

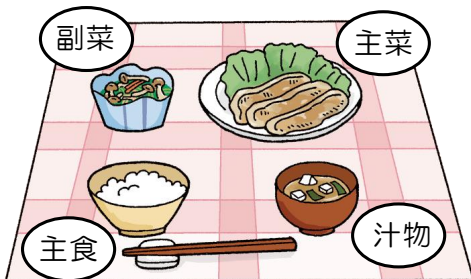
10月 給食だより

令和8年10月
射水市立小杉中学校



「食えること」は、成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがよくなります。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

6つの食品群

6つの食品群とは、栄養素の種類や量によって、食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品	5群 穀類、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品
2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質（カルシウム）を多く含む食品	4群 その他の野菜、果物・きのこ ビタミンCを多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品



10月 予定献立表



10月10日は「目の愛護デー」			1日（木）	2日（金）
 10月10日 目の愛護デー			コッペパン 白身魚フライ 大根サラダ コンソメスープ スイートポテト	ごはん（少なめ） 肉シューマイ 3個 もやしのナムル 野菜ラーメン
5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金） 〈目の愛護デー〉
ごはん さばのカレー焼き 五目大豆 豆苗入り かきたま汁	食パン ハンバーグ ケチャップソース コールスローサラダ ABCスープ スライスチーズ	ごはん 鶏肉のから揚げ 中華和え ワンタンスープ	コッペパン きびなごの クリスピー揚げ 3尾 れんこんサラダ カレスープ	ごはん 卵焼き 納豆和え すき焼き風煮 ブルーベリーゼリー
12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
スポーツの日	ごはん 揚げぎょうざ 3個 野菜炒め 春雨スープ	ごはん 鰯の竜田揚げ 即席漬け 冬瓜のすまし汁	コッペパン 鶏肉の マスタード焼き ブロッコリーサラダ 秋たつぷりシチュー	ごはん つくねのきんぴら 包み焼き 昆布和え 豆乳汁
19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）
ビビンバ ・ごはん ・焼き肉 ・ナムル トックのスープ	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き 切り干し大根の サラダ 野菜スープ	ごはん いわしの生姜煮 コーン和え 豚汁	コッペパン かぼちゃひき肉 フライ 花野菜サラダ ミネストローネ	麦ごはん オムレツ グリーンサラダ ハヤシライス
26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（木） 〈ハロウィン献立〉
振替休業日	ごはん 鶏肉の照り焼き ごま浸し 具だくさん汁	ごはん 春巻き ごま酢和え 麻婆豆腐	コッペパン ポークチャップ アスパラサラダ ポトフ	ピラフ ウイナー2本 フレンチサラダ パンプキンポタージュ パンプキンパバロア

