10月分学校給食予定献立表

献立目標：目に良い食べ物を知ろう

2026年　御前崎市学校給食センター

日／曜日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フルーツ	欠食校
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・繊維			エネルギー kcal　たんぱく質 g
1		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					浜岡北小
		やきぎょうざ（幼1個 小2個 中2個）	砂糖　小麦粉　でん粉	油	豚肉　鶏肉　大豆		にら	キャベツ　玉ねぎ　しょうが	しょうゆ　塩	○	
		マーボーどうふ	砂糖　でん粉	菜種油　ごま油	豚肉　豆腐　大豆　みそ		人参	しょうが　にんにく　たけのこ　根深ねぎ　干ししいたけ	酒　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　しょうゆ　中華だし		幼 482 17.9
木		はるさめサラダ	春雨　砂糖	菜種油　ごま油　ごま			人参	きゅうり	しょうゆ　酢　塩		小 631 23.3 中 779 28.1
2		コッペパン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ソーセージのハニーマスタードソースがけ	はちみつ	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ソーセージ				ﾏｽﾀｰﾄﾞ　ｸﾜｲ　しょうゆ	○	
		ミネストローネ	マカロニ　じゃが芋　砂糖	オリーブ油	ベーコン		人参　トマト	にんにく　玉ねぎ	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう　ｸﾜｲ		幼 452 17.7 小 615 24.4
金		ツナサラダ	砂糖	菜種油	鰹(かつお)油漬け			きゅうり　キャベツ	酢　塩　こしょう		中 773 29.8
5		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さつまいもとごぼうのつゆひかりチップス	さつま芋　小麦粉　でん粉	米油				ごぼう　茶	塩		
		とりしおなべ	春雨	ごま油	鶏肉		人参	白菜　えのきだけ　根深ねぎ　にんにく	酒　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　中華だし　塩　こしょう		
月		たまごとあおなのちゅうかいため	砂糖	菜種油	卵		小松菜	しめじ　しょうが	塩　酒　中華だし　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ　こしょう		幼 490 15.8 小 622 20.3 中 759 23.9
6		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いわしのかばやき	でん粉　砂糖	米油	鰯(いわし)				しょうゆ　酒　みりん		
		とんじる	里芋	ごま油	豚肉　みそ　豆腐		人参	大根　根深ねぎ	だし用削り節　酒		幼 494 18.8
火		キャベツともやしのこんぶあえ		ごま		塩昆布		キャベツ　もやし	塩		小 625 24.3 中 763 28.9
7	秋祭り献立	ちらしずし	米　砂糖		卵		人参	たけのこ　かんぴょう　枝豆	酢　塩　和風だし　しょうゆ		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのジューシーあげ	でん粉　小麦粉	ごま油　米油	鶏肉				しょうゆ　酒　こしょう		
		いわしつみれじる			鰯つみれ　豆腐		人参　葉ねぎ	玉ねぎ	しょうゆ　塩　昆布だし　酒　だし用削り節		幼 486 20.1
水		いそかあえ				のり	ほうれん草	もやし	しょうゆ		小 609 25.6 中 744 30.5
8		むぎごはん	米　大麦								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		だいずとにぼしのあげに	でん粉　砂糖	米油　ごま	大豆	煮干し			しょうゆ		
		きのこカレー	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ　しいたけ　しめじ　エリンギ　りんご　にんにく　しょうが	ﾜｲﾝ　ｶﾚｰﾙｰ(小麦)　ｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　塩　こしょう　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ	○	
