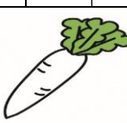
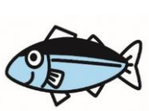
令和8年度

10月給食こんだて表

松ケ崎学校給食センター

日	写真	こんだて名	のみ物	赤色の仲間（血や肉になる）	黄色の仲間（体温や力になる）	緑色の仲間（体の調子を整える）	エネルギー（kcal）	塩分（g）
							きゅうしょく給食のない学校・学年	
1 木		ごはん	牛乳		こめ		小 630	1.9
		塩からあげ		とりにく	ごまあぶら,さとう,ごま,かたくりこ,あぶら	にんにく	中 749	2.3
		おかかあえ		かつおぶし	さとう	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	小6年 給食なし	
		かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	かぼちゃ,えのきたけ		
		ー		ぎゅうにゅう				
	『お豆のこんだて』・・・ソイ丼とは、大豆やひき肉などをカレー風味の甘辛い味付けで煮こみ、ごはんにかけた料理のことです。							
2 金		麦ごはん	牛乳		こめ,おしむぎ		小 670	3.2
		ソイ丼		ぶたにく,ベーコン,だいず,だいずミート	あぶら,さとう,かたくりこ	にんじん,チンゲンサイ,さやいんげん	中 820	4.3
		たくあんナムル			ごまあぶら	たくあん,キャベツ,にんじん		
		こめこワンタンスープ		なると,みそ	こめこワンタン	コーン,もやし,ながねぎ		
		ー		ぎゅうにゅう				
5 月		ごはん	牛乳		こめ		小 636	2.1
		和風玉子焼き		たまご,とりにく,スキムミルク	さとう,あぶら	しいたけ,さやいんげん,ピーマン,たまねぎ	中 775	2.6
		ごぼうのごまマヨあえ			ごま	ごぼう,キャベツ,こまつな,にんじん,コーン		
		キムチ豚汁		ぶたにく,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ながねぎ,キムチ		
		ー		ぎゅうにゅう				
6 火		ごはん	牛乳		こめ		小 618	1.7
		佐渡産魚のみりん焼き		カジキ			中 746	2.2
		じゃがいものカレーきんぴら		ぶたにく	じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,ごぼう,さやいんげん,こんにゃく		
		キャベツのみそ汁		とうふ,あぶらあげ,みそ		キャベツ,たまねぎ,ながねぎ,えのきたけ		
		ー		ぎゅうにゅう				
7 水		米粉パン	牛乳		こめこパン		小 598	2.1
		チリコンカン		ぶたにく,とりにく,だいず	あぶら,さとう	たまねぎ,にんにく,トマトかん	中 752	2.8
		ドレッシングサラダ			あぶら,さとう	ブロッコリー,キャベツ,もやし,にんじん		
		ふわふわ玉子スープ		たまご,チーズ,ぎゅうにゅう	じゃがいも,パンこ	にんじん,たまねぎ,こまつな,パセリ		
		ブルーベリージャム		ぎゅうにゅう	ジャム			
8 木	『かみかみこんだて』・・今日のかむ食材は高野豆腐、とり肉、塩こんぶです。よくかむと消化がよくなるので、よくかんで食べるようにしましょう。							
		ごはん	ジョア		こめ		小 593	1.9
		高野豆腐と鶏肉のごまがらめ		こうやどうふ,とりにく	かたくりこ,あぶら,さとう,ごま		中 733	2.5
		塩昆布あえ		こんぶ	ごまあぶら	こまつな,もやし,にんじん		
		五目みそ汁		だいず,みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,こんにゃく,ながねぎ		
		ー		ジョア				

