

10月分 こんだてひょう

令和8年

厚真町学校給食センター

こんだて				ざいりょう				ちようみりょう	こんだて				ざいりょう				ちようみりょう
				き	あか	みどり							き	あか	みどり		
1木	ごはん	チンゲン菜のスープ		ごはん					8木	ごはん	中華スープ		ごはん				
		肉団子(甘酢) (小2個・中3個)		ごま油		玉ねぎ えのき チンゲン菜 にんじん	塩 こしょう 北京塩-メス- 無添加とりがラス- ブ				小籠包 (小2個・中3個)		ごま油		チンゲン菜 もやし 玉ねぎ にんじん きくらげ	塩 こしょう 酒 北京塩-メス- 無添加とりがラス- ブ	
		麻婆豆腐		パン粉 豚脂 でん粉 パ-ム油 砂糖	とり肉 ふた肉	玉ねぎ しょうが	塩 正油 調味料 カルシウム 香辛料 ビ-リン酸第二鉄 発酵調味料 醸造酢 酵母I&S トマトチャップ				回鍋肉		豚脂 でん粉 春雨 砂糖 植物油 植物油 加工でん粉	ふた肉	キャベツ 玉ねぎ だけのこ しいだけ しょうが	正油 オイスター 塩 発酵調味料 香辛料 乳化剤 還元でん粉 加工でん粉糖化物	
				上白糖 ごま油 なたね油	とうふ ふた肉	長ねぎ にんにく	みりん 豆板醤 正油 麻婆豆腐の素						三温糖 ごま油 なたね油	ふた肉	キャベツ ビ-マツ しょうが	酒 豆板醤 正油 甜面醤	
2金	渦巻きパン(乳・卵不使用)			基準パン					9金	角食パン(乳・卵不使用)			角食パン				
		トマトシチュー									チャウダー						
		プレーンオムレツ		じゃが芋 なたね油	ゆで大豆 ふた肉	いんげん しめじ にんじん リ-ド むね グ-イスト しょうが にんにく	ウスターソース トマトビ- 塩 こしょう コツ トマトケチャップ ハヤシルウソフト 無添加とりがラス- ブ				厚真鶏のハーブ焼き		じゃが芋 なたね油	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	塩 こしょう オリーブ コツメ 無添加とりがラス- ブ	
		レタスとコーンのサラダ		植物油 加工でん粉	たまご		塩 食用卵殻粉 でん粉発酵調味料 香辛料 トマト				キャベツソテー		小麦粉 でん粉 砂糖	とり肉	キャベツ にんじん パセリ	塩 マスター ド レッドベ-ル コショウ セイ シ 酵母I&S 粉末 正油 チキンエキ ス	
				コーンクリーム ドレッシング		レタス コー ン きゅうり にんじん	塩 ブルーベ- リ- ジャム						オリーブオイル		キャベツ 小松菜 にんじん	塩 こしょう コツメ	
5月	ごはん	芋団子汁		ごはん 米粒麦					13火	わかめうどん			ゆでうどん	油揚げ わかめ とり肉	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 干しいだけ	根昆布 正油 塩 鰹の素 みりん 酒	
共通献立		いわしのごま味噌煮		プチいもち	とり肉	ごぼう 長ねぎ にんじん 大根	正油 塩 鰹の素 みりん 根昆布				さつま芋コロケ		さつま芋 マーガリン パン粉 砂糖 米油 小麦粉 植物油 マッシュポテト こま	乾燥卵白		塩	
		ほうれん草のお浸し		砂糖 白ごま 米粉	いわし みそ		みりん 塩				胡瓜のマヨネーズ和え		白ごま エックケア (卵不使用)		きゅうり にんじん	正油 塩	
					花かつお	ほうれん草 白菜 にんじん	正油										
6火		みそラーメン		ゆでラーメン	ふた肉 おふくろ味噌	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 にんじん もやし メンマ しょうが にんにく	とうがらし 無添加とりがラス- ブ 札幌みそ-メス- 15分湯キン				挽肉と野菜のカレー		ごはん 米粒麦 なたね油	ふた肉	南瓜 玉ねぎ にんじん リ-ド むね しょうが にんにく	無添加とりがラス- ブ チャツネ とろけるｶｰﾌｰｸ	
		揚げ餃子 (小2個・中3個)		米油 豚脂 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 植物油	とり肉 ひじき	キャベツ にら 玉ねぎ しょうが	正油 魚介I&S 塩 香辛料 酵母I&S ビ-リン酸第二鉄				りんご				りんご		
		ちくわと野菜のオイスターソース炒め		ごま油	ちくわ	キャベツ ビ-マツ にんじん	塩 こしょう オイスター										
7水	ごはん	ひじきご飯		ごはん 米粒麦 砂糖 でん粉	芽ひじき しらす	青菜	塩 正油 昆布I&S 鰹削り節粉末 ビタミンE				きのこ汁		ごはん		油揚げ おふくろ味噌	長ねぎ えのき 生しいだけ しめじ なめこ	味バック 鰹の素
		豆腐としめじの味噌汁			とうふ 油揚げ おふくろ味噌	しめじ ほうれん草	味バック 鰹の素				鮭の西京焼き		砂糖	鮭 米味噌		みりん	
		厚焼き玉子		砂糖 でん粉 ひまわり油	たまご		かつおだし汁 りんご酢 みりん 塩 正油 酵母エキ				じゃが芋のそぼろ煮		じゃが芋 三温糖 なたね油	ふた肉	いんげん にんじん しょうが	みりん 正油	
		切り干大根のサラダ		三温糖 ごま油 白すりこま エックケア (卵不使用)	シーチキン	切り干大根 きゅうり にんじん	正油										

