

令和8年 10月 学校給食予定献立表

神栖市立第二学校給食共同調理場 (☎ 0479-21-5320)

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 材 料 と 食 品 分 類						調味料他
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
1 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	しろみざかなのあまずあんかけ	たら			りんご	こむぎこ、でんぶん、 ベーキングパウダー、 さとう、はちみつ	あぶら	しょうゆ、りんごす
	はくさいのしおこんぶあえ まいたけじる		しおこんぶ	にんじん	はくさい、きゅうり		ごまあぶら	ちゅうかだし
	チョコウエハース(ようちえんのみ)	たまご	乳糖	にんじん	だいこん、長ねぎ、こ ぼう、まいたけ	こんにゃく		しょうゆ、みりん、わ ふうだし
2 (金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		ココアパウダー
	バリツォーネ			にんじん	キャベツ、玉ねぎ	じゃがいも、とうもろ こし、でんぶん、さど う、こむぎこ	ラード、あぶら	しょうゆ
	ブロッコリーとカリフラワ－のサラダ			ブロッコリー	カリフラワ－		イタリアンドレッシン グ	
	ミートソース	ぶた肉、だいず		にんじん、 トマト	玉ねぎ、しょうが、に んにく	さとう、でんぶん		ケチャップ、ソース、 コンソメ
5 (月)	むぎわかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			むぎごはん		
	コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ、さとう、パ ンこ、でんぶん、みず あめ	あぶら、ショートニン グ	
	ぶたにくとはるさめのいためもの こうやどうふのしおこうじスープ	ぶた肉		パプリカ	たけのこ	はるさめ	ごまあぶら	ちゅうかだし、オイス ターソース
		こうやどうふ		にんじん	だいこん、はくさい、 しめじ、長ねぎ			がらすープ、しょう ゆ、しおこうじ
6 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	やきぎょうざ	ぶた肉、とり肉、だい ずこ		ニラ	キャベツ、玉ねぎ	こむぎこ、さとう、で んぶん、もちこめ	あぶら、ごまあぶら ラード	オイスターソース、 酒、しょうゆ
	もやしとピーマンのナムル			ピーマン	もやし		ナムルドレッシング	
	マーボーどうふ	ぶた肉、とうふ、おか ら		にんじん、 チンゲンサ イ	玉ねぎ、しょうが	でんぶん、 さとう		マーボーのもと、しょ うゆ、酒
7 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かみすメンチ(ソース)	とり肉、ぶた肉		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう	あぶら、ラード	ソース、す
	ほうれんそうとじゃこのあえもの がんもどきとだいこんのもの		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし			
		がんもどき、ちくわ		にんじん	だいこん、 グリーン ピース	こんにゃく、 さとう		しょうゆ、 わふうだ し、みりん
8 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	はるまき	とり肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、も やし、 たけのこ	こむぎこ、でんぶん、 さとう、はるさめ	あぶら、ショートニン グ	しょうゆ
	きりぼしだいこんとハムのサラダ	ハム		にんじん	きりぼしだいこん		わふうドレッシング	
	さといものみそしる	あぶらあげ、みそ	わかめ	こまつな	長ねぎ	さといも		わふうだし
9 (金)	☆目の愛護デー☆							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あかうおのしろだしふうみやき	あかうお				さとう		しょうゆ、みりん
	こまつなのたいたん	ちくわ		こまつな、にんじん		さとう		しょうゆ、みりん、わ ふうだし
	すきやきに ブルーベリータルト	ぶた肉、とうふ		にんじん	長ねぎ、はくさい、え のき	しらたき、さとう		しょうゆ、 わふうだ し、酒
13 (火)	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		
	かぼちゃのグラタン	とり肉、ぶた肉	牛乳、全粉乳、 チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	こむぎこ	バター、あぶら	
	ゼリーいりフルーツあえ				みかん、 シャインマ スカット、りんご、パ インアップル、もも	さとう、 みずあめ		
	ソーセージとやさいのスープ	ソーセージ		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、か ぶ、マッシュルーム			がらすープ、コンソメ
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さけのしおやき	さけ						
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう、きゅうり		ごまドレッシング	
	とんじる みかん	ぶた肉、とうふ、みそ		にんじん	だいこん	じゃがいも、こんにゃ く		わふうだし
15 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ささみフライ(ソース)	とり肉、だいずこ				パンこ、こむぎこ、で んぶん	あぶら	ソース
	キャベツとえだまめのサラダ	えだまめ			キャベツ		しおちゅうかドレッシ ング	
	ワンタンスープ	ぶた肉、だいずこ		チンゲンサイ、にんじ ん	玉ねぎ、キャベツ、 しょうが	こむぎこ、でんぶん、 さとう	ラード	しょうゆ、しおラーメ ンスープのもと、がら スープ、酒、オイス ターソース
16 (金)	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん		
	きなこあげパン	きなこ				パン、 さとう	あぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	ちゃんぽんスープ	ぶた肉、なると		にんじん	玉ねぎ、もやし、たけ のこ、 キャベツ、しょ うが			ちゃんぽんラーメ ンスープのもと、しょう ゆ、がらすープ、 ちゅ うかだし
19 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	きのこいりシューマイ(幼小2中3)	ぶた肉			玉ねぎ、しいたけ、し めじ、しょうが	でんぶん、 こむぎこ、 さとう	ごまあぶら	
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	たけのこ	でんぶん	あぶら	チンジャオロースーの もと、しょうゆ
	くきわかめとはるさめのちゅうかスー ぷどうゼリー	なると	くきわかめ	にんじん	玉ねぎ、えのき、しょ うが	はるさめ		しょうゆ、 しおラーメ ンスープのもと、 ちゅ うかだし
20 (火)	食パン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			食パン、りんごジャム		
	めばるのハーブやき	めばる		パセリ、バジル	玉ねぎ、にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ	
	キャベツとハムのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ		玉ねぎドレッシング	
	さつまいものクリームシチュー	ぶた肉	スキムミルク、乳清 粉、なまクリーム、牛 乳	にんじん	玉ねぎ、マッシュル ーム	さつまいも、さとう		ポタージュスープのも と、シチューのもと、 コンソメ

