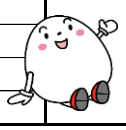
2026年 **10月 学校給食献立予定表** 都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
1	木	むぎごはん			こめ　むぎ	**10月は食品ロス削減月間** 減らそう！食品ロス
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのおろしソース	さば	だいこん　しょうが	さとう　かたくりこ	
		ちくぜんに	とりにく	ごぼう　にんじん　れんこん　こんにゃく さやいんげん　しょうが	あぶら　さとう	
		☆かきたまじる	**たまご** かつおぶし	たまねぎ　にんじん　しめじ　ほうれんそう	かたくりこ	
2	金	パンプキンロール	**スキムミルク**	かぼちゃ	こむぎこ　さとう　あぶら	**牛乳を飲んで体づくり♪** 丈夫な歯や骨を作るために、牛乳をしっかり飲みましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミルメーク（コーヒー）			さとう	
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが　にんにく	かたくりこ　あぶら	
		ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう　コーン　にんじん　しめじ	あぶら	
		ラビオリのトマトスープ		トマト　たまねぎ　キャベツ　にんじん	ラビオリ　はちみつ	
5	月	むぎごはん			こめ　むぎ	**食器の位置は大丈夫？** ご飯は左、みそ汁は右にありますか？食べるときは、食器を持って食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのしおやき	さけ			
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　さやいんげん　しらたき	じゃがいも　あぶら　さとう	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ　みそ　にぼし	だいこん　にんじん　しめじ　ねぎ		
6	火	むぎごはん			こめ　むぎ	**カレーのスパイスで食欲UP！** カレーに使われているたくさんのスパイスには「食欲アップ」「お腹の活動アップ」などたくさんの効果があります。
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　グリンピース しょうが　にんにく　りんご	カレールウ　あぶら　じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		えだまめとコーンのフリッター		えだまめ　コーン　にんじん	こむぎこ　さとう　あぶら　こめこ	
		カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	キャベツ　だいこん　みずな	わふうドレッシング	
7	水	はちみつパン	**スキムミルク**		こむぎこ　さとう　あぶら はちみつ	今日のデザートは、山梨県が誇る旬の果物「シャインマスカット」です。味わっていただきましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ほうれんそうオムレツ	**たまご**	ほうれんそう	さとう　あぶら	
		ペンネボロネーゼ	ぶたにく	たまねぎ　トマト　グリンピース　セロリ にんにく	ペンネ　あぶら　さとう	
		ジュリエンヌスープ	ベーコン	キャベツ　たまねぎ　にんじん		
		ぶどう（生）		シャインマスカット		
8	木	むぎごはん			こめ　むぎ	**つるつるおいしい♪** **「はるさめ」** 緑豆などの「でんぷん」を使って作られる、めんのような食べ物です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが	あぶら　こむぎこ　さとう	
		マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく	にんじん　たけのこ　ほししいたけ　ねぎ しょうが　にんにく	ごまあぶら　かたくりこ	
		はるさめスープ	とりにく　かまぼこ	チンゲンサイ　コーン　しょうが ほししいたけ	はるさめ	
9	金	バターロール	**たまご　スキムミルク**	**目の愛護デー給食**	こむぎこ　さとう　あぶら	**10月10日** 10月10日は目の愛護デーです。パプリカ・にんじん・ブロッコリーなどの緑黄色野菜やブルーベリーなど、目に良い食材がたくさん使われています。
		ジョア（ブルーベリー）	**スキムミルク**	ブルーベリー・アローニャ(かじゅう)	さとう	
		ハニーマスタードチキン	とりにく		はちみつ	
		カラフルサラダ		レタス　きゅうり　あかパプリカ　きパプリカ	イタリアンドレッシング	
		☆サーモンクリームスープ	さけ　**ぎゅうにゅう　なまクリーム**	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー マッシュルーム	**ベシャメルルウ（にゅう）**　あぶら **ポタージュのもと（にゅう）**	
12	月	 **スポーツの日**				
13	火	むぎごはん			こめ　むぎ	**旬の食材の漢字** さんま **秋刀魚** 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さんまのかばやき	さんま		ごま　さとう　かたくりこ　あぶら	
		はくさいのにびたし	あぶらあげ	はくさい　こまつな　にんじん	あぶら	
		けんちんじる	とうふ　にぼし	だいこん　にんじん　まいたけ　ねぎ	さといも　ごまあぶら	
14	水	ココアあげパン	**スキムミルク**		こむぎこ　さとう　あぶら **ミルクココア（にゅう）**	人気の揚げパン！ 給食室・給食センターで揚げて作ります。 今日はココア味です！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミートボール	とりにく　だいず	たまねぎ　にんにく　しょうが　トマト	さとう　あぶら	
		グリーンサラダ		レタス　ブロッコリー　きゅうり	フレンチドレッシング	
		マカロニスープ	ベーコン	たまねぎ　はくさい　にんじん　パセリ	マカロニ　じゃがいも	
15	木	あきのかおりごはん	あぶらあげ	にんじん　さやいんげん　まいたけ	こめ　くり　あぶら　さとう	秋の味覚といえば **「いも・くり・なんきん・きのこ」** 今日は、栗とまいたけをつかったまぜごはんです。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが　にんにく	さとう	
		わかめときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり　キャベツ　コーン	さとう	
		こまつなのみそしる	みそ　にぼし	こまつな　しめじ　ねぎ	じゃがいも	
16	金	みそラーメン	ぶたにく　なると　みそ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　ねぎ メンマ　にんにく　コーン	ちゃんぽんめん　あぶら	**栄養満点　たまご**  たまごはたんぱく質はもちろん、脂質・ビタミン・ミネラルなども豊富なため、栄養満点です。
		にくまん	ぶたにく　だいず	たまねぎ　たけのこ　しょうが　にんにく しいたけ	こむぎこ　さとう　ごまあぶら かたくりこ　パンこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじつけたまご	**たまご**	しょうが	さとう	
		ごぼうサラダ		ごぼう　にんじん　レタス　とうがらし	ごま　さとう　あぶら たまねぎドレッシング	

