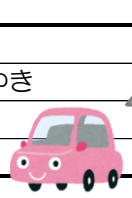
令和8年度

10月のこんだてひょう　山ノ内小学校

こんだて名				（あか）おもに からだをつくるもの		（みどり）おもに からだのちょうしをととのえるもの		（き）おもにエネルギーのもとになるもの	
				①魚・肉・卵・豆・豆製品	②牛乳・小魚・海そう	③緑黄色野菜	④その他の野菜・きのこ・果物	⑤穀類・いも類・さとう	⑥油脂
1	木		ごはん					こめ	
			さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう	
			キャベツのごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま
			とうにゅうみそしる	とうにゅう・あぶらあげ・みそ	（いりこ）	にんじん	だいこん・たまねぎ・しろねぎ	じゃがいも	
2	金		ミルクパン					パン	
			ちゃんぽん	ぶたにく・かまぼこ		にんじん	キャベツ・もやし・たまねぎ・しろねぎ・しょうが・にんにく	めん	あぶら
			ぎょうざ	ぎょうざ					あぶら
			カリカリだいこん				だいこん・しょうが	さとう	ごま・ごまあぶら
5	月		ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
			さんまのおろしに	さんま			だいこん		
			わかめのすのもの		わかめ	こまつな	キャベツ	さとう	ごま
			だんごじる	とりにく・あぶらあげ	（いりこ）	にんじん	だいこん・ごぼう・しろねぎ・しいたけ	すいとんめん・じゃがいも	
6	火		こめこパン					パン	
			さつまいものシチュー	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも	あぶら
			コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	さとう	あぶら
			いりこアーモンド		いりこ			さとう	アーモンド
7	水		むぎごはん					こめ・むぎ	
			てりやきとうふハンバーグ	とうふハンバーグ				さとう・でんぷん	あぶら
			れんこんのあえもの	ツナ		にんじん	キャベツ・れんこん	さとう	ごま
			かきたまじる	たまご・（かつおぶし）	（こんぶ）	にんじん	たまねぎ・しろねぎ・しいたけ	じゃがいも・でんぷん	
8	木		なすのそぼろどん	ぶたにく・だいず			たまねぎ・なす・にんにく・しょうが	こめ・はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら
			もやしのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま
			こんさいのみそしる	とうふ・みそ	（いりこ）	にんじん	だいこん・ごぼう・しろねぎ	さつまいも	
9	金		ミルクパン					パン	
			はっぽうどうふ	とうふ・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	でんぷん	あぶら・ごまあぶら
			はるさめサラダ				もやし・きゅうり・コーン	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら
13	火		しょくパン					パン	
			にくうどん	ぎゅうにく・（かつおぶし）	（こんぶ）	にんじん	しいたけ・しょうが・たまねぎ・しろねぎ	さとう・うどん	あぶら
			ナッツいりだいこんサラダ	ツナ	くきわかめ	こまつな	だいこん		カシューナッツ・ノンエッグマヨネーズ
			ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう	
14	水		むぎごはん					こめ・むぎ	
			さかなのしおこうじだれ	たら・みそ			たまねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら
			キャベツとチキンのあえもの	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ	ごま・ごまあぶら
			たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・（いりこ）	にんじん	たまねぎ・しろねぎ		
15	木		ごはん					こめ	
			おやこに	たまご・とりにく・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しろねぎ・しいたけ	じゃがいも・いとこんにゃく・さとう	あぶら
			じゃこあえ		しらすぼし・わかめ		もやし・キャベツ	さとう	あぶら
			なっとう	なっとう					
16	金		コッペパン					パン	
			かぼちゃのクリームに	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ	マカロニ	バター・あぶら
			りっちゃんサラダ	ハム・いとかつお	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	さとう	あぶら
			ココアビーンズ	だいず				さとう	
19	月		ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
			うまに	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら
			くきわかめごまネーズあえ		くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ
			みかん				みかん		
20	火		まるパン					パン	
			あじフライ	あじ				ぱんこ	あぶら
			コールスロー			にんじん	キャベツ・コーン		あぶら
			ミネストローネ	だいず　いんげんまめ・ベーコン	チーズ	トマト・チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら
21	水		きのこカレー	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら
			かいそうサラダ		かいそう		キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら
22	木		ごはん					こめ	
			さかなとさつまいものナッツがらめ	たら		ピーマン		でんぷん・さつまいも・さとう	あぶら・カシューナッツ
			はるさめじる	かまぼこ・（かつおぶし）	（こんぶ）	にんじん	たまねぎ・しろねぎ・しいたけ	はるさめ	
			こまつなのふりかけ		ひじき	こまつな		さとう	ごま・ごまあぶら
23	金		ひのくにパン					パン	
			あつあげのチリソースいため	あつあげ・ぶたにく			たまねぎ・しろねぎ・きくらげ・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら
			コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん	
			てづくりぶどうゼリー		ゼリーのもと		ぶどうジュース	さとう	
26	月		ごもくごはん	あぶらあげ		にんじん	ごぼう・えだまめ　・しいたけ	こめ・むぎ・さとう	あぶら
			さかなのてんぷら	ホキ	あおのり			こむぎこ	あぶら
			さつまじる	とりにく・みそ	（いりこ）	にんじん	だいこん・はくさい・しろねぎ	さつまいも・こんにゃく	
			ミニりんごゼリー					りんごゼリー	