木		くきわかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹油漬け	茎わかめ	人参	キャベツ	しょうゆ　酢　塩		幼 540 21.7 小 689 27.9 中 843 33.7
9	目の愛護デー献立	コッペパン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
		ブルーベリージャム	砂糖					ブルーベリー			御前崎中 はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		コロコロレモンステーキ	でん粉　砂糖	菜種油	豚肉			にんにく　しめじ　玉ねぎ　レモン果汁	塩　こしょう　酒　みりん　しょうゆ	○	
		ABCマカロニスープ	じゃが芋　マカロニ		ウインナー		人参　パセリ	玉ねぎ	塩　こしょう　ｺﾝｿﾒ		
		コールスローサラダ	砂糖	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　オリーブ油				キャベツ　きゅうり　とうもろこし　レモン果汁	塩　こしょう		幼 508 21.2 小 662 28.3 中 818 34.4
13		むぎごはん	米　大麦								
		ぎゅうにゅう				牛乳					白羽小４年
		ツナいりあつやきたまご	砂糖　でん粉	油	卵　鰹				酢　みりん　塩　鰹だし　しょうゆ		
		にくじゃが	じゃが芋　砂糖	菜種油	豚肉		人参	玉ねぎ　こんにゃく　グリンピース	しょうゆ　みりん　酒		幼 482 17.8
火		ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま			ほうれん草	もやし	しょうゆ		小 607 22.6 中 737 26.5
14		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					北こ
		しろみざかなのチリソースがけ	でん粉　砂糖	米油　ごま油	鱈(たら)			にんにく　しょうが	ｹﾁｬｯﾌﾟ　しょうゆ　酒　ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ		
		ちゅうかたまごスープ	でん粉		卵　豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ　根深ねぎ　干ししいたけ	中華だし　塩　しょうゆ　ﾁｷﾝｶﾞｰﾗｰ　こしょう		
水		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲとぶたにくのｵｲｽﾀｰいため		菜種油	豚肉		チンゲン菜	もやし　きくらげ　しょうが	酒　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　中華だし　しょうゆ　塩　こしょう		幼 493 23.8 小 584 24.7 中 712 29.3
15		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					第一小 はまおか幼
		とりにくのみそやき	砂糖	ごま油	鶏肉　みそ			にんにく　しょうが	酒　みりん　しょうゆ　塩		
		さわにわん	春雨		豚肉		人参　葉ねぎ	玉ねぎ　たけのこ　干ししいたけ	酒　しょうゆ　塩　昆布だし　だし用削り節		
木		ごぼうサラダ		ごま				ごぼう　きゅうり　とうもろこし	しょうゆ　酒　みりん　ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		幼 499 19.2 小 622 24.5 中 757 28.3
16	インドの料理	ナン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
		ぎゅうにゅう				牛乳					第一小 浜岡北小
		キーマカレー	レンズ豆	菜種油	鶏肉　大豆		人参　ピーマン　パプリカ	にんにく　玉ねぎ	ｶﾚｰﾙｰ(小麦)　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　ｶﾚｰ粉　ｸﾜｲﾝ		
		ひよこまめのスープ	ひよこ豆　じゃが芋	菜種油	ベーコン		人参　パセリ	キャベツ　にんにく	ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう　ｸﾜｲﾝ	○	
金		フルーツミックス	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル　みかん　もも　りんご果汁　ぶどう果汁　もも果汁			幼 422 18.3 小 631 26.3 中 783 32.0