・牛乳は毎日付きます。
・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。





10月 予定献立表



射水市立小杉中学校

日 (曜)	牛乳 【乳】	献立名		使用する食品名					
				赤		緑		黄	
		主食	副食	血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油脂
1 (木)	○	コッペパン【乳】	白身魚フライ【魚:ホキ】 大根サラダ コンソメスープ【豚】 スイートポテト	ホキ ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	大根 コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ	コッペパン 小麦粉 さつまいも	揚げ油 青じそドレッシング
2 (金)	○	ごはん(少なめ)	肉シューマイ【豚】 もやしのナムル 野菜ラーメン【豚】【ト】【魚:なると】	豚肉 ナルト	牛乳		もやし きゅうり コーン キャベツ たけのこ ねぎ	精白米 中華麺	ごま油
5 (月)	○	ごはん	さばのカレー焼き【魚:さば】 五目大豆 豆苗入りかきたま汁【卵】	さば 大豆 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん いんげん 豆苗	れんこん 玉ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖 片栗粉	
6 (火)	○	食パン【乳】	ハンバーグケチャップソース 【豚】【ト】【果:レモン果汁】 コールスローサラダ【果:レモン果汁】 ABCスープ【豚】 スライスチーズ【乳】	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン 白菜 しめじ	食パン 砂糖 片栗粉 マカロニ	フレンチドレッシング
7 (水)	○	ごはん	鶏肉のから揚げ 中華和え ワンタンスープ【豚】【ト】	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが コーン きゅうり キャベツ しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 片栗粉 砂糖 ワンタン	揚げ油 ごま油
8 (木)	○	コッペパン【乳】	きびなごのクリスピー揚げ【魚:きびなご】【▲魚卵】 れんこんサラダ【卵:マヨネーズ】 カレースープ【豚】	きびなご ベーコン	牛乳	にんじん	れんこん 枝豆 キャベツ 玉ねぎ コーン	コッペパン 小麦粉 玄米	揚げ油 マヨネーズ ごま
9 (金)	○	ごはん	卵焼き【卵】 納豆和え すき焼き風煮【豚】 ブルーベリーゼリー【果:ブルーベリー】	鶏卵 納豆 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 白菜 しめじ ねぎ ブルーベリー	精白米 麩 砂糖	
12 (月)		スポーツの日							
13 (火)	○	ごはん	揚げぎょうざ【豚】 野菜炒め【豚】【ト】 春雨スープ【豚】【ト】	豚肉	牛乳	にら にんじん	キャベツ もやし しいたけ たけの 白菜 ねぎ	精白米 春雨	揚げ油 ごま油
14 (水)	○	ごはん	鰯の竜田揚げ【魚:鰯】 即席漬け 冬瓜のすまし汁	鰯 豆腐	牛乳 わかめ		しょうが キャベツ きゅうり 冬瓜 しめじ ねぎ	精白米 片栗粉 麩	揚げ油
15 (木)	○	コッペパン【乳】	鶏肉のマスタード焼き【果:りんご】 ブロッコリーサラダ 秋たつぷりシチュー【乳】【豚】	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	コッペパン さつまいも 小麦粉	ごまドレッシング ごま バター
16 (金)	○	ごはん	つくねのきんぴら包み焼き【豚:ゼラチン】 昆布和え 豆乳汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もやし 大根 白菜 しめじ ねぎ	精白米	
19 (月)	○	ビビンバ ・ごはん	ビビンバ ・焼き肉【豚】 ・ナムル トックのスープ【豚】【ト】	豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし 白菜キムチ コーン 白菜 大根 ねぎ	精白米 砂糖 トック	サラダ油 ごま油
20 (火)	○	コッペパン【乳】	鶏肉のパン粉焼き 切り干し大根のサラダ【卵:マヨネーズ】 野菜スープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ 切り干し大根 白菜 きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 しめじ	コッペパン パン粉	マヨネーズ
21 (水)	○	ごはん	いわしの生姜煮【魚:いわし】【▲魚卵】 コーン和え 豚汁【豚】	いわし 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ コーン 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	精白米 さつまいも	
22 (木)	○	コッペパン【乳】	かぼちゃひき肉フライ【豚】【果:りんご】 花野菜サラダ ミネストローネ【豚】【ト】	豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ コーン カリフラワー キャベツ	コッペパン パン粉 マカロニ	揚げ油 ごまドレッシング
23 (金)	○	麦ごはん	オムレツ【卵】 グリーンサラダ ハヤシライス【豚】【ト】【果:レモン汁、ぶどう果汁】	鶏卵 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース	精白米 麦	和風ドレッシング サラダ油 ハヤシルウ
26 (月)		振替休業日							
27 (火)	○	ごはん	鶏肉の照り焼き ごま浸し 具だくさん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	もやし キャベツ しめじ	精白米 里芋	ごま
28 (水)	○	ごはん	春巻き【豚】 ごま酢和え 麻婆豆腐【豚】	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく たけのこ しいたけ	精白米 小麦粉 砂糖 片栗粉	揚げ油 ごま ごま油
29 (木)	○	コッペパン【乳】	ボークチャップ【豚】【ト】【果:レモン果汁】 アスパラサラダ ポトフ【豚】	豚肉 ウインナー	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 マカロニ	サラダ油
30 (金)	○	ピラフ【豚】	ウインナー【豚】 フレンチサラダ【果:レモン果汁】 パンプキンポターージュ【乳】 パンプキンババロア(卵・乳なし)	ベーコン ウインナー 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	精白米 米粉	サラダ油 フレンチドレッシング バター

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 豆苗 の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■
次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けましたので参考にして下さい。
▲: 漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。
【卵】: 鶏卵 【乳】: 牛乳・乳製品 【豚】: 豚肉 【甲】: えび・かに 【軟】: いか・たこ 【魚】: 魚類
【魚卵】: 魚卵 【山芋】: やまいも 【ナ】: 種実・木の実(ごま除く) 【ト】: トマト 【果】: くだもの