベーコン	パセリ ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう ドレッシング アルファベットマカロニ	745	30.2	28.5	3.0
30	金	ごはん	牛乳	あつあげとだいこんのみそに のりずあえ パンプキンババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ まぐろ やきのり	しょうが だいこん にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう パンプキンババロア	631	23.7	17.5	1.9

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

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。
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、日本の食料自給率は約38％（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。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：農林水産省（令和6年度）※2：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

