

令和8年度

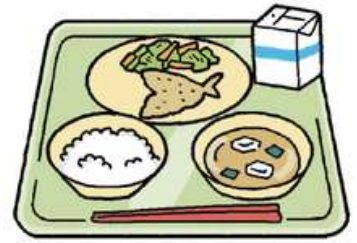
神川町学校給食センター

10月学校給食献立予定表

小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	木	子どもパン	牛乳	スパゲッティミートソース チキンの香草焼き フルーツのゼリー和え	牛乳 豚ひき肉 鶏むね肉	子どもパン 油 薄力粉 スパゲッティ 香草ミックス アセロラジュレ ダイスゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム フルーツミックス	773	37.1	
2	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 星のコロッケ コーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 鶏むね肉 するりん花豆 脱脂粉乳	精白米 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ソテーオニオン チャツネ コーン キャベツ	724	24.3	
5	月									
6	火	ごはん	牛乳	肉じゃが さばの南部焼き グレープフルーツ	牛乳 豚もも肉 さば南部焼き	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん グレープフルーツ	651	29.3	
7	水	ごはん	牛乳	にらたま汁 鶏肉の唐揚げ② かみかみサラダ お米のタルト	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 鶏もも肉 殺菌凍結卵 さきいか	精白米 片栗粉 薄力粉 油 いりごま ごま油 三温糖 お米のタルト	にんじん えのきたけ 長ねぎ なら きゅうり だいこん	818	32.8	
8	木	コッペパン スライス	牛乳	秋の味覚シチュー ウインナートマトソース② コールスローサラダ フレンチドレッシング	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 調理用牛乳 とろけるチーズ ウインナー	コッペパン 油 さつまいも 米粉 ベシヤメルソース オリーブ油 三温糖 フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん ほんしめじ エリンギ トマト パセリ コーン キャベツ	666	26.6	
9	金	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げ鶏の黒酢あんかけ もやしとわかめのナムル ナムルドレッシング ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏むね肉 カットわかめ	精白米 油 はるさめ 片栗粉 三温糖 韓国ナムルドレッシング ブルーベリーゼリー	にんじん 長ねぎ えのきたけ なら たまねぎ もやし	667	28.0	
13	火	ごはん	牛乳	しゃくし菜のスタミナスープ 鮭フライ 切干大根の炒め煮	牛乳 豚もも肉 生揚げ 麦みそ 油揚げ 豆乳(無調整) あさり サーモンフライ	精白米 ごま油 油 三温糖	しゃくし菜漬け にんじん だいこん 長ねぎ 切干大根	656	28.9	
14	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポークシューマイ② フルーツ杏仁	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 麦みそ ポークシューマイ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 やわらか杏仁豆腐	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 長ねぎ 干しいたけ フルーツミックス	696	26.6	
15	木	ココア 揚げパン	牛乳	ポトフ 鶏肉のマスタード焼き ヨーグルト	牛乳 ウインナー 鶏もも肉 ヨーグルト	コッペパン 油 上白糖 じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ	680	29.8	
16	金	ごはん	ジョア マスカット	生揚げのみそ汁 ハンバーグ玉ねぎソースかけ 小松菜のおひたし ボトルしょうゆ	ジョア マスカット かつお節バック あさり 麦みそ 玄米みそ 生揚げ ハンバーグ	精白米 油 三温糖	にんじん えのきたけ こまつな ソテーオニオン ほうれん草 たまねぎ もやし	591	26.3	
19	月	中華めん	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ 揚げギョーザ② 中華サラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 麦みそ ギョーザ	中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 はるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ もやし チンゲンサイ きゅうり	664	24.9	
20	火									
21	水	ごはん	牛乳	中華スープ 酢豚 フルーツココ	牛乳 ベーコン カットわかめ 豚もも肉	精白米 油 いりごま 片栗粉 三温糖 アセロラジュレ ナタデココ	にんじん もやし 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン フルーツミックス	647	22.2	
22	木	ツイスト パン	牛乳	ジュリエンススープ ローストチキン ペンネアラビアータ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	ツイストパン 油 オリーブ油	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト	632	27.6	
23	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 星のオムレツ ほうれん草とキャベツのサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚もも肉 するりん花豆 脱脂粉乳 星型プレーンオムレツ	精白米 油 じゃがいも 米粉 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ソテーオニオン チャツネ キャベツ ほうれん草	685	25.3	
26	月	地粉 うどん	牛乳	五目うどんの汁 さつまいも蒸しパン 秩父こんにゃくサラダ 塩中華ドレッシング	牛乳 かつお節バック 鶏むね肉 なた 油揚げ 脱脂粉乳 殺菌凍結卵	地粉うどん 蒸しパンミックス 上白糖 さつまいも 塩中華ドレッシング	にんじん 干しいたけ コーン 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれん草こんにゃく にんじんこんにゃく	627	24.4	
27	火	こまつな じゃこ ごはん	牛乳	こまつなじゃこごはん あさりのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き りんご	ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節バック あさり 油揚げ 麦みそ 玄米みそ 鶏もも肉	精白米 ごま油 三温糖 すりごま	にんじん こまつな だいこん ほうれん草 りんご	655	33.0	
28	水	ごはん	牛乳	豚汁 さばの西京揚げ ほうれん草のおひたし ボトルしょうゆ	牛乳 豚もも肉 油揚げ 麦みそ 玄米みそ さば西京漬け	精白米 油 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ もやし ほうれん草	648	27.2	
29	木	バター ロール	牛乳	キャベツのクリームスープ チキンのチーズ焼き ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 生クリーム 鶏むね肉 とろけるチーズ	バターロール 油 ベシヤメルソース 米粉 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー	693	34.9	
30	金	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 ほっけのみりん干し 大豆の磯煮	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 玄米みそ 大豆 麦みそ ほっけのみりん干し 豚もも肉 ひじき さつま揚げ	精白米 油 こんにゃく 三温糖	にんじん 長ねぎ こまつな	592	29.7	
給食回数 20回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								10月の平均摂取量	672	28.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9～10歳)の摂取基準値	650	21～32.5

