

令和8年度 10月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきてましよう。

料 理 名			食べ物のほたらぎ・6つの基礎食品群							献立からの メッセージ	
日 曜	主食	牛乳	副 食 デザート	主に体を作る もとなる食品（赤）		主に体の調子を整える もとなる食品（緑）		主にエネルギーの もとなる食品（黄）			
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
1	木	ごはん	○	和風ハンバーグ 大豆サラダ お米のワタンスープ	とり肉 ぶた肉 大豆 ハム	牛乳	フロッコリー にんじん 青ねぎ	たまねぎ えだまめ とうがん もやし しいたけ だけのこ	米 さとう こめこ	ドレッシング	10月は「食品ロス削減月間」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。みんなで「もったいない」を減らしていきましょう。
2	金	ごはん	○	とり肉のたらこ焼き れんこんのきんぴら もみじふのすまし汁 ぶどうアイスバー	とり肉 たらこ ぶた肉 とうふ ひらてん	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ	れんこん こんにゃく だいこん しめじ はくさい	米 さとう ふ アイスバー	マヨネーズ ごま油	★わくわく東伯 特別献立★ 1学期に給食センターで職場体験を行った東伯中の生徒が考えた献立です。テーマは「秋が旬の食材をたくさん使った献立」です。みんなでおいしくいただきますよ！
5	月	ごはん	○	さばのみそ煮 そくせきづけ とりごぼし汁	さば みそ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし つぼづけ しょうが ごぼう だいこん 白ねぎ	米 さつまいも	ごま ごま油	給食は、社会性を身に付ける学習の時間でもあります。食器を丁寧に扱う、食事マナーに気を配るなど、周囲への思いやりの気持ちを大切にしましょう。
6	火	ごはん	○	スタミナなっとう わかめときゅうりのすもの かきたま汁	とり肉 なっとう かまぼこ とうふ たまご	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん こまつな	にんにく しょうが きゅうり だいこん たまねぎ えのきだけ	米 さとう でんぶん	ごま油	スタミナなっとうの隠し味はタバスコです。タバスコの辛味が食欲をそそります。ごはんと一緒に食べて、スタミナをつけてください。
7	水	小型 コッペ パン	○	キャベツメンチカツ フロッコリーサラダ 牛こつラーメン	とり肉 ぶた肉 ツナ やきぶた	牛乳	フロッコリー にんじん	きゃべつ たまねぎ とうもろこし きくらげ だけのこ 白ねぎ もやし	パン こめこ ラーメン	ドレッシング	牛骨ラーメンは鳥取県のご当地ラーメンです。牛骨からとったスープは、独特の香ばしさとコク、ほのかに甘みがあるあっさりとした味わいが特徴です。
8	木	うめ ごはん	○	おさかなぎょうざ おからサラダ 根菜のみそ汁 おむすびのり	さば ぶた肉 おから とり肉 みそ	牛乳 のり	フロッコリー にんじん 青ねぎ	きゃべつ らっきょう だいこん れんこん ごぼう うめ	米 小麦粉 さといも	油 マヨネーズ	☆おにぎりアクション☆ 10月8日～11月17日まで、おにぎりの写真をサイトに投稿すると、アフリカ・アジアの子どもたちに給食が届きます。参加してみませんか？
9	金	ごはん	○	ささみのハーブ焼き カラフルマリネ かぼちゃとほうれん草のカレー	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	赤ピーマン にんじん かぼちゃ トマト ほうれん草	きゅうり だいこん おろしたたまねぎ たまねぎ なす りんご	米 さとう 小麦粉	オリーブ油	10月10日は目の愛護デーです。目によいビタミンAを多く含むにんじん、かぼちゃ、ほうれん草、とり肉を取り入れた献立です。ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。
13	火	ごはん	○	ぶたキムチ ごまあえ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	青ねぎ にんじん こまつな	にんにく はくさいキムチ たまねぎ きゃべつ だいこん えのきだけ 白ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	「ぶたキムチ」は人気メニューの一つです。ごま油でにんにくを香りをよく炒めてから、豚肉、お好みの野菜、キムチを炒め、最後にしょうゆを加えて仕上げます。
14	水	大山 こむぎ コッペ パン	○	マーマレードチキン ひじきサラダ ミネストローネ	とり肉 ハム 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん トマト フロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん きゃべつ レモン	パン マーマレード さとう	オリーブ油	ひじきは漢字では、「鹿尾菜」と書きます。芽ひじきの形が、鹿の尾っぽに似ていることに由来します。ひじきの形にも注目して、サラダを食べてくださいな。
15	木	ごはん	○	はまちの塩こうじ焼き 肉とうふ かぼちゃのみそ汁	はまち ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ しめじ きゃべつ	米 さとう でんぶん	ごま油	給食は、毎日必ず五大栄養素がとれるようにしています。どんな食べ物にどんな栄養素や体内での働きがあるのか、献立表の使用食材にも注目してみましよう。
