

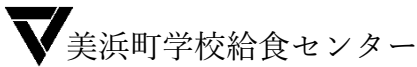


令和8年 10月の献立



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

あじ た
味わって食べよう



美浜町学校給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ルギ ー kcal
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	中学校
1	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617
		ぶたにく ちくわ さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう			
		たまご				さとう でんぷん			
		ツナ はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		779	
2	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		635
		シイラ			しょうが	でんぷん さとう	あぶら		
		ハム			キャベツ きゅうり	マロニー さとう	ごまあぶら	795	
		とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ コーン	でんぷん	ごまあぶら		
5	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		631
		とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ エリンギ えだまめ	さとう	くり あぶら		
		いわし みそ		ねぎ		さとう		793	
		とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ	たまふ			
6	火	サンドイッチパンズ、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	631
		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも さとう こめこ でんぷん	あぶら		
		ホキ				こめこ さとう でんぷん	あぶら	778	
		とりにく		にんじん	キャベツ えだまめ コーン	さとう	ごま		
7	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		624
		とりにく			しょうが	さとう でんぷん			
		ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	781	
		たまご とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ	でんぷん			
8	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		636
		なまあげ とりにく いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら		
		ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぷん	ラード	816	
		とりにく			きゅうり キャベツ もやし コーン	マロニー さとう	ごま ごまあぶら		
9	金	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		657
		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん			
		とりにく			キャベツ	でんぷん さとう	ラード	816	
		あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし	さとう			
					ブルーベリー	さとう			
13	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		618
		とりにく だいず				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
				さやいんげん	キャベツ コーン	さとう	ごま	769	
		ぶたにく みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも			
14	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		641
		さば							
		だいず ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	805	
		とうふ とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
15	木	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		656
		とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぷん			
		ぶたにく とりにく だいず			コーン たまねぎ キャベツ	こむぎこ でんぷん さとう		831	
		とりにく		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	マロニー	ドレッシング		
16	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		620
		ツナ			えだまめ しょうが	さとう			
		とりにく だいず		にんじん		でんぷん さとう	あぶら	806	
		とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく	じゃがいも でんぷん			
19	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		627
		さんま			だいこん	さとう でんぷん			
			ひじき		れんこん えだまめ コーン	さとう	ドレッシング ごま	789	
		とりにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ	さといも			
20	火	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	639
		とりにく ぶたにく				でんぷん さとう	ラード		
		ツナ			だいこん キャベツ コーン		ドレッシング	795	
		とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら		

21	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		633
		キャベツメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく だいず			キャベツ たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	
		野菜の胡麻和え			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	791
		さつま汁	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ		ねぎ	だいこん えのきたけ	さつまいも		
22	木	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		655
		米粉のカレーライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ブルーン マンゴー	じゃがいも さとう でんぷん こめこ はちみつ	あぶら	
		オムレツ	たまご				でんぷん	あぶら	833
		まめまめサラダ	だいず ハム			キャベツ えだまめ コーン	えんどう まめ いんげんまめ ひよこまめ	ドレッシング	
23	金	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		615
		わふうしる 和風汁かけ	とりにく えび かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ	でんぷん		
		レバー入りつくね 小2個・中3個	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぷん こめこ さとう	あぶら	790
		豆腐と枝豆の和え物	とうふ			キャベツ えだまめ コーン		ドレッシング ごま	
26	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		659
		一口カツ 小2個・中3個	ぶたにく				こめこ でんぷん じゃがいも	あぶら	
		人参の甘酢和え	とりにく		にんじん	もやし きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	835
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しめじ しいたけ			
27	火	味噌だれ(小袋)	みそ				さとう でんぷん		636
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	ラード あぶら	803
		野菜のツナ和え	ツナ		こまつな	もやし キャベツ	さとう		
28	水	豆腐と若布の白味噌汁	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			620
		アーモンド小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド	
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		774
		さつまいもコロッケ	だいず				さつまいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
29	木	切り干し大根の胡麻油炒め	ちくわ あぶらあげ		チンゲンサイ	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	638
		のっぺい汁	ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さといも でんぷん		
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		799
		鯖の銀紙焼き	さば みそ				さとう こめこ		
30	金	蓮根の和え物	ツナ			れんこん きゅうり コーン		ドレッシング	611
		肉団子のすまし汁	とりにく あぶらあげ		ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しょうが だいこん しいたけ	でんぷん		
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		756
		鱈のおろしだれかけ	あじ			だいこん	こめこ でんぷん さとう	あぶら	
		キャベツのおかか和え	ちくわ はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		
		里芋の味噌汁	とうふ とりにく みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう	さといも		
		☆蒲郡みかんゼリー				みかん	さとう		

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

基準値	小学校	650
	中学校	830

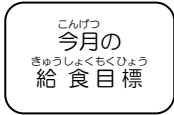
実施予定回数 21回



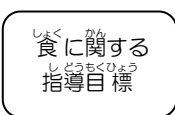
美浜給食だより



「手 to 手」



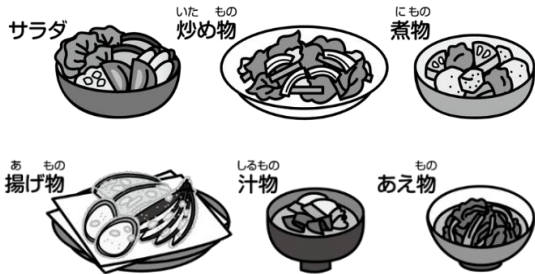
味わって食べよう



野菜を食べよう

食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本の味に分けられ、その組み合わせによりさまざまな味が生み出されています。また、おいしさを感じるのは味だけでなく、料理の見た目、におい、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。これらのことは脳に刺激を与え、脳細胞の活性化につながります。よくかんで味わって食べましょう。

野菜の食べ方いろいろ



野菜には、風邪を予防する、免疫力を高める、おなかの調子を整えるなどさまざまな働きがあります。一日に必要な野菜の量は350gです。朝・昼・夕の3食それぞれに野菜を取り入れましょう。野菜は、加熱するとかさが減ってたくさん食べられます。これから風邪やインフルエンザが流行する季節です。野菜を食べて病気に負けない強い体をつくりましょう！

たべものカレンダー

さつまいも

秋が旬の食べ物です。



エネルギーのもとになります。また、おなかの調子を整える食物繊維を多く含みます。

よくかもう 29日(木) 蓮根の和え物

つくってみよう 6日(火) フィッシュバーガー

あじ味 わ お う 5日(月) 栗ときのこごはんの具

今月の地元の食材