※中学校は19日(月)が振替休業日のため給食がありません。



朝夕はだいぶ涼しくなり、秋らしさを感じる季節になってきました。日中との気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためには、バランスのよい食事を取り、適度な運動と十分な休養を心がけることが大切です。さんまやさけ、さつまいも、りんごなど、秋はおいしい食べ物がたくさん旬を迎えます。旬の味覚を楽しみながら、いろいろな食べ物にふれていきたいですね。今月の給食だよりでは、「苦手な食べ物にも少しずつ挑戦してみよう」をテーマにしています。苦手なものも、ひと口食べてみたり、調理の仕方を変えてみたりすることで、少しずつ食べられるようになることがあります。無理をせず、自分のペースでいろいろな味に親しんでいけるとよいですね。

苦手な食べ物にも、少しずつ挑戦してみよう

苦手な食べ物があるのは、だれにでもあることです。でも、少しずつ挑戦してみると、新しいおいしさに出会えるかもしれません。

たべることは未来のわたしをつくるよ😊

じぶんのペースでだいじょうぶ！

少しずつ挑戦するポイント

- 一口からはじめてみよう！きつと、できるよ！
- がんばる気持ちすてきだね！応援してるよ！
- おいしくたべて元氣なからだに
- においをかいでみる
- ひとくち食べてみる
- 今日は少しだけ挑戦してみる
- 食べられたら自分をほめよう

