

令和8年

10月予定献立表(中学校)

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)	830
たんぱく質(g)	35.3
脂質(g)	23.1
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4.5
塩分(g)	2.4

まいづきのなか
毎月7日は
「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 牛乳 たまご ぶた肉 厚揚げ とり肉 油揚げ	赤 牛乳 ハム チーズ ウィナー ヨーグルト
緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 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 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト
黄 ごはん 油 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 781 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 21.6 g 塩分 2.9 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.5 g 塩分 3.4 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プンで焼きます。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。みなさんのもとに美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 牛乳 さんま ぶた肉 みそ とり肉 油揚げ なたと	赤 牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	赤 牛乳 とり肉 きわめ わかめ ちくわ いんげん豆 チーズ	赤 牛乳 わかめ ソーセージ チーズ ヨーグルト 厚揚げ みそ	赤 牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 大豆 みそ
緑 オレンジ ごぼう にんじん ほうれん草 ねぎ たまねぎ	緑 しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ 大根 ねぎ オレンジ	緑 きゅうり ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	緑 パインアップル みかん もも 小松菜 玉ねぎ 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 玉ねぎ ねぎ しいたけ
黄 ごはん 油 さとう ごま ごま油 うーめん	黄 ごはん 大麦 油 さとう じゃがいも	黄 パン 油 じゃがいも 生クリーム	黄 ごはん パン粉 油 生クリーム じゃがいも	黄 ごはん 小麦粉 油 さとう でんぶん ごま油
エネルギー 777 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.5 g 塩分 3.0 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 33.5 g 塩分 4.3 g	エネルギー 883 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 28.4 g 塩分 3.5 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.4 g 塩分 2.6 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 牛乳 ぶた肉 大豆 みそ ベーコン	赤 牛乳 ホキ さつま揚げ ぶた肉 みそ
			緑 にんにくしょうが しいたけ 大豆もやし もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ	緑 ごぼう にんじん にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ
			黄 ごはん 大麦 油 さとう ごま油 ごま 春雨	黄 ごはん パン粉 油 ごま油 さとう じゃがいも ごま
			エネルギー 722 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.4 g 塩分 3.0 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.2 g 塩分 3.2 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添えてくれます。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 牛乳 ぶた肉 大豆 みそ ベーコン	赤 牛乳 ホキ さつま揚げ ぶた肉 みそ
緑 にんにくしょうが しいたけ 大豆もやし もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ	緑 ごぼう にんじん にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ
黄 ごはん 大麦 油 さとう ごま油 ごま 春雨	黄 ごはん パン粉 油 ごま油 さとう じゃがいも ごま
エネルギー 722 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.4 g 塩分 3.0 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.2 g 塩分 3.2 g

10月予定献立表(中学校)

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 牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン ぶた肉 凍り豆腐	赤 牛乳 赤魚 ひじき さつま揚げ 大豆 とうふ みそ	赤 牛乳 たまご とり肉 大豆 ひよこ豆 ハム チーズ ベーコン		赤 牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉
緑 玉ねぎ 大根 しめじ エリンギ にんにく 玉ねぎ 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 枝豆 しいたけ 白菜	緑 玉ねぎ 枝豆 にんじん 大根 セロリー		緑 にんにく 小松菜 きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 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 油 ごま油 さとう ごま 油 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 油 さとう ごま ワンタン ごま油
エネルギー 740 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 19.3 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 23.3 g 塩 分 3.1 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 34.7 g 塩 分 4.1 g		エネルギー 761 kcal たんぱく質 34.7 g 脂 質 19.4 g 塩 分 2.8 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	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 牛乳 さば みそ とり肉 厚揚げ みそ	赤 牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ わかめ	赤 牛乳 とり肉 ベーコン 青のり ぶた肉 なた	赤 牛乳 とうふ 魚肉 ぶた肉 チーズ	赤 牛乳 ぶた肉 さつま揚げ とり肉 とうふ 油揚げ みそ
緑 にんじん ごぼう たけのこ 大根 えのきたけ ねぎ	緑 しょうが キムチ 玉ねぎ もやし にんじん にら えのきたけ 白菜 ねぎ	緑 玉ねぎ れんこん にんにく にんじん ねぎ もやし 白菜	緑 玉ねぎ 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 切干大根 にんじん しいたけ ごぼう 大根 ねぎ
黄 ごはん ごま 栗 油 さとう	黄 ごはん 油 さつまいも さとう でんぶん ごま ごま油	黄 パン ジャム 中華めん 油 ごま油	黄 ごはん 大麦 油 ゼリー	黄 ごはん さとう 油 さつまいも
エネルギー 773 kcal たんぱく質 36.6 g 脂 質 19.8 g 塩 分 3.2 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 22.2 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 27.1 g 塩 分 4.6 g	エネルギー 935 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 27.8 g 塩 分 3.1 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 23.6 g 塩 分 2.7 g

今と未来のほねのために… 5年生が考えた「カルシウム最強給食」

今年(ことし)の5～7月に、市内の小学5年生のみなさんが、「今と未来のほねのために」という食育の取り組みで「カルシウム最強 給食」を考えました。メニューを考える時には、①カルシウムが多い食品を3つ以上入れる ②栄養バランスを整える ③みんなが食べたいと思う組み合わせ ということの3つの約束がありました。その中で、最優秀賞 に選ばれたのは『大平 小学校 Aチーム』です。最優秀賞 に選ばれたメニューは8日の給食 で提供します。みなさんも給食 を食べながら、「どんな料理や食品にカルシウムが多く入っているのかな?」と考えてみてください。

26日には、特別賞 の越河小学校 のメニューが出ます。こちらも楽しみにしてください。

さいゆうしょうしょう
【最優秀賞】
おおいらい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!》
すべての料理がカルシウムに配慮されている。そして、この日が待ち遠しくなるような組み合わせでした!

【ちょい足し骨太賞】
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!》
いつものメニューにちょい足しの発想 がすばらしい。日常 に活かそうですね!

★おすすめポイント
カルシウムたっぷりの人気の給食です。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。残さずしっかり食べて、元気で丈夫な体をつくりましょう!