日	写真	こんだて名	のみ物	赤色の仲間（血や肉になる）	黄色の仲間（体温や力になる）	緑色の仲間（体の調子を整える）	エネルギー(kcal)	塩分(g)
							給食のない学校・学年	
9 金	『目の日のこんだて』・・・10月10日は目の愛護デーです。今日のハヤシライスには、かぼちゃ、人参、ピーマン、サラダにはブロッコリーなどの緑黄色野菜がたくさん使われています。かぼちゃ、人参、ピーマンには、ビタミンAが含まれ、目の粘膜をつくるはたらきがあります。							
		麦ごはん	牛乳		こめ,おしむぎ		小	678	2.0
		瞳キラキラハヤシライス		ぶたにく,スキムミルク	じゃがいも,バター	にんにく,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,ピーマン	中	821	2.6
		ブロッコリーとこんにゃくのサラダ			ごまあぶら,さとう	こんにゃく,キャベツ,ブロッコリー,にんじん,コーン			
		くだもの				りんご			
		ー		ぎゅうにゅう					
13 火		ごはん	牛乳		こめ		小	623	2.2
		おでん		がんもどき,こんぶ,うずらたまご		だいこん,にんじん,こんにゃく	中	753	2.9
		青菜ののりタクあえ		のり	ノンエッグマヨネーズ	こまつな,もやし,にんじん,たくあん			
		なめこ汁		とうふ,あぶらあげ,みそ		なめこ,えのきたけ,ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
14 水		ごはん	牛乳		こめ		小	629	2.1
		焼きギョウザ		ギョウザ			中	766	2.7
		野菜たっぷりチャプチェ		ぶたにく	さとう,はるさめ,ごま,あぶら,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,こまつな			
		きのこのサンラータン		とうふ,たまご	かたくりこ	にんじん,しめじ,しいたけ,えのきたけ,ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
15 木	『カラダにやさしおこんだて』・・・毎月１５日は、カラダにやさしおの日です。魚のピリ辛揚げには、チリパウダーやからしなどの香辛料が使われています。香辛料を使うことで減塩することができます。							
		ごはん	牛乳		こめ		小	672	1.6
		佐渡産のピリ辛揚げ		ツツモチ	かたくりこ,あぶら	にんにく,しょうが	中	812	2.1
		ごま酢あえ		あぶらあげ	さとう,ごま	こまつな,もやし,にんじん			
		打ち豆汁		だいず,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
16 金		ごはん	牛乳		こめ		小	576	2.3
		あじハンバーグのおろしだれ		あじハンバーグ	さとう	だいこん,ながねぎ	中	710	3.3
		人参しりしり		たまご	あぶら	にんじん,キャベツ			
		あさりのみそ汁		あさり,とうふ,みそ		だいこん,こまつな			
		ー		ぎゅうにゅう					
19 月	『食育の日こんだて』・・・今日の佐渡産の魚は、「シイラ」です。シイラは夏から秋にかけてとれる魚です。白身魚のようにさっぱり食べられます。							
		さつまいもごはん	牛乳		こめ,さつまいも		小	590	2.3
		佐渡産魚のねぎみそ焼き		シイラ,みそ	さとう	ながねぎ,しょうが	中	712	3.0
		切干大根サラダ			さとう,ごまあぶら,ごま	きりぼしだいこん,こまつな,もやし,にんじん			
		鶏汁		とりにく,とうふ		ごぼう,にんじん,こんにゃく,ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					