日／曜日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	アレルゲン・アレルギー	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維			エネルギー たんぱく質 kcal g
19 月		うめちりごはん	米　大麦			しらす		梅	酒		浜岡中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		たこやき（幼1個 小2個 中2個）	小麦粉　砂糖 揚げ玉(小麦)	油　米油	たこ　卵	乳		キャベツ　根深ねぎ 紅しょうが	塩　しょうゆ ソース　ケチャップ		
		きつねじる	でん粉　砂糖		鶏肉　油揚げ		小松菜	白菜　しめじ 根深ねぎ	酒　みりん　塩 しょうゆ　和風だし だし用削り節 昆布だし		幼 502 19.1 小 655 23.7 中 778 27.7
		もやしとツナのいためもの		菜種油	鰹油漬け			もやし　キャベツ	しょうゆ　塩 こしょう		
20 火	ふるさと給食の日	ごはん	米								浜岡中 第一小4年 浜岡北小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ぶたにくのごまだれいため		菜種油　ごま	豚肉		パプリカ	玉ねぎ	塩　こしょう しょうゆ　酒		
		さつまじる	さつま芋		鶏肉　豆腐 みそ		人参　葉ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ	だし用削り節 昆布だし		幼 492 20.0 小 624 25.9 中 766 30.9
		きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり　キャベツ	塩　しょうゆ　酢 唐辛子		
21 水		チキンピラフ	米	バター　菜種油	鶏肉		人参	玉ねぎ グリンピース	ｺﾝｿﾒ　塩　ﾜｲﾝ こしょう		浜岡中 はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		だいずコロッケ	じゃが芋　砂糖 パン粉　米粉 小麦粉	油　米油	大豆			玉ねぎ	しょうゆ　塩 香辛料	○	
		ミートボールいりコンソメスープ	じゃが芋	菜種油	ミートボール (小麦)		人参　パセリ	玉ねぎ	塩　こしょう ｺﾝｿﾒ		幼 463 14.3 小 587 18.5 中 735 21.8
		コーンサラダ	砂糖	菜種油				とうもろこし きゅうり　キャベツ	塩　こしょう 酢		
22 木	十三夜献立	ごはん	米								浜岡中 第一小3年 はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かつおのかくに	砂糖		鰹	昆布		しょうが	しょうゆ　酒		
		みそけんちんじる		ごま油	豆腐　油揚げ みそ		人参	こんにゃく　大根 しいたけ　ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		幼 488 21.5 小 616 27.8 中 749 33.7
		あげさといものごまあえ	里芋　砂糖 でん粉	米油　ごま					しょうゆ　酒 みりん　ｹﾁｬｯﾌﾟ		
23 金		マーガリンいりコッペパン	小麦粉　砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩		浜岡中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		オムレツのきのこホワイトソースがけ	砂糖	油　菜種油	卵	牛乳		しめじ　玉ねぎ マッシュルーム	塩　酢　ﾜｲﾝ ﾎﾜｲﾄﾙｰ(小麦) こしょう		
		ポークビーンズ	ひよこ豆　砂糖 青えんどう豆 赤いんげん豆 じゃが芋	菜種油	豚肉　大豆		人参　トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ﾜｲﾝ　塩　こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ	○	
		キャベツのペペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン		人参　パセリ	キャベツ　玉ねぎ にんにく	ﾜｲﾝ　ｺﾝｿﾒ　塩 こしょう　しょうゆ 唐辛子		幼 487 19.3 小 678 26.1 中 862 31.7
26 月		ごはん	米								御前崎中 浜岡東小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		はるまき	小麦粉　春雨 でん粉　砂糖	油　米油	豚肉　大豆		人参	キャベツ　玉ねぎ しょうが	しょうゆ　塩 香辛料		
		はっぽうさい	でん粉	菜種油　ごま油	豚肉　いか えび		人参 チンゲン菜	たけのこ　白菜 干ししいたけ 玉ねぎ	酒　中華だし しょうゆ　塩 こしょう		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し大根 もやし	しょうゆ　酢　塩		幼 501 19.1 小 642 23.2 中 790 28.2
27 火	青森県の料理	わかめごはん	米　大麦　砂糖			わかめ			塩		御前崎中2年 御前崎中3年 第一小3年 浜岡北小2年 浜岡北小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いかのピーナッツあえ	でん粉　砂糖	米油　落花生	いか			枝豆	しょうゆ		
		ひっつみ	すいとん(小麦)		鶏肉　油揚げ		人参	ごぼう　こんにゃく 根深ねぎ	しょうゆ　塩 だし用削り節 昆布だし　酒		幼 519 21.7 小 653 26.8 中 792 32.1
		りんご						りんご	塩		
28 水		ごはん	米								御前崎中2年 御前崎中3年 浜岡北小2年 御前崎小 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふでんがく	でん粉　砂糖	油　くるみ	豆乳　みそ				しょうゆ　みりん 酒		
		とりだんごじる			鶏団子(小麦)	わかめ	人参	玉ねぎ　ごぼう 白菜　しめじ	しょうゆ　塩 だし用削り節　酒		幼 454 16.7 小 574 21.2 中 705 25.9
		ぶたにくとあおパパイヤのいために	砂糖	菜種油	豚肉 さつま揚げ	昆布	人参	青パパイヤ さやいんげん	酒　みりん しょうゆ　和風だし		
29 木		ごはん	米								御前崎中2年 御前崎中3年 御前崎小
		ぎゅうにゅう（幼1本 小1本 中2本）				牛乳					
		ししゃもフライ	パン粉　小麦粉	米油	ししゃも				塩　こしょう		
		すきやきに	砂糖		豚肉　ちくわ 厚揚げ		人参	根深ねぎ　白菜 こんにゃく えのきたけ	酒　しょうゆ　酒 みりん		幼 471 18.5 小 580 22.6 中 745 28.9
		きゅうりのうめおかかあえ			鰹削り節			きゅうり　キャベツ 梅	しょうゆ		
30 金	ハロウィン献立	こくとういりコッペパン	小麦粉　黒糖 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		御前崎中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		マーマレードチキン	ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ でん粉	菜種油	鶏肉			にんにく	塩　ﾜｲﾝ　しょうゆ		
		パンプキンポタージュ		バター	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	人参　パセリ かぼちゃ	玉ねぎ	ｺﾝｿﾒ ﾎﾟﾀｰｼﾞｭﾙｰ(小麦 乳) 塩　こしょう	○	
		シーザーサラダ		ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ オリーブ油				キャベツ　きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩　こしょう		幼 480 21.9 小 646 28.5 中 812 34.4

