

令和8年

10 がつよていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量 (基準値)

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂 質 (g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄 (mg)	3.0
塩 分 (g)	1.9

まいつきのなか
毎月 7日は
しろいし うーめん ひ
「白石 温麺の日」



- ★ 牛乳 は毎日つきます。
- ★ 材料 の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 魚 には骨がついています。気を付けて食べましょう。
- ★ スプーンがつきます。
- ★ 「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ 「給食 図鑑」のある日です。給食 図鑑を見て給食 について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月 7日前後に温麺メニューを提供します。

1 日 (木)	2 日 (金)
ごはん 厚焼きたまご 厚揚げのカレー煮 すいとん汁	シュガートースト ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン ヨーグルト
赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ とりにく あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう ハム チーズ ウィナー ヨーグルト
緑 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ごぼう ねぎ	緑 ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト
黄 ごはん あぶら さとう すいとん	黄 パン マーガリン さとう スパゲティ オリーブオイル
エネルギー 626 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 19.0 g 塩 分 2.2 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.0 g 塩 分 3.0 g

10月 2日(金)の給食について

中 学校が新人戦振替休業日のためお休みなので、給 食を食べる人がふだんより少ない日です。そこで、いつもは「ごはん」の日ですが、新メニューの「シュガートースト作り」にチャレンジしました。給 食センターで食パン1枚ずつにマーガリンと砂糖を塗りオーブンで焼きます。この日のために、夏休み中に何度も練習をして、おいしく焼けるように準備をしました。みなさんのもとにおいしく届くかドキドキしています。食べた感想もぜひ聞かせてください。

中 学生のみなさんへは、3月の小 学校卒業 式の日に「シュガートースト」を出す予定です。楽しみにしていてください！



5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)
ごはん さんまのオレンジ煮 ぶた肉とこんにゃくの炒め物 うーめん汁	麦ごはん ぶた丼の具 具だくさんみそ汁 オレンジ	バターロールパン とり肉のハーブ焼き 海そうサラダ キャロットポタージュ	わかめごはん ハムチーズフライ フルーツヨーグルト 小松菜と厚揚げの みそ汁	ごはん 揚げぎょうざ(2個) パンパンジーサラダ マーボー豆腐
赤 ぎゅうにゅう さんま ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ なた	赤 ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう わかめ ソーセージ チーズ ヨーグルト あつあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう わかめ ソーセージ チーズ ヨーグルト あつあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいず みそ
緑 オレンジ ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ	緑 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ねぎ オレンジ	緑 きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ	緑 パインアップル みかん もも こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	緑 キャベツ にら もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ
黄 ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら うーめん	黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	黄 パン あぶら じゃがいも なまクリーム	黄 ごはん パンこ あぶら なまクリーム じゃがいも	黄 ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら
エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 19.5 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.6 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 28.1 g 塩 分 3.6 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 22.4 g 塩 分 2.8 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 22.0 g 塩 分 2.4 g
12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)
スポーツの日	あきやす 秋休み	あきやす 秋休み	むぎ 麦ごはん 肉そぼろ まめ 豆もやしのナムル はるさめ 春雨スープ	ごはん 白身魚フライ(ソース) きんぴらごぼう もやし汁
			赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ベーコン	赤 ぎゅうにゅう ホキ さつまあげ ぶたにく みそ
			緑 にんにく しょうが しいたけ だいずもやし もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	緑 ごぼう にんじん にんにく たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ
			黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	黄 ごはん パンこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま
			エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.2 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.5 g 塩 分 2.6 g

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食 によく登場 する野菜のひとつです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑 黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを与えてくれます。ビタミンAは、目や皮ふ、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌あれや風邪などの予防に役立ちます。7日(水)の「目の愛護デー給食」では、にんじんをたっぷり使った「キャロットポタージュ」が出来ます。おいしく食べて、目の健康を守りましょう。

15 日 (木)	16 日 (金)
むぎ 麦ごはん 肉そぼろ まめ 豆もやしのナムル はるさめ 春雨スープ	ごはん 白身魚フライ(ソース) きんぴらごぼう もやし汁
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ベーコン	赤 ぎゅうにゅう ホキ さつまあげ ぶたにく みそ
緑 にんにく しょうが しいたけ だいずもやし もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	緑 ごぼう にんじん にんにく たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ
黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	黄 ごはん パンこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま
エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.2 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.5 g 塩 分 2.6 g

令和8年

10 がつよていこんだてひょう (小学校)