1人当たりの平均摂取栄養価

(小学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	650 kcal	27g 範囲 13~20%	18g 20~30%	2未満 g
1日	696	27.0	22.7	3.57
2日	603	23.9	22.1	2.84
5日	616	25.7	13.8	2.25
6日	639	28.6	19.8	4.54
7日	673	25.3	24.1	3.06
8日	632	20.3	20.6	2.51
9日	672	27.9	29.3	3.49
13日	625	23.3	21.8	2.93
14日	733	20.1	20.9	2.39
15日	616	27.9	15.0	1.99

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分(エネルギー138kcal・たんぱく質6.8g・脂質7.8g・塩分0.21g)を差し引いた値です。

(中学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	830 kcal	34g 範囲 13~20%	23g 20~30%	2.5未満 g
1日	900	33.9	27.9	4.57
2日	708	28.5	26.3	3.42
5日	769	30.5	15.7	2.73
6日	766	34.1	23.6	5.49
7日	814	28.9	26.8	3.74
8日	817	24.7	25.7	3.10
9日	779	32.3	33.1	4.16
13日	753	28.1	23.5	3.44
14日	874	23.1	22.8	2.62
15日	748	31.3	16.4	2.24

10月10日の目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目と眉毛の形に見えることから制定されました。

9日(金)の給食は、目の愛護デーにちなんで「ブルーベリージャム」がつきます。ブルーベリーには、目の疲れを和らげる働きがあるといわれている「アントシアニン」がたくさん入っています。角食パンにつけて食べましょう！

牛乳は毎日つきます。給食の献立は、食材の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

10月の共通献立：5日(月)・15日(木)

学校給食費は毎月忘れず納めましょう！！

食べ物のもったいないを減らそう！

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。日本は、たくさんの食料を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※1。これは、1人1日あたりおにぎり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：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

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

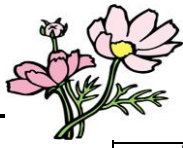
2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

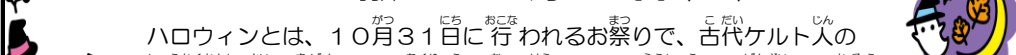
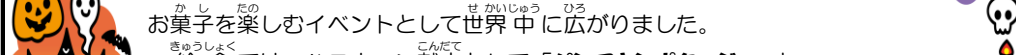
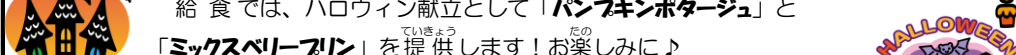
食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を、知ること大切です

