



令和8年 10月分 献立予定表 (21回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
1	木	きのこうどん 牛乳 (ソフトめん きのことじる)	と牛肉	牛乳	にんじん	えのきたけ しめじ しいたけ なめこ ねぎ	ソフトめん		614 24.7 3.2	762 29.9 3.9
		カレーふうみのちくわてんぷら(2)	ちくわ 大豆				小麦粉 でんぷん	油		
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり		ごま		
2	金	ごはん(★おかかふりかけ) 牛乳	かつおぶし	牛乳 のり			ごはん 砂糖 でんぷん		623 22.2 2.3	756 25.7 2.7
		ぎょうざ(2)	ぶた肉 とり肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油		
		キャベツとチキンのサラダ ●ドレッシング	とり肉		にんじん	キャベツ				
		はるさめスープ	と牛肉		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい しょうが	春雨	ごま油		
5	月	たまごいりとりそぼろどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそぼろ)	と牛肉 卵	牛乳		しょうが	ごはん 砂糖	油	663 27.7 2.5	837 34.1 3.2
		もやしのサラダ ●ドレッシング			にんじん	もやし えだまめ				
		たまねぎのみそしる	油あげ とうふ みそ		さやいんげん	たまねぎ しめじ				
6	火	しゃくパン(★きなこクリーム) 牛乳		牛乳			パン	きなこクリーム	652 19.0 3.0	767 22.5 3.9
		ほうれんそうグラタン	豆乳 大豆		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉 砂糖			
		アスパラのサラダ ●ドレッシング			アスパラガス	カリフラワー				
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	マカロニ	バター		
7	水	ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	牛乳 クリーム	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	バター	707 21.3 2.3	874 24.9 2.8
		プレーンオムレツ	卵				砂糖 でんぷん	油		
		だいこんときゅうりのサラダ ●ドレッシング				だいこん きゅうり				
8	木	ジャージャーめん ※はっこう乳 (ちゅうかめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ	はっこう乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ たけのこ	ちゅうかめん でんぷん	油	593 23.9 2.7	719 29.9 3.4
		こまつなまんじゅう(2)	ぶた肉		こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉	ごま油		
		キャベツとブロッコリーのサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし				
		※ミニオムレット	卵	牛乳			砂糖 小麦粉 でんぷん	油		
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		617 24.6 1.8	779 30.0 2.2
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉		さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖	油		
		かきたまじる	なると 卵	わかめ	にんじん こまつな	しめじ ねぎ	でんぷん			
		フルーツゼリーあえ				りんご パインアップル もも	砂糖			
13	火	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン		605 24.9 3.1	766 31.2 4.0
		スパゲッティナポリタン	ソーセージ		青ピーマン トマト	しめじ たまねぎ	スパゲッティ	油		
		いかリングフライ(2.2.2.3)	いか 大豆 卵				パン粉 小麦粉	油		
		カリフラワーとえだまめのサラダ ●ドレッシング			にんじん	カリフラワー えだまめ				
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		684 25.5 2.0	818 28.6 2.3
		とりにくのバジルオイルやき	と牛肉		バジル パセリ	にんにく		油		
		ポテトサラダ ★マヨネーズ			さやいんげん にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		
15	木	しおこうじスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん はくさい しめじ きくらげ ねぎ		油	706 22.7 3.0	869 28.2 3.8
		カレーうどん 牛乳 (ソフトめん カレーなんばんじる)	と牛肉 油あげ なると	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ ねぎ	ソフトめん でんぷん	油		
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま		
16	金	さつまいもパイ	卵				さつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン 油	646 24.0 2.5	786 27.0 3.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ハンバーグきのこソース	牛肉 ぶた肉 大豆 卵	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム エリンギ	パン粉 砂糖	油		
19	月	はるさめサラダ			にんじん	やまくらげ きくらげ 黄ピーマン	春雨 砂糖	油	706 27.0 2.4	850 30.7 2.9
		はくさいとほうれんそうのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん ほうれんそう	はくさい				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
19	月	あじフィレフライ ★ソース	あじ				パン粉 小麦粉	油	706 27.0 2.4	850 30.7 2.9
		ひじきに	ぶた肉 さつまあげ	ひじき	にんじん	しいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖	油		
		こんさいスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	だいこん ごぼう れんこん		油		

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
20	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン		591 21.3 2.9	720 25.0 3.7
		にくだんご(2)	とり肉 大豆 ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ くわい ねぎ りんご		油		
		ロマネスコサラダ ●ドレッシング			にんじん	キャベツ ロマネスコカリフラワー				
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター		
21	水	ブルコギどん 牛乳 (ごはん ブルコギどんのぐ)	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ	ごはん 春雨 砂糖	ごま油 ごま	625 24.1 2.2	788 29.4 2.8
		だいこんサラダ ●ドレッシング			にんじん	だいこん えだまめ				
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし ねぎ	小麦粉	油 ごま油		
22	木	美味(おい)しおこんだて							582 28.0 3.2	740 33.9 3.9
		ちゃんこうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんこじる)	ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ごまつな	しいたけ ねぎ だいこん	ソフトめん でんぷん パン粉			
		すりみチーズロール	すけとうだら	チーズ			でんぷん			
		かいそうサラダ ●ドレッシング		くわかめ こんぶ わかめ とさかのり		きゅうり もやし				
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		692 27.7 2.3	837 31.9 2.8
		ぶりのあまからあげに	ブリ			しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん	油		
		きんぴらごぼう	とり肉 さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま		
		とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	しょうが だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油		
26	月	おいですがしょうがっこう リクエストこんだて							805 28.1 3.4	981 32.0 4.3
		カレーライス 牛乳 (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト りんご	にんにく たまねぎ	ごはん むぎ	油		
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが	でんぷん	油		
		もやしナムル ●ドレッシング			にんじん	もやし きゅうり				
		※ベビーパイン				パインアップル				
27	火	バターロールパン 牛乳		牛乳			パン		604 22.7 3.4	706 25.6 4.0
		ハムチーズピカタ	ハム	チーズ			砂糖 でんぷん	油		
		キャベツとツナのサラダ ●ドレッシング		まぐろ	アスパラガス	キャベツ				
		げんまいスープ	ベーコン	チーズ	赤パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ れんこん はくさい	もち米	油		
28	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		661 22.7 1.6	834 27.6 2.0
		なまあげのびりからいため	ぶた肉 生あげ		にら	にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油		
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし たけのこ		油 ごま		
		フルーツあんぱん		れん乳 牛乳		うんしゅうみかん もも パインアップル	砂糖 でんぷん	あんぱん		
29	木	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくうどんじる)	とり肉 なんと 油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ ねぎ	ソフトめん	油	633 21.3 2.5	782 26.6 3.3
		えびいかかきあげ	えび いか 大豆		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん		砂糖	ごま		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
30	金	ふとまきたまご	卵				砂糖 でんぷん		699 26.4 2.3	849 31.1 2.7
		こんぶめ	ぶた肉 大豆	昆布			こんにゃく 砂糖			
		あぶらあげとしめじのみそしる	油あげ とうふ みそ		ごまつな	たまねぎ しめじ				
		※パンキンババロア	大豆		かぼちゃ		砂糖			

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載していません。
食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。
◎（ ）の数は、低学年（1～2年）、中学年（3～4年）、高学年（5～6年）、中学生・職員です。
◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

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）



10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

減塩の日

(いばらき美味しおDay)

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay（減塩の日）」と定めました。

給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