19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)
ごはん 和風ハンバーグ ガーリックポテト 沢煮椀	ごはん 赤魚の パンバンジーソース ひじきの炒り煮 油ふのみそ汁	ココアパン トマトミートオムレツ まめまめサラダ コロコロ野菜スープ ラ・フランスゼリー		ごはん ヤンニョムチキン ツナあえ ワンタンスープ
赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ぶたにく こおりどうふ	赤 ぎゅうにゅう あかうお ひじき さつまあげ だいず とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ひよこまめ ハム チーズ ベーコン		赤 ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく
緑 たまねぎ だいこん しめじ エリンギ にんにく たまねぎ パセリ ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	緑 ねぎ しょうが にんじん えだまめ しいたけ はくさい	緑 たまねぎ えだまめ にんじん だいこん セロリー		緑 にんにく こまつな きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ はくさい もやし ねぎ
黄 ごはん パター じゃがいも	黄 ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶらふ じゃがいも	黄 パン じゃがいも ゼリー		黄 ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ワンタン ごまあぶら
エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.3 g 塩 分 2.3 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.4 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 27.9 g 塩 分 3.4 g		エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 17.4 g 塩 分 2.4 g
26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)
ごはん さばのみそ煮 ごまを添えて 秋の炒りどり 大根のみそ汁	ごはん ぶたキムチ炒め 大学いも(2個) わかめスープ	食パン(りんごジャム) 肉だんご(2個) れんこんソテー しょうゆラーメン	むぎ 麦ごはん とうふナゲット(2個) パンプキンカレー ハロウィン☆ゼリー	ごはん ぶた肉のスタミナ焼き 切干大根の炒り煮 さつま汁
赤 ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あつあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ わかめ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あおのり ぶたにく なると	赤 ぎゅうにゅう とうふ ぎょにく ぶたにく チーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ みそ
緑 にんじん ごぼう たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ	緑 しょうが キムチ たまねぎ もやし にんじん にら えのきたけ はくさい ねぎ	緑 たまねぎ れんこん にんにく にんじん ねぎ もやし はくさい	緑 たまねぎ しょうが にんにく かぼちゃ にんじん ブルーベリー もも	緑 きりぼしだいこん にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ
黄 ごはん ごま くり あぶら さとう	黄 ごはん あぶら さつまいも さとう でんぶん ごま ごまあぶら	黄 パン ジャム ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	黄 ごはん おおむぎ あぶら ゼリー	黄 ごはん さとう あぶら さつまいも
エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 16.6 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.7 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 23.2 g 塩 分 3.9 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.4 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 20.8 g 塩 分 2.3 g



いま みらい
今と未来のほねのために…

ねんせい かんが
5年生が考えた“カルシウム最強給食”

さいきょうきゅうしょく
カルシウム最強給食

今年(ことし)の5～7月に、市内(しやん)の小学(しょうがく)5年生(ごねんせい)のみなさんが、「今と未来のほねのために」という食育(しょくいく)の取り組み(とりくみ)で「カルシウム最強 給食」を考え(かんが)ました。メニュー(メニュー)を考える(かんが)る時(とき)には、①カルシウム(カルシウム)が多い食品(おおい しょくひん)を3つ以上(いじょうい)入れる ②栄養(えいよう)バランス(ばらんす)を整(ととの)える ③みんな(みんな)が食べたい(たべたい)と思う組(おもく)み合わせ(あわせ) という3つ(さん)の約束(やくそく)がありました。その中(なか)で、最優秀賞(さいゆうしゅうしょう) に選ばれた(えらばれた)のは『大平(おおい) 小学校(しょうがく) Aチーム』です。最優秀賞(さいゆうしゅうしょう) に選ばれた(えらばれた)メニュー(メニュー)は8日(ようか)の給食(きゅうしょく) で提供(ていきやう) します。みなさん(みなさん)も給食(きゅうしょく) を食べながら(たべながら)、「どんな料理(りょうり)や食品(しょくひん)にカルシウム(カルシウム)が多く入(はい)っているのかな?」と考えてみて(かんが)てください。

26日(にち)には、特別賞(とくべつしょう) の越河(こしか)小学校(しょうがく) のメニュー(メニュー)が出(で)ます。こちら(こちら)も楽(たの)しみにして(して)てください。

さいきゅうしゅうしょく
【最優秀賞】

おおいだいらしょうがっこうえー
大平小学校Aチーム

10/8(木)

・わかめごはん
・牛乳
・ハムチーズフライ
・フルーツヨーグルト
・小松菜と厚揚げのみそ汁

《ここがポイント!》

すべての料理(りょうり)がカルシウム(カルシウム)に配慮(はいりょ)されている。そして、この日(ひ)が待ち(まち)どおしくなるような組(く)み合わせ(あわせ)でした!

た ほねぶと しょう
【ちよい足し骨太 賞】

こすごうしょうがっこうえー
越河小学校Aチーム

10/26(月)

・さばのみそ煮～ごまを添えて～

《ここがポイント!》

いつものメニュー(メニュー)にちよい足(た)しの発想(はつそう)がすばらしい。日常(にちじよう)に活(い)かせそうですね!

★おすすめポイント
カルシウム(カルシウム)たっぷり(たっぴり)の人気の給食(きゅうしょく)です。カルシウム(カルシウム)は丈夫(ちやうぶ)な骨(ほね)や歯(は)をつくるために大切な栄養(えいよう)素(そ)です。残(のこ)さず、しっかり(しかり)食べて、元氣(げんき)で丈夫(ちやうぶ)な体(てい)をつくりましょ!



さいきゅうしゅうしょく おおいだいらしょうがっこう えー
【最優秀賞】 大平 小学校 Aチーム