

令和8年



10月の献立

今月の平均

エネルギー 799 kcal
たんぱく質 32.6 g



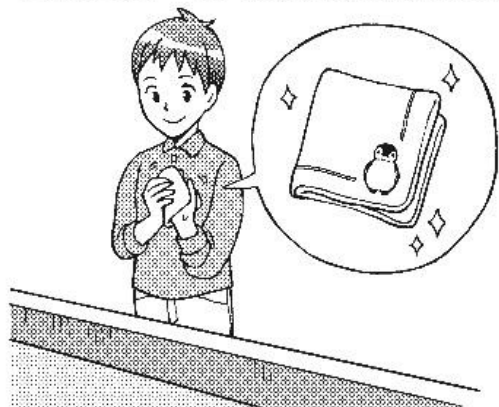
※ 材料等の都合により献立を変更することがあります。

10月になり、『食欲の秋』といわれる季節になりました。この時期は、主食のお米、栗やさつま芋、きのこ、柿、梨、ぶどう等、多くの食材が旬を迎えます。給食でも、たくさんの食材を取り入れているので、ぜひ秋を感じながら食べてください♪



5日 月曜日	6日 火曜日	7日 水曜日	8日 木曜日	9日 金曜日	締切
ご飯・田舎汁 鱈の西京焼き しらたきのツルツル炒め 野菜の塩昆布あえ 牛乳	ジャージャー麺 わかめスープ こまつなサラダ パインゼリー 牛乳	ご飯・味噌汁 豚肉ときのこの包み焼き ジャコと大根のサラダ 果物(梨) 牛乳	鶏ごぼうピラフ 大根とベーコンのスープ なすのミートグラタン グリーンサラダ 牛乳	ご飯・味噌汁 スパイシー唐揚げ チーズポテト きのこの和風サラダ 牛乳	9/18 (金)
12日 月曜日	13日 火曜日	14日 水曜日	15日 木曜日 早給食	16日 金曜日 早給食	締切
 スポーツの日	わかめご飯・味噌汁 豚肉のしょうが煮 味噌ドレッシングサラダ 果物(柿) 牛乳	ご飯・豚汁 魚の竜田揚げ さつまいもと大豆の甘辛煮 ほうれん草の海苔あえ 牛乳	中華丼 春雨と肉団子のスープ ねぎだれナムル フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯・味噌汁 豚肉のバーベキューソース ブロッコリーのごま和え キャベツとひじきのサラダ 牛乳	10/2 (金)
19日 月曜日 早給食	20日 火曜日 早給食	21日 水曜日	22日 木曜日	23日 金曜日	締切
スタミナ丼 味噌汁 マカロニサラダ 果物(りんご) 牛乳	ご飯 味噌汁 塩肉豆腐 じゃこと小松菜のお浸し 牛乳	チーズハンバーガー レンズ豆のカレースープ かぶのサラダ オレンジゼリー 牛乳	栗ご飯・味噌汁 さばのごまだれ焼き おかかあえ ひじきの五目煮 牛乳	ご飯 かぶときのこのスープ 肉団子の甘酢あん キャベツの中華風サラダ 牛乳	10/9 (金)
26日 月曜日	27日 火曜日	28日 水曜日	29日 木曜日	30日 金曜日	締切
カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ 牛乳	ご飯・味噌汁 鮭の野菜マヨ焼き さつまいものきんぴら 油揚げと小松菜のお浸し 牛乳	ピリ辛肉みそ丼 なめこ汁 大根サラダ 果物(ぶどう) 牛乳	ご飯 もやしの中華スープ 油淋鶏(ユウリンチー) キャベツと青菜のナムル 牛乳	シーフードドリア ミネストローネ ブロッコリーのツナ昆布和え かぼちゃプリン 牛乳	10/16 (金)

手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

～新献立の紹介～

10月8日(木)
なすのミートグラタン



9月頃から収穫されるなすは「秋なす」と呼ばれ、実が引き締まり、甘みと旨味が増すと言われています。手作りのミートソースと合わせてオーブンで焼いて作ります。

おいしい新米の季節になりました



新米とは、その年に収穫され、年内に精米・包装された新しいお米のことをいいます。水分量が多く、もちもちとした食感、やさしい甘さが特徴です。皆さんが給食で食べているお米も、今月から新米に順次切り替わる予定です。その時が来ましたら、また食堂にてお知らせいたします！楽しみに。

～旬のおいしい食材～

さつまいも



品種によって、ホクホク、ねっとり、しっとりなど、食感が様々です。違いは含まれているでんぷんの種類や量、収穫後の熟成状態によって、差が生じると言われています。皆さんは、どんな食感のさつまいもが好きですか？