



令和8年度

10月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
令和8年度 海津市の食育テーマ よくかんで たべよう 	今月の旬の食べもの ○ごぼう ○れんこん ○さといも ○じゃがいも ○さつまいも ○しいたけ ○えのきたけ ○しめじ ○さんま ○さば	今月の地場産物 ○海津市産 ・トマト ・きゅうり ・しいたけ ・なす ・油揚げ ・米 ・南濃みかんジャム ○にしみの産 ・小松菜 ・チンゲン菜 ・もやし	1 海津食材の日 きゅうりの赤しそあえ 白身魚のみかんソース 麦ごはん 海津しいたけのみそしる エネルギー 小 552 kcal 中 709 kcal	2 こんにやくきんぴら さけのみそマヨ焼き 麦ごはん 豆腐のすましじる エネルギー 小 547 kcal 中 701 kcal
5 ほうれん草のおかかあえ 厚あげの野菜あんかけ(2・3) わかめごはん とんじる エネルギー 小 537 kcal 中 701 kcal	6 親子どんの具 ちくわのもみじあげ(2・3) 麦ごはん きのこのすましじる エネルギー 小 636 kcal 中 829 kcal	7 キャベツのソテー タラのフライ 丸パン ポークビーンズ エネルギー 小 620 kcal 中 763 kcal	8 ひじきのそぼろに ぶた肉のしょうが焼き 麦ごはん さつまいものみそしる エネルギー 小 584 kcal 中 751 kcal	9 目の愛護デー カラフルポテト オムレツ ソフトめん なす入りミートソース エネルギー 小 659 kcal 中 835 kcal
業者配送 ◇19日(月) 南濃みかんゼリー ◇28日(水) ナン ◇30日(金) 岐阜県産ヨーグルト	13 国際防災デー 野菜たっぷりメニュー 乾物サラダ きなこ大豆 救給カレー タイピーエン エネルギー 小 610 kcal 中 844 kcal	14 大根サラダ スパイシーチキン 米粉食パン 秋の実りのクリームスープ エネルギー 小 633 kcal 中 786 kcal	15 チャプチェ ぎょうざ(2・3) 麦ごはん わかめスープ エネルギー 小 569 kcal 中 746 kcal	16 国産の日 飛騨牛肉じゃが ニシンの竜田あげ 麦ごはん(委託) 厚あげのみそしる エネルギー 小 660 kcal 中 784 kcal
19 食育の日 南濃みかんゼリー 西美濃野菜のトマトだれ ごまあえ 麦ごはん 海津きらら木曾三川じる エネルギー 小 676 kcal 中 856 kcal	20 京都府の料理 青菜のたいたん さばの白みそ焼き はくはん ゆばのすましじる エネルギー 小 571 kcal 中 699 kcal	21 ごぼうサラダ ぶた肉のりんごソース 黒パン ポテトスープ エネルギー 小 562 kcal 中 702 kcal	22 春雨の中華あえ しょうろんぽー(2・3) 麦ごはん 麻婆豆腐 エネルギー 小 606 kcal 中 794 kcal	23 大根と厚あげのにも 大学いも うどん みそにこみうどんのしる エネルギー 小 638 kcal 中 810 kcal
26 れんこんとぶた肉のあまからに さわらの塩こうじ焼き 麦ごはん 豆乳じる エネルギー 小 549 kcal 中 705 kcal	27 たくあんあえ おろしハンバーグ 麦ごはん 里いものみそしる エネルギー 小 513 kcal 中 675 kcal	28 きゅうりのサラダ ベイクドポテト ナン キーマカレー エネルギー 小 575 kcal 中 725 kcal	29 じゃがいもとツナのにも さんまのかば焼き 麦ごはん えのきたけのすましじる エネルギー 小 631 kcal 中 816 kcal	30 ハロウィン献立 岐阜県産ヨーグルト かぼちゃコロッケ 野菜ピラフ ハロウィンスープ エネルギー 小 636 kcal 中 763 kcal

10月のお話

10月は「食品ロス削減月間」です

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。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。日本では、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています。これは、私たち1人ずつが、毎日、おにぎり1個分の食べ物を捨てていることになります。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。



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



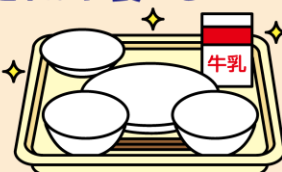
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お血ピカピカ」を目指しましょう

作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ

～ 乾物サラダ 13日の献立から ～

9月13日は「国際防災デー」・ストック食材を活用したメニュー

< 材料 > (4人分)

- ・切干大根 20g
- ・にんじん 1/3本
- ・きゅうり 1/2本
- ・コーン水煮缶 35g程度
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 小さじ1強
- ・砂糖 小さじ1と1/2
- ・塩 少々
- ・油 小さじ1弱

< 作り方 >

- ①切干大根は軽く洗って、20分ほど水につけ、もどす。3～5cmの長さに切っておく。
- ②にんじんはせん切り、きゅうりは小口切りにする。
- ③切干大根、にんじん、きゅうり、コーンをそれぞれゆでる。火が通ったら冷水にとり、軽くしぼって水気を切る。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤③と④を和えてできあがり。

A



「野菜たっぷりメニュー」はこのマークが目印!

*海津市のホームページ・Instagramも見てね♪



※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」、「学校給食県産農産物導入促進支援事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校を通じてお知らせしています。)
※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。