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※加工品の右隣の（　）には、アレルギー対応を実施している特定原材料・特定原材料に準ずるもの29品目を記載しています。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL：86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

令和８年度　御前崎市学校給食センターだより

スクールランチ 10月

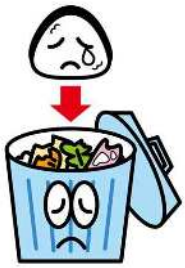


食べ物の もったいない を減らそう！



国では、10 月を「食品ロス削減月間」、10 月 30 日を「食品ロス削減の日」と定めています。

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。現在、日本の食料自給率は約 38%（カロリーベース）※1 と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約 461 万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1 人 1 日当たり、おにぎり 1 個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※1：農林水産省（令和６年度）　※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和６年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する





食べているときも
時間を意識しましょう

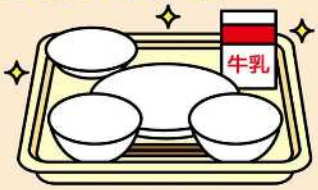
2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です



3 食べ残しのないように、きれいに食べる

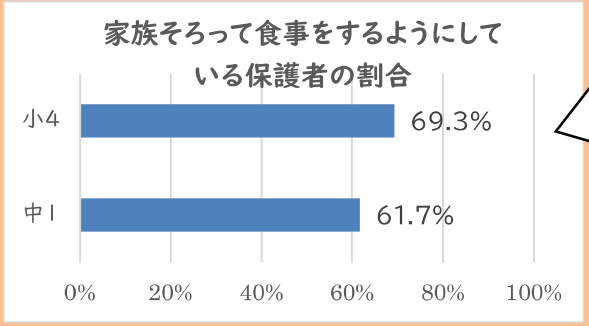


「お皿ピカピカ」を
目指しましょう



小笠の食生活を考えよう

10 月「共食について知ろう」



小笠地区学校保健会　令和８年度食生活アンケート結果より
（対象：小４・中１　保護者　2774 名回答）

家族や友達と一緒に食べる「共食」は心も体も元気にしてくれます。

会話を楽しみながら食べることで、食事のマナーや食べ方も自然と身につきます。

毎日の暮らしの中で、できるだけ「誰かと一緒に食べる時間」を大切にしましょう。

＼「味覚の秋」がやって来た！／

五感で味わい、食事を楽しみましょう



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながら食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは？



五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚



色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚



かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚



におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの



- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

いろいろな味を経験してみよう！



味覚は、舌の表面などにある「味蕾（みらい）」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

