

10月 給食だより

令和8年10月
射水市立小杉南中学校



「食べること」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



献立を立てるときは、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、めん等から選ぶ。
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 → 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 コウモリスープ	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 具だくさん汁	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	ガパオライス ・ごはん ・鶏肉炒め ・目玉焼き 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 鮭の マヨネーズ焼き 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 春巻き ごま酢和え 麻婆豆腐	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 きのかレー
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 豆苗入り かきたま汁	ごはん いわしの生姜煮 コーン和え 豚汁	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 ウインナー2本 フレンチサラダ パンプキン ボタージュ ハロウィンゼリー

・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



射水市立小杉南中学校

日 (曜)	牛乳 【乳】	献立名		使用する食品名					
				赤		緑		黄	
				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	
		主食	副食	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	雑実・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】	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 マカロニ	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 具だくさん汁	さば 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	れんこん しめじ ねぎ	精白米 こんにゃく 里芋	
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 麴 砂糖	
12 (月)		スポーツの日							
13 (火)	○	ガパオライス ・ごはん	ガパオライス ・鶏肉炒め【魚:魚番】 ・目玉焼き【卵】 春雨スープ【豚】【ト】	鶏肉 鶏卵	牛乳	赤ピーマン にんじん	にんにく たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし 白菜 ねぎ	精白米 春雨	サラダ油
14 (水)	○	ごはん	鰯の竜田揚げ【魚:鰯】 即席揚げ 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 えのき ねぎ	精白米 片栗粉 麴	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 秋たっぷりシチュー【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 しめじ 白菜	コッペパン さつまいも 小麦粉	ごまドレッシング バター
16 (金)	○	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き【魚:鮭】【卵】 昆布和え 豆乳汁	鮭 油揚げ 豆乳	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 大根 白菜 しめじ ねぎ	精白米	マヨネーズ
19 (月)	○	ピピンパ ・ごはん	ピピンパ ・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 えのき 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	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
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 きのこカレー【豚】【ト】【果:レモン汁】	鶏卵 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく しめじ エリンギ 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	和風ドレッシング サラダ油 カレールウ
26 (月)		振替休業日							
27 (火)	○	ごはん	鶏肉の照り焼き ごま浸し 豆苗入りかきたま汁【卵】	鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	小松菜 にんじん 豆苗	もやし キャベツ 玉ねぎ	精白米 片栗粉	ごま
28 (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	
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【乳】【豚】	ウインナー【豚】 フレンチサラダ【果:レモン果汁】 パンブキンポタージュ【乳】 ハロウィンゼリー【果:みかん果汁、ぶどう果汁】	ベーコン ウインナー	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 みかん果汁 ぶどう果汁	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】:雑実・木の实(ごま除く) 【ト】:トマト 【果】:くだもの