「お皿ピカピカ」を目指しましょう！



10月分 こんだてひょう

令和8年					厚真町学校給食センター						
こんだて		ざいりょう			ちようみりょう	こんだて		ざいりょう			ちようみりょう
		き	あか	みどり				き	あか	みどり	
16金	黒砂糖パン(乳・卵不使用)	黒砂糖パン				26月	ごはん 米粒麦				
	野菜スープ		とり肉	コーン 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ	塩 こしょう 無添加とりがらす コンソメ		けんちん汁	じゃが芋 ごま油	とうふ	こんにやく ごぼう 長ねぎ 大根 にんじん	根昆布 みりん 正油 塩 鰹の素
	チーズ in 肉団子 (小2個・中3個)	豚脂 パン粉 マーガリン 砂糖 ぶどう糖 揚げ油 水あめ	とり肉 チーズ 乾燥卵白	玉ねぎ りんごジュース	正油 トマトペースト 塩 ミルクカルシウム 香辛料 乳化剤 ベーキングパウダー ビタミンC第二鉄 貝殻焼成カルシウム トマトチャップ ワイン カルシウム 調味料		赤魚の塩焼き		赤魚		塩
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩		キャベツと豚肉のピリ辛炒め	ごま油 上白糖	ぶた肉	キャベツ ビーマン にんじん	みりん 豆板醤 正油
19月	ごはん	ごはん 米粒麦				27火	ゆでラーメン でん粉 ごま油		ぶた肉	にんじん 白菜 長ねぎ 玉ねぎ きくらげ しょうが しょうが にんにく	正油 みりん 本仕込醤油 15分湯チキン 酒 こしょう
	たまごスープ	でん粉	たまご	長ねぎ 生しいたけ きくらげ	塩 こしょう 北京塩ラーメン		広東麺				
	豚肉焼売 (小2個・中3個)	米粉 豚脂 でん粉 砂糖 植物油 小麦粉	ぶた肉	玉ねぎ しょうが	正油 酵母I入 ポークI入 塩 魚介I入 香辛料 ビタミンC第二鉄		厚真鶏の唐揚げ (1人2個)	でん粉 米油 黒糖液 砂糖	とり肉	しょうが	正油 醸造酢 塩 酵母I入 香辛料 調味料 カルシウム
	もやしの中華和え	三温糖 ごま油 白ごま	ポークハム	もやし にんじん きゅうり	正油 酢						
20火	ナポリタンスパゲティ	ゆでスパゲティ でん粉 上白糖 なたね油	ベーコン	玉ねぎ ビーマン にんじん にんにく しょうが ダイストマト缶	中濃ソース トマトチャップ コンソメ 無添加とりがらす 塩 こしょう	28水	親子丼	ごはん 米粒麦 三温糖 なたね油	とり肉 たまご	たけのこ にんじん 玉ねぎ	塩 みりん 正油 無添加とりがらす
	白身魚バジルフライ	パン粉 小麦粉 米油	ホキ		バター ミックス 塩		えのきと白菜の味噌汁		おふくろ味噌	えのき 白菜 にんじん	味パック 鰹の素
	コーンソテー	バター		にんじん コー いんげん	塩 こしょう		胡瓜の塩昆布和え	ごま油	塩昆布	きゅうり	塩
21水	豚すき丼	ごはん 米粒麦 三温糖 なたね油	ぶた肉	しらたき たけのこ 玉ねぎ にんじん たまご茸	みりん 酒 正油	29木	ごはん	ごはん			
	小松菜と厚揚げの味噌汁		厚揚げ おふくろ味噌	小松菜 にんじん 白菜	味パック 鰹の素		じゃが芋とわかめの味噌汁	じゃが芋	わかめ 油揚げ おふくろ味噌	長ねぎ	味パック 鰹の素
	胡瓜のたたき	白ごま		きゅうり	とうがらし めんつゆ 塩		ほっけの塩焼き		ほっけ		塩
22木	ごはん	ごはん				30金	ごはん	ごはん			
	大根の味噌汁		おふくろ味噌	大根 にんじん 生しいたけ ほうれん草	味パック 鰹の素		パンプキンポタージュ	なだね油 バター	牛乳 大豆ペースト	玉ねぎ 南瓜	バター ミックス 塩 こしょう コンソメ
	厚真鶏の塩だれ焼き	水飴 植物油	とり肉	ねぎ しめじ 柑橘果皮	米発酵調味料 塩 香辛料 酒精 香料 調味料 ビタミンC		鶏豚ハンバーグ	豚脂 砂糖 加工でん粉 ぶどう糖 糖液糖 植物油	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ しょうが にんにく	塩 香辛料 酵母I入 貝Ca ビタミンC第二鉄 トマトチャップ 酢 正油 みりん
	南瓜の煮つけ	三温糖		南瓜	正油 みりん		ブロッコリーのソテー	オリーブオイル	ゆで大豆	ブロッコリー コーン にんじん	塩 こしょう コンソメ
23金	バターパン(コッペ)	バターパン				 こんだて がつ にち きん ハロウィン献立:10月30日(金)					
	ABCトマトスープ	アルファベット オリーブオイル	ベーコン	玉ねぎ しめじ にんじん パセリ ダイストマト にんにく	塩 トマトチャップ こしょう コンソメ 無添加とりがらす	 ハロウィンとは、10月31日に行われるお祭りで、古代ケルト人の 収穫感謝祭が起源です。悪霊を追いつぶすための風習が、現在では仮装や お菓子を楽しむイベントとして世界中に広がりました。 給食では、ハロウィン献立として「パンプキンポタージュ」と 「ミックスベリープリン」を提供します！お楽しみに♪					
	5種の野菜グラタン	ショートニング 乾燥マッシュポテト 米粉 じゃが芋 粉末水あめ 植物油 砂糖	豆乳 おから 調整豆乳粉末	玉ねぎ コー にんじん ほうれん草	リネーオ 香辛料 酵母I入 乳化剤 ビタミンC第二鉄 塩	 「ミックスベリープリン」を提供します！お楽しみに♪					
	ポテトサラダ	じゃが芋 上白糖 エッグケア (卵不使用)		きゅうり 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう	 Trick or Treat					