16	金	ごはん	○	おとうふドライカレー イカのマリネ キャベツのコンソメスープ	ぶた肉 とうふ むらさきいか ハム 大豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり だいこん きゃべつ おろしたたまねぎ	米 こめこ さとう じゃがいも	油 オリーブ油	「おとうふドライカレー」は新メニューです。動物性と植物性のたんぱく質どちらもとれ、野菜もたっぷりのため、栄養バランス満点のメニューです。
19	月	ごはん	○	ぶた肉とじゃがいものチリソース だいこんサラダ わかめスープ	ぶた肉 かまぼこ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ほうれん草 青ねぎ	だいこん きゃべつ もやし ししいたけ	米 じゃがいも でんぶん さとう	油 ごま ドレッシング	▽県中部地区給食センター人気メニュー▽ 今日は湯梨浜町にある泊小学校の人気メニュー「ぶた肉とじゃがいものチリソース」が登場します。お楽しみに！
20	火	ごはん	○	さわらのもみじ焼き 野菜いため さといものみそ汁	さわら みそ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン	にんにく きゃべつ だいこん ごぼう 白ねぎ	米 でんぶん さといも	マヨネーズ 油	「さわらのもみじ焼き」は、すりおろしたにんじんとマヨネーズ、みそを合わせたものを、さわらにぬって焼きます。色づく紅葉をイメージした料理です。
21	水	コッペ パン	○	ちくわのツナマヨチーズ焼き 切り干しだいこんのナポリタン 豆乳ポタージュ	ちくわ ツナ とり肉 大豆 かまぼこ ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しめじ きりほしだいこん とうもろこし	パン じゃがいも	マヨネーズ 油	切り干し大根はカルシウムや鉄、食物繊維など、不足しがちな栄養素を豊富に含む食品です。煮物が苦手な人も食べやすいよう、ナポリタン風に仕上げます。
22	木	ごはん	○	すふた はるさめスープ 赤なし	ぶた肉 たら イトヨリダイ あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが たまねぎ だけのこ れんこん だいこん きゃべつ あかなし	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油	日本の梨は「青梨」と「赤梨」の2種類があります。これからの季節は「赤梨」が出回ります。いろいろな品種の梨を味わってみてくださいね。
23	金	ごはん	○	しのだ煮 しらすあえ 長いもときのこのとん汁	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ちんげんさい 青ねぎ	たまねぎ ごぼう きゃべつ だいこん こんにゃく えのきだけ しいたけ	米 さとう ながいも	油	鳥取県は長いもの生産量がトップクラス、県中部の砂地では、「砂丘ながいも」が栽培されています。生で食べるとサクサク、加熱して食べるとホクホクとした食感になります。
26	月	くり ごはん	○	かぼちゃコロッケ はるさめサラダ さつまいものみそ汁 お米のタルト	ぶた肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゅうり もやし きゃべつ	米 くり 小麦粉 パン粉 はるさめ さつまいも さとう タルト	油 ごま油	★ワクワク赤碕 特別献立★ 給食センターで職場体験を行った赤碕中の生徒が考えた献立です。テーマは「琴浦町の美味しいものを集めた献立」です。みんなでおいしくいただきますよ！
27	火	ごはん	○	肉だんごのトマト煮 りっちゃんサラダ ほくほくかぼちゃのすうぶ	とり肉 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	トマト ミニトマト にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり きゃべつ とうもろこし	米 さとう じゃがいも	油	10月27日から11月9日は読書週間です。児童書「魔女の宅急便」、絵本「サラダでけんきょ」、「きょうれつのできるすうぶやさん」にちなんでメニューが登場します。
28	水	小型 アツパ パン	○	きけのらっきょうタルトソース焼き ハムときゃべつのソテー きのこうどん	さけ ハム かまぼこ	牛乳	にんじん フロッコリー 青ねぎ	らっきょう きゃべつ とうもろこし たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ りんご	パン うどん	マヨネーズ 油	1年中食べることのできる「きのこ」ですが、本来の旬は秋です。きのこが持つうま味や香りを感じてもらえるよう、3種類のきのこを入れたうどんにしました。
29	木	ごはん	○	大学いも ツナサラダ ぶたもやしスープ	ツナ ぶた肉 あつあげ	牛乳 くきわかめ わかめ	フロッコリー にんじん ちんげんさい	きゅうり とうもろこし だけのこ もやし	米 さつまいも さとう 水あめ	油 ごま ドレッシング ごま油	「大学いも」は、昔、東京大学のまわりで売られていて、学生たちの間で人気になったことから、この名前がついたといわれています。
30	金	ごはん	○	パンフキンオムレツ 海そうサラダ ハヤシライス	たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	かぼちゃ 赤ピーマン トマト にんじん	だいこん きゃべつ にんにく たまねぎ しめじ えだまめ	米 でんぶん 小麦粉	油	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった秋の収穫に感謝する祭りで、ジャック・オー・ランタンにちなんで、かぼちゃを使ったメニューを取り入れました。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

★マヨネーズはアレルギー対応食品(卵不使用)です。

★10/2のデザートはアレルギー対応食品です。