



令和5年

10月

学校給食献立表②

10月12日(木)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like コッペパン, ミートローフ, 野菜とウインナーのスープ煮, 牛乳.

10月13日(金)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like さつま芋ごはん, 鮭のきのこあんかけ, なすと豚肉のみそ汁, 牛乳.

10月16日(月)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ごはん, 鶏の照り焼き, 野菜のごまドレッシング, ジャガイモのみそ汁, 牛乳.

10月17日(火)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ごはん, さわらの塩こうじ焼き, 大根のそぼろ煮, きゃべつのみそ汁, 牛乳.

10月16日は...



国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。



10月18日(水)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ごはん, れんこん団子の甘酢あんかけ, 中華風みそスープ, 牛乳.

10月19日(木)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like バターロール, 焼きそば, コロコロ野菜スープ, 牛乳.

Request menu announcement for elementary school. Includes 'リクエスト献立' title, images of curry and waffles, and a list of requests: 1st: Curry Rice, 2nd: Hamburger, 3rd: Melon Pan, 4th: Chicken Karaage, 5th: Pudding.

10月20日(金)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ごはん, ポークカレーライス, 野菜の甘酢和え, プリン, ジョア.

10月23日(月)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ごはん, 豚じゃが, 梅和え, 牛乳.

10月24日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆タッカルビ		
鶏モモ(皮なし)	37	48.1
じゃがいも	35	45.5
玉ねぎ	27	35.1
にんじん	8	10.4
キャベツ	29	37.7
しょうが	0.8	1.04
にんにく	0.4	0.52
米サラダ油	1.1	1.43
赤みそ	2	2.6
こいくちしょうゆ		
三温糖/酒		
コチュジャン		
◆わかめスープ		
豚モモ肉	8	10.4
カットわかめ	0.5	0.65
だいこん	20	26
もやし	20	26
チンゲン菜	12	15.6
にんじん	10	13
ポーンストック		
鶏がらスープ		
中華スープの素		
コンソメ		
うすくちしょうゆ		
酒/こしょう		
◆ぶどうゼリー		
ぶどうゼリー	70	70
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	6 1 1 kcal	
中高等部	7 2 8 kcal	

10月25日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆豚肉のしょうが焼き		
豚モモ肉	45	58.5
玉ねぎ	26	33.8
しょうが	0.7	0.91
米サラダ油	1.8	2.34
こいくちしょうゆ		
三温糖		
酒		
◆蒸しきゃべつ		
キャベツ	40	52
塩		
◆石狩汁		
紅鮭	15	19.5
木綿豆腐	18	23.4
じゃがいも	25	32.5
だいこん	20	26
はくさい	15	19.5
にんじん	8	10.4
ごぼう	6	7.8
青ねぎ	3	3.9
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
酒		
だしがつお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	6 0 2 kcal	
中高等部	7 4 3 kcal	

10月26日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
★小学部リクエスト②		
★メロンパン		
メロンパン	30	50
★フライドチキン		
鶏モモ(皮なし)	50	60
かたくり粉	2	2.6
薄力粉	2	2.6
米ぬか油	2.5	3.25
うすくちしょうゆ/白ワイン		
塩/ガーリックパウダー		
こしょう/パプリカパウダー		
◆フライドポテト		
フレンチフライポテト(冷)	45	58.5
米ぬか油	2.7	3.51
塩		
◆ミネストローネ		
ポークウインナー	9	11.7
ひよこめ	10.5	13.65
にんじん	6	7.8
セロリー	3	3.9
玉ねぎ	20	26
キャベツ	20	26
かぼちゃ	18	23.4
トマト(缶)	14	18.2
にんにく	0.3	0.39
パセリ	0.5	0.65
オリーブ油	1.5	1.95
トマトソース/トマトケチャップ		
鶏がらスープ/コンソメ		
三温糖/塩/こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	5 9 0 kcal	
中高等部	7 8 6 kcal	