1人当たりの平均摂取栄養価

(小学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	650 kcal	27g 範囲 13~20%	18g 20~30%	2未満 g
16日	577	25.8	23.5	2.89
19日	629	22.1	21.2	2.82
20日	668	25.3	18.5	2.80
21日	611	25.8	16.8	2.61
22日	645	24.7	17.7	2.39
23日	699	17.5	35.1	3.15
26日	594	29.1	14.5	1.38
27日	709	29.6	29.7	3.69
28日	615	24.3	18.5	2.52
29日	583	24.0	14.6	1.69
30日	729	27.6	27.0	3.53
平均	645	25.0	21.3	2.81

(中学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	830 kcal	34g 範囲 13~20%	23g 20~30%	2.5未満 g
16日	790	34.3	30.9	3.93
19日	821	27.6	26.8	3.47
20日	784	29.1	21.1	3.34
21日	760	31.1	19.0	3.35
22日	791	28.8	19.4	2.79
23日	802	20.2	39.0	3.80
26日	734	34.7	16.3	1.61
27日	853	34.8	33.1	4.46
28日	763	28.7	21.3	2.87
29日	716	26.6	16.0	1.87
30日	801	30.0	29.0	4.01
平均	787	29.5	24.4	3.38

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分(エネルギー138kcal・たんぱく質6.8g・脂質7.8g・塩分0.21g)を差し引いた値です。



あつまの日: 10月22日(木)



今月のあつまの日は22日(木)です。南瓜を切るときはとても固く、加熱すると柔らかくなって崩れやすいため、調理するのが大変な野菜です。かぼちゃが崩れないように、大きさを加熱時間などを考えながら、丁寧に調理しています。たくさん食べてくれると嬉しいです!

10月の厚真町の食材

米(ななつぼし) 鶏肉 豚肉 ほうれん草 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根 白菜 キャベツ ピーマン 南瓜 生椎茸 干椎茸 みそ



~ホームページ開設について~

町のホームページの中に、給食センターのページを新たに開設しました! 献立表やレシピ、給食に係わるお知らせを発信していく予定です! ぜひご覧ください!



学校給食費は 毎月忘れず納めましょう!!

10月の共通献立: 21日(水)・22日(木)・23日(金)・26日(月)・29日(木)