日	写真	こんだて名	のみ物	赤色の仲間（血や肉になる）	黄色の仲間（体温や力になる）	緑色の仲間（体の調子を整える）	エネルギー（kcal）		塩分（g）
							給食のない学校・学年		
20 火		ごはん	牛乳		こめ		小	660	2.4
		車麸カツソース風味		たまご	くるまふ,さとう,こめこ,パンこ,あぶら		中	835	3.2
		青菜の納豆あえ		なっとう	ごま	こまつな,にんじん,たくあん			
		わかめのみそ汁		わかめ,あぶらあげ,みそ	じゃがいも	ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
21 水		米粉パン	牛乳		こめこパン		小	632	2.9
		ハンバーグのみそソース		ハンバーグ,みそ	あぶら,さとう,こめこ		中	783	3.8
		アーモンドサラダ		かつお	アーモンド,あぶら,さとう	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,コーン			
		ジュリアンスープ			じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう			
		いちごジャム		ぎゅうにゅう	ジャム				
22 木		ごはん	牛乳		こめ		小	636	2.1
		豆腐のチリソース		とりにく,とうふ	あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,ながねぎ,グリンピース,しょうが,にんにく	中	772	2.7
		中華風もやしあえ			さとう,ごまあぶら	こまつな,もやし,にんじん,コーン			
		豆乳ちゃんぽんスープ		ぶたにく,なると,とうにゅう,スキムミルク	ちゅうかめん,あぶら	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,チンゲンサイ			
		ー		ぎゅうにゅう					
23 金	『会津若松市交流こんだて』・・・「ざくざく」は福島県の郷土料理です。たくさんの具材をざくざく切って鍋にいれることから名付けられました。お正月やお祭りなどの人が多く集まるハレの席でふるまわれる伝統食です。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	651	1.7
		ソースチキンカツ		とりにく	こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう	レモン	中	781	2.4
		ゆでキャベツ			ごまあぶら	キャベツ,もやし			
		ざくざく		だいず,ちくわ	さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく			
		ももゼリー		ぎゅうにゅう					
26 月	『ラッキーにんじんデー』・・・毎月カレーの日はラッキーにんじんデーです。今日は何型のにんじんが入っているかな？								
		麦ごはん	牛乳		こめ,おしむぎ		小	707	2.4
		ビーンズキーマカレーライス		ぶたにく,だいず,スキムミルク	じゃがいも,あぶら,カレールウ	たまねぎ,にんじん,グリンピース,にんにく	中	858	3.2
		彩りひじきサラダ		ひじき,チーズ	あぶら,さとう	にんじん,キャベツ,こまつな,コーン,レモン			
		くだもの				りんご			
		ー		ぎゅうにゅう					
27 火		ごはん	牛乳		こめ		小	658	1.8
		佐渡産魚のもみじ焼き		ブリ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	中	799	2.1
		洋風おから		おから,とりにく	あぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,コーン,グリンピース			
		ほうとう		ぶたにく,みそ	ほうとうめん	だいこん,にんじん,かぼちゃ,ごぼう,ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					

日	写真	こんだて名	のみ物	赤色の仲間（血や肉になる）	黄色の仲間（体温や力になる）	緑色の仲間（体の調子を整える）	エネルギー(kcal)		塩分(g)
							給食のない学校・学年		
28 水		ごはん	牛乳		こめ		小	647	1.9
		厚揚げのチリソースかけ		あつあげ	あぶら,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,ながねぎ,にんにく,しょうが	中	784	2.5
		磯マヨあえ		のり	ノンエッグマヨネーズ	もやし,こまつな,にんじん			
		ごま坦々スープ		とりにく,みそ	ごま	キャベツ,たまねぎ,しめじ,にんじん,ほうれんそう			
		ー		ぎゅうにゅう					
29 木		ごはん	牛乳		こめ		小	648	2.5
		豚肉と大根のオイスターソース煮		ぶたにく,あつあげ,うずらたまご	あぶら,さとう	だいこん,にんじん,さやいんげん,しょうが,にんにく	中	788	3.3
		キャベツのピリ辛サラダ		かつお	ごま,さとう,ごまあぶら	キャベツ,こまつな,きりぼしだいこん			
		にら玉スープ		たまご	かたくりこ	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ,にら			
		ー		ぎゅうにゅう					
30 金	『ハロウィンこんだて』・・・10月31日はハロウィンです。ハロウィンといえば「かぼちゃ」。今日はかぼちゃの米粉クリームシチューにしてみました。かぼちゃは松ヶ崎産です。かぼちゃには、ビタミンAが多く含まれ皮膚や粘膜を強くし、ウィルスや細菌の侵入を防ぎます。								
		コーンピラフ	牛乳	ベーコン	こめ,バター	コーン,しめじ	小	634	1.7
		いんげん豆のサラダ		いんげんまめ,だいず	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん,コーン,レモン	中	772	2.3
		かぼちゃの米粉クリームシチュー		とりにく,スキムミルク,ぎゅうにゅう	あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ブロッコリー			
		ー							
		ー		ぎゅうにゅう					

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。
※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
　なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。



~健康な体をつくる食事の仕方~

■1日3食、栄養バランスよく食べる
　主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる
　よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、たべすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない
　脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。