一口からはじめてみよう！きつと、できるよ！

みんなであのしくきょうしよく😊

よし... たべてみよう！

がんばる気持ちすてきだね！応援してるよ！

おいしくたべて元氣なからだに

牛乳

にほんブログ村

心も成長もつながります

栄養のはばが広がる

体の成長や元氣につながる

いろいろな味を知ることができる

できた！が自信になる

少しずつの挑戦が前向きな気持ちにつながる

「やってみよう」の気持ちが育つ

きつとできるよ！

おいしくたのしくげんきに😊

できることから少しずつ挑戦して、食べられるものが増えていくとうれしいですね。

神川町の給食レシピ紹介

ソイ丼

ソイ丼は、大豆と豚ひき肉、野菜などを炒めて味付けし、ごはんのにせて食べる料理です。

「ソイ (soy)」は英語で「大豆」という意味です。大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含んでいます。豚肉や野菜と一緒に甘辛く味付けすることで、ごはんが進む食べやすい味になります。給食では、食べやすくするために、ゆで大豆とクラッシュしたゆで大豆を半分ずつ入れています。人気のソイ丼を、ぜひご家庭でも作ってみてください。

材料

	炒め油
豚ひき肉	23g
ベーコン (千切り)	10g
にんじん (みじん切り)	13g
カレー粉	0.6g
ゆで大豆	16g
クラッシュゆで大豆	16g
カレールウ	2.3g
水	8g
しょうゆ	5.5g
みりん	3.3g
三温糖	5.5g
にら (2cmカット)	3g

一人分量

作り方



- ① フライパンに油をしき挽肉をいためる (塊にならないように注意)
- ② ある程度炒まってきたらベーコンを加える
- ③ にんじん、カレー粉を加え炒める
- ④ 大豆を加え、水で溶いたルウを加える (ルウを溶く水は材料の水を使用)
- ⑤ 調味料を加える
- ⑥ 味を含ませながら煮詰める
- ⑦ にらを入れて、火が通ったら完成

10月
給食だよ!

苦手な食べ物にも 少しずつ挑戦してみよう!

たべることは
未来のわたしを
つくるよ😊

苦手な食べ物があるのは、だれにでもあることです。
でも、少しずつ挑戦してみると、新しいおいしさに出会えるかもしれません。

一口から
はじめてみよう!
きっと、できるよ!

よし…
たべてみよう!

がんばる気持ち
すてきなね!
応援してるよ!

みんなで
たのしい
きゅうしょく

おいしく
たべて
元気な
からだに

📢 少しずつ挑戦するポイント \ じぶんのペースで だいじょうぶ! /

においを
かいでみる

ひとくち
食べてみる

今日は 少しだけ
挑戦してみる

食べられたら
自分をほめよう

よく
がんばった!

🌱 いろいろな食べ物に ふれると…

栄養のはばが
広がる

体の成長や
元気につながる

いろいろな味を
知ることができる

こんな味も
あるんだ!

♡ 心の成長にも つながります

できた! が
自信になる

できた!

少しずつの挑戦が
前向きな気持ちにつながる

すこしずつ
できることが
ふえていくよ

「やってみよう」の気持ちが
育つ

きっと
できるよ!

できることから少しずつ挑戦して、
食べられるものが増えていくとうれしいですね。

神川町の給食レシピ紹介

かみかみサラダ

かみかみサラダは、さきいかを特製のたれにつけて、せん切りにしたにんじん、だいこん、きゅうりと和えて作るサラダです。さきいかのうま味と、野菜の食感が楽しめる、給食で人気ナンバーワンのサラダです。よくかんで食べることで、食べ物の味がよくわかり、だ液がたくさん出て消化を助けたり、むし歯を防いだりする働きがあります。しっかりよくかんで、食感や味わいを楽しめるサラダです。ご家庭でも作ってみてください。

材料

だいこん 40 g
にんじん 13 g
きゅうり 40 g
茹で塩 適量
さきいか 6
ごま油 1
こいくちしょうゆ 2.2
ごま油 0.3
食塩 少々
三温糖 1.3
穀物酢 4

一人分量

作り方

- ① さきいかを2cm程度に切る。
- ② さきいかとごまを乾煎りする。
- ③ 調味料を加えて煮立たせ、冷ます。
- ④ 野菜を千切りにし、さっと茹でる。
- ⑤ 水気を切って冷やす。
- ⑥ 野菜とたれを和えて完成。