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる
19	月	ソースかつどん		日本全国旅メニュー 福井県	
		むぎごはん			こめ　むぎ
		ソースかつ	ぶたにく　だいず	トマト	こむぎこ　パンこ　あぶら さとう　かたくりこ
		せんぎりキャベツ		キャベツ　にんじん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		あつあげのぐだくさんじる	あつあげ　みそ　にぼし	こまつな　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	
20	火	むぎごはん			こめ　むぎ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		あじのみりんやき	あじ		
		だいこんサラダ	ツナ	だいこん　レタス　きゅうり	あおじそドレッシング
		かぼちゃのとうにゅうじる	とうにゅう　にぼし　みそ あぶらあげ	かぼちゃ　たまねぎ　はくさい　あさつき	
21	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ　さとう　あぶら
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		チキンのバジルやき	とりにく	バジル　にんにく	オリーブオイル
		はなやさいソテー		ブロッコリー　カリフラワー　にんじん	オリーブオイル
		ミネストローネ	ベーコン	トマト　キャベツ　たまねぎ　にんじん セロリ　さやいんげん　にんにく	あぶら　マカロニ　さとう
		りんご（生）		りんご	
22	木	むぎごはん			こめ　むぎ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		しゅうまい	ぶたにく　だいず	たまねぎ　しょうが	こむぎこ　パンこ　かたくりこ さとう
		☆エビとあつあげのチリソース	エビ　あつあげ	たまねぎ　エリンギ　トマト しょうが　にんにく	ごまあぶら　かたくりこ　さとう
		もやしのちゅうかスープ	ベーコン	もやし　にんじん　しめじ　ニラ　チンゲンサイ	
23	金	カレーうどん	ぶたにく　あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ　にんじん　こまつな　ねぎ ほししいたけ	うどん　カレールウ　あぶら
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	十三夜給食	
		とりてん	とりにく	しょうが　にんにく	さとう　てんぷらこ　あぶら
		えだまめとキャベツのいためもの	ウインナー	えだまめ　キャベツ　にんじん	あぶら
		しらたまきなこ	きなこ		しらたまだんご　さとう
26	月	むぎごはん			こめ　むぎ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		とうふハンバーグデミグラスソース	とりにく　とうふ	たまねぎ　にんじん　トマト	パンこ　こむぎこ　さとう
		ぶたバラだいこん	ぶたにく	だいこん　にんじん　さやいんげん　しょうが	ごまあぶら　さとう
		なめこのみそしる	あぶらあげ　みそ　にぼし	なめこ　こまつな　ねぎ	
27	火	さつまいもごはん			こめ　さつまいも
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		いかのしょうがやき	いか	しょうが	さとう
		かいそうサラダ	かいそうミックス	レタス　きゅうり	あおじそドレッシング
		とりだんごとれんこんのスープ	とりだんご	たまねぎ　れんこん　ねぎ　ごぼう ほうれんそう　しょうが　えのきたけ	
28	水	コッペパン(せわり)	スキムミルク		こむぎこ　さとう　あぶら
		いちごジャム＆マーガリン			マーガリン（にゅう）　いちごジャム
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		じゃがチキナゲット	とりにく		じゃがいも　あぶら　こむぎこ ノンエッグマヨネーズ
		チリコンカン	ぶたにく　あかいんげんまめ だいず　あおだいず しろいんげんまめ	トマト　たまねぎ　にんじん　バジル にんにく	さとう　オリーブオイル
		だいこんのスープ	ウインナー	だいこん　たまねぎ　にんじん	
29	木	むぎごはん			こめ　むぎ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		さわらのさいきょうやき	さわら　みそ		さとう
		ひじきのごもくに	ひじき　さつまあげ	れんこん　にんじん　こんにゃく　えだまめ	あぶら　さとう
		とうふのすましじる	とうふ　わかめ　かつおぶし	にんじん　しめじ　ねぎ	
		なしゼリー		なし(かじゅう)	ゼリー　さとう
30	金	まるパン(スライス)	スキムミルク	ハロウィン給食	こむぎこ　さとう　あぶら
		メンチカツ	ぶたにく　だいず	たまねぎ	パンこ　こむぎこ　かたくりこ あぶら　さとう
		いっしょくようちゅうのうソース			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		むらさきキャベツのコールスロー	ハム	むらさきキャベツ　キャベツ　コーン レモン(かじゅう)　きゅうり	ノンエッグマヨネーズ　さとう
		☆パンプキンポタージュ	ベーコン　ぎゅうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ	あぶら　ベシャメルルウ（にゅう） パンプキンポタージュのもと（にゅう）