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
☆日本の料理～長野県～☆								
21 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さんぞくやき	とり肉			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ
	キムタクいため	ベーコン			つぼつけ、はくさいキムチ、玉ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
	おおびらじる	とり肉、あつあげ	にんじん、こまつな	だいこん、えのき	さといも			しょうゆ、みりん、わふうだし
	※ようちえんはおべんとう							
22 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのみそに	さば、みそ				さとう		しょうゆ、みりん
	こまつなごまマヨあえ	ハム	こまつな、にんじん	キャベツ		さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま	しょうゆ
	かきたまじる	ぶた肉、とうふ、たまご	ほうれんそう、にんじん	玉ねぎ	でんぶん			がらすープ、コンソメ、しょうゆ
	あじつけこさかな(ようちえんのみ)	かたくちいわし	あおのり			さとう		しょうゆ、みりん
☆十三夜メニュー☆								
23 (金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	ちくわのいそべあげ	たら、ぐち	あおさ			でんぶん、さとうごむぎこ	あぶら	みりん
	ごもくめ	だいず	こんぶ	にんじん	しいたけ、ごぼう、れんこん	こんにゃく、さとう		わふうだし、酒、しょうゆ、みりん
	つきみ肉うどんじる	ぶた肉、とう乳、たら		にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ、長ねぎ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	わふうだし、しょうゆ、みりん、がらすープ
26 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	こいわしフライ(幼1小中2)	かたくちいわし				パンこ、ごむぎこ	あぶら	
	そばろに	とり肉、グリーンピース、だいず	にんじん		しょうが	こんにゃく、さとう		しょうゆ、酒
	さつまじる	とり肉、あぶらあげ、みそ	にんじん		玉ねぎ、だいこん、ごぼう	さつまいも		わふうだし
☆読書週間(～11月9日まで)☆								
27 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	ソーセージ	ぶた肉				水あめ、さとう、でんぶん	ラード	
	アスパラガスとにんじんのサラダ			アスパラガス、にんじん			コールスロドレッシング	
	せかいいちおいしいやさいチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース	じゃがいも		コンソメ、ポタージュスープのもと
28 (水)	ごはん あじつけのり 牛乳		牛乳、あじつけのり			ごはん		
	いっすんごまつくね(幼小2中3)	とり肉、レバー			玉ねぎ	パンこ、さとう、でんぶん	ごま、あぶら、ラード	みりん
	きんたろうのきんぴらごぼう	さつまあげ	にんじん		ごぼう	さとう	ごまあぶら	しょうゆ、みりん、わふうだし
	かぐやひめのすましじる		にんじん、ほうれんそう		たけのこ、えのき、長ねぎ	しらたまふ		わふうだし、しょうゆ
29 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	あつやきたまご	たまご				さとう、でんぶん		す、しょうゆ、わふうだし
	ひじきとえだまめのサラダ	えだまめ	ひじき、乳清粉		もやし	とうもろこし	わふうドレッシング	
	ポークカレー	ぶた肉、だいず	牛乳、なまクリーム、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレーこ、ケチャップ、ソース、コンソメ
☆ハロウィンメニュー☆								
30 (金)	ごはん のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん		
	かぼちゃがたハンバーグ デミグラスソース	とり肉、ぶた肉		かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、りんご、にんにく、しょうが	さとう、でんぶん	ラード	デミグラスソース、ワイン、ケチャップ、ソース、しょうゆ
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー		とうもろこし	イタリアンドレッシング	
	アルファベットのスープ	ベーコン	こまつな、にんじん	玉ねぎ		アルファベットマカロニ		コンソメ
	かぼちゃプリン	とうにゅう		かぼちゃ		さとう、みずあめ		

10 月 栄 養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	480	18.6	15.7	3.7	246	3.1	186	0.45	0.36	25	2.1
小学生 平均栄養量	640	24.4	20.4	4.5	341	3.6	247	0.60	0.52	30	2.6
中学生 平均栄養量	799	29.4	23.4	5.7	369	4.6	290	0.78	0.58	36	3.1

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。10月は暑さが和らぎ、何にでも挑戦したくなるような過ごしやすい氣候です。早ね、早おき、朝ごはんで丈夫な体をつくり、様々なことにチャレンジしてみましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

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。日本では、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています。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 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

日本の料理～長野県～

長野県は日本アルプスや千曲川など雄大な自然にかこまれており、りんご、ぶどう、レタス、そばなどが特産品です。給食では、山賊が奪いたくなるほどおいしいという山賊焼き、塩尻市学校給食が発祥のキムタク炒め、「太いなる大地」を表した大平汁などが登場します。給食で長野県を味わいましょう。



10月27日から11月9日は

読書週間

本にちなんだ給食が登場します。どのようなメニューなのか、楽しみにしててくださいね。

27日(火)	ハムとクロの空のたび せかいいちおいしいスープ
28日(水)	一寸ぼうし 金太郎 かぐや姫
29日(木)	給食番長



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。