こんだて名				（あか）おもに からだをつくるもの		（みどり）おもに からだのちょうしをととのえるもの		（き）おもにエネルギーのもとになるもの	
				①魚・肉・卵・豆・豆製品	②牛乳・小魚・海そう	③緑黄色野菜	④その他の野菜・きのこ・果物	⑤穀類・いも類・さとう	⑥油脂
27	火		しょくパン					パン	
			わふうスパゲティ	ぶたにく・さかなすりみあげ	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ・えのきたけ	スパゲッティ	あぶら
			にんじんマヨサラダ	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ
			マーシャルビンズ						マーシャルビンズ
28	水		むぎごはん					こめ・むぎ	
			ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが・キャベツ・もやし		あぶら
			かきなます				だいこん・かき	さとう	ごま
			しらたまじる	かまぼこ・（かつおぶし）	（こんぶ）	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しろねぎ	しらたまもち	
29	木		ごはん					こめ	
			きびなごカリカリフライ		きびなご			じゃがいも	あぶら
			もやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら
			クッパ	ぶたにく・たまご・とうふ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら
30	金		ミルクパン					パン	
			ポークビーンズ	だいず・ぶたにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
			グリーンサラダ			こまつな	キャベツ・たまねぎ	さとう	あぶら



※献立・材料・実施の有無は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、必ずお子さんと一緒に対応献立表を確認してください。
　また、加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は給食室へお申し出ください。

ぱくぱく ～食べて学ぼう～

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

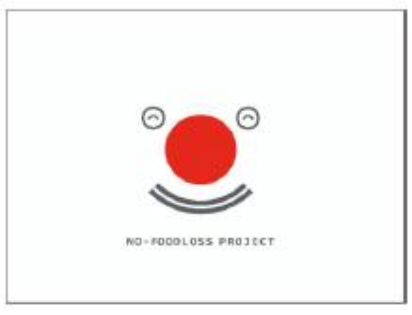
朝夕もずいぶん涼しくなってきましたね。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。
体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。
今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」を楽しみながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です！

―10月30日は「食品ロス削減の日」―

どんな大産地でも食料資源は**“無限”**ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。**私たちの命をつなぐ貴重な食べ物**を大切にいただくために**食品ロス削減**を実践していきましょう！

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか？
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす（non）」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれる分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

今月の給食予定

◆19日(月)　ひごまるデー「みかん」

◆28日(水)　味の旅「宇城・上益城」

今月のおすすめ食材

●5日(月)　さんま

●7日(水)　れんこん

●21日(水)　きのこ

●28日(水)　柿