一口メモ

旅メニュー福井県「ソースかつどん」

福井県のソウルフードです！あつあつのとんかつに特製のソースをかけてご飯と食べる料理です！汁物には消費量日本一の厚揚げをたくさん入れています。

ホクホクでおいしいかぼちゃ

緑黄色野菜の「かぼちゃ」。体を元気にするビタミンがたくさん含まれています！



旬のくだものの漢字よめるかな？

林檎

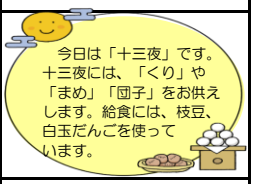
ヒントは今日のこんだてとよこのイラストです。



プリっとおいしい「えび」

体をつくる「たんぱく質」が豊富です。赤い色は「アスタキサンチン」という成分によるものです。



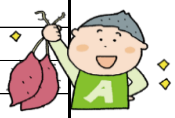


旬のきのこ　なめこ

なめこのとろみは「食物繊維」でできています。とろみのついたなめこのみそしるでからだぽかぽか♪



旬のさつまいも登場！



旬のさつまいもを使った「さつまいもごはん」です。あまくておいしいですよ！

てづくりじゃがチキナゲット

角切りにした鶏肉とじゃがいもを、マヨネーズ、コンソメ、塩で味付けして揚げます！



体に大事な栄養素たっぷりひじき

カルシウムやマグネシウム、鉄といった体に大事な無機質(ミネラル)がたくさんふくまれています！







オレンジやむらさき、カラフルな色彩でお届けします！ソースでメンチカツに顔をかいてみよう！

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。
　また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
★下線の食材は、都留市産の食材です。
★都留市でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を**太字**にしています。
★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

10月の給食目標

色々な食品をバランスよく食べよう！



食べられるのに捨てられる
食品ロス



食品ロスは食品メーカーや飲食店、家庭や学校給食など、様々な場面で発生しています。一方、世界には十分な栄養が満たされず、飢えに苦しむ人々がたくさんいます。

国際連合では、2030年までにひとり当たりの食料廃棄を半減させるという目標を掲げています。みなさんも、自分にできることを考えてみましょう。