10月27日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆秋の炊き込みごはん		
米	58	75.4
鶏モモ肉	18	23.4
油揚げ	3	3.9
さつまいも	18	23.4
にんじん	10	13
生しいたけ	4	5.2
ぶなしめじ	8	10.4
うすくちしょうゆ		
こいくちしょうゆ		
酒/本みりん/塩		
かつおだし		
だしがつお		
だし昆布		
◆さばの幽庵焼き		
さば	40	50
うすくちしょうゆ		
本みりん/酒		
ゆず(果汁)		
◆吉野仕立て汁		
鶏モモ肉	8	10.4
油揚げ	3	3.9
木綿豆腐	20	26
だいこん	30	39
にんじん	9	11.7
ささがきごぼう(冷)	7	9.1
こまつな	8	10.4
くずでん粉	3	3.9
うすくちしょうゆ		
酒/本みりん/塩		
だしがつお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	5 9 6 kcal	
中高等部	7 3 0 kcal	



旧暦の9月13日の夜ことを
十三夜といい、十五夜(旧暦の
8月15日)に次いで月が美し
い日とされ、昔から十五夜と
もに美しい月を鑑賞する日とな

っています。
お月見には、すすきや団子が
供えられます。また十五夜には
さといも、十三夜には豆が供え
られることから、十五夜は「芋
名月」、十三夜は「豆名月」と
よばれています。

今年の、十三夜は、
10月27日です。



10月30日(月)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆カレーピラフ		
米	58	75.4
豚モモ肉	14	18.2
ポークウインナー	14	18.2
玉ねぎ	20	26
にんじん	12	15.6
ピーマン	12	15.6
マッシュルーム(缶)	7	9.1
オリーブ油	1.2	1.56
米サラダ油	0.8	1.04
トマトケチャップ		
コンソメ		
白ワイン		
塩		
カレー粉		
◆パンプキンサラダ		
ツナ水煮	9.4	12.22
西洋かぼちゃ	45	58.5
ブロッコリー(冷)	7	9.1
こしょう		
マヨネーズ(卵不使用)	10	10
◆ベーコンと きゃべつのスープ		
ベーコン	9	11.7
キャベツ	28	36.4
玉ねぎ	20	26
にんじん	10	13
じゃがいも	15	19.5
鶏がらスープ		
コンソメ		
酒/塩/こしょう		
◆アシドミルク		
アシドミルクプラス	150	150
エネルギー 小学部	6 2 7 kcal	
中高等部	7 6 2 kcal	

10月31日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆鮭のスタミナ焼き		
銀鮭	40	50
にんにく	0.15	0.2
こいくちしょうゆ		
本みりん		
酒		
三温糖		
◆豚野菜炒め		
豚モモ肉	10	13
キャベツ	28	36.4
もやし	12	15.6
にんじん	9	11.7
ピーマン	8	10.4
米サラダ油	2	2.6
酒/コンソメ		
塩/こしょう		
◆白菜のみそ汁		
油揚げ	3	3.9
木綿豆腐	16	20.8
はくさい	25	32.5
玉ねぎ	20	26
にんじん	7	9.1
えのきたけ	5	6.5
カットわかめ	0.2	0.26
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがつお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	5 8 4 kcal	
中高等部	7 1 4 kcal	

ごはんの食べ方



よく噛んで食べると、ごはんがほんのり甘くて
おいしいことがよくわかります。また余計な味
がついていないから、どんな料理とも合います。

10月は食品ロス削減月間



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。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品

- レバー
- かぼちゃ
- にんじん
- モロヘイヤ
- ぎんだら



「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食（炭水化物を多く含むもの）

米、もち、ラーメン、乾めん、パックご飯、シリアル

主菜（たんぱく質を多く含むもの）

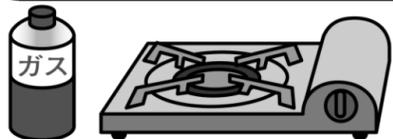
シチュー、レトルトカレー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥ワカメ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」