10月 きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度
真田地域小学校

今月の目標　すききらいしないで食べよう

日	曜日	～今月の旬～ （緑黄色野菜）ブロッコリー （淡色野菜）キャベツ、ねぎ、白菜 （いも）さつま芋 （魚）さば　さんま （果物）りんご　柿	あかのなかま ちやにくになる 1ぐん にく、さかな たまご まめるい	 2ぐん ぎゅうにゅう こざかな かいそう	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる 3ぐん りょくおうしょく やさい	 4ぐん そのたの やさい くだもの	きいろのなかま ねつやちからの もとになる 5ぐん こくるい いもるい さとう	 6ぐん ゆしるい	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き レンコンサラダ じゃが芋と凍り豆腐のみそ汁	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく きゃべつ れんこん たまねぎ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	544	26.5	14.2	1.8
2	金	ごはん　牛乳 さばの竜田揚げ かりぽり漬け さつま汁　柿	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが だいこん きゅうり たくあん漬け ごぼう 長ねぎ かき	精白米 強化米 片栗粉 さつまいも	ひまわり油	702	28.9	24.8	2.2
5	月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ きのこ入りサラダ 五目スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ぶなしめじ 長ねぎ たまねぎ 干ししいたけ はくさい	精白米 強化米 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	609	24.6	22.7	1.7
6	火	ごはん 牛乳 ピザ風卵焼き ツナとひじきのサラダ キャベツのスープ煮	ベーコン 卵 ツナフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり レモン果汁 キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも	ひまわり油	584	24.9	19.8	2.0
7	水	ごはん 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 春雨サラダ なめこ汁	鶏ひき肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが たまねぎ 干ししいたけ だいこん もやし なめこ 長ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 上白糖 片栗粉 はるさめ	ひまわり油 ごま	585	22.0	16.6	2.1
8	木	ごはん 牛乳 たらの香味焼き キャベツとささみのマヨ和え 白菜と凍り豆腐のみそ汁	すけとうだら 若鶏ささ身 凍り豆腐	牛乳 焼きのり	赤ピーマン にんじん	しょうが キャベツ きゅうり もやし はくさい えのきたけ たまねぎ	精白米 強化米 上白糖	ごま マヨネーズ	539	28.3	14.6	2.5
9	金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ シーザーサラダ オニオンスープ　りんご	だいず 豚肉 鶏肉	スキムミルク 牛乳 パルメザンチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ コーン りんご	強力粉 上白糖 じゃがいも 三温糖	ショートニング ひまわり油 オリーブ油 マヨネーズ	601	28.0	22.7	2.8
13	火	うどん風ソフト麺　牛乳 かやくうどん汁 おやき風野沢菜まん 枝豆サラダ	鶏肉 油揚げ なると 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草 のざわな 塩漬け	干ししいたけ はくさい 長ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	強力粉 三温糖 片栗粉 薄力粉	ひまわり油 ごま油	587	26.0	15.9	2.6
14	水	ごはん 牛乳 根っこ野菜とレバーのかみかみあえ ブロッコリーのごま風味和え 春雨スープ	鶏肉 鶏レバー かつお節 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	ごぼう しょうが キャベツ 干ししいたけ たまねぎ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 上白糖 はるさめ	ひまわり油 ごま油	643	26.6	21.7	1.8
15	木	わかめごはん 牛乳 さつま芋と大豆の揚げ煮 こまつなとえのきの和え物 かみなり汁	だいず 豆腐	わかめご飯の素 牛乳 煮干し	こまつな にんじん	えのきたけ はくさい ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 さつまいも 片栗粉 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま油	654	23.1	19.7	2.7
16	金	ごはん 牛乳 あぶらカレイのカレー焼き 切干大根サラダ 厚揚げとじゃがいものみそ汁	かれい ハム 生揚げ	牛乳 焼きのり	こまつな	しょうが 切干しだいこん もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 じゃがいも	マヨネーズ	562	28.3	16.0	2.4

きかくきゅうしょくの日(りんご)

10月 きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度
真田地域小学校

今月の目標

すききらいしないで食べよう

日	曜日	～今月の旬～ （緑黄色野菜）ブロッコリー （淡色野菜）キャベツ、ねぎ、白菜 （いも）さつま芋 （魚）さば　さんま （果物）りんご　柿	あかのなかま ちやにくになる 1ぐん にく、さかな たまご まめるい	 2ぐん ぎゅうにゅう こざかな かいそう	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる 3ぐん りょくおうしょく やさい	 4ぐん そのたの やさい くだもの	きいろのなかま ねつやちからの もとになる 5ぐん こくるい いもるい さとう	 6ぐん ゆしるい	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
19	月	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのケチャみそ炒め 海藻サラダ かき卵汁	鶏肉 生揚げ 卵	牛乳 海藻ミックス	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ ぶなしめじ たまねぎ きゅうり コーン缶詰 ホール 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	585	24.5	17.8	2.3
20	火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグアップルソース 青菜とチーズの和え物 コンソメスープ	豚ひき肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ りんご もやし コーン 長ねぎ	精白米 強化米 パン粉 上白糖 じゃがいも	バター	619	27.9	21.2	2.0
21	水	ごはん 牛乳 魚のマスタード焼き ブロッコリーサラダ かぼちゃのミルクスープ	ホキ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ たまねぎ はくさい	精白米 強化米	マヨネーズ ひまわり油	665	27.5	26.7	2.2
22	木	ごはん 牛乳 いり豆腐 にんじんしりしり 大根のとわかめのみそ汁	豆腐 豚肉 卵 ツナ缶詰 削り節 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ チンゲンサイ	たまねぎ 干ししいたけ えだまめ もやし だいこん えのきたけ	精白米 強化米 三温糖	ひまわり油 ごま油 ごま	601	26.0	20.8	2.4
23	金	麦ご飯 牛乳 チキンカレー キャベツサラダ ミルクビーンズ	鶏肉 だいず きな粉	牛乳 スキムミルク しらす干し 練乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 上白糖	ひまわり油 バター	714	29.5	25.3	2.2
26	月	ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き ポテトの香味和え 凍り豆腐のみそ汁	豚肉 凍り豆腐	牛乳 あおのり	にら にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ ぶなしめじ	精白米 強化米 じゃがいも	ひまわり油 マヨネーズ	622	26.2	22.7	2.0
27	火	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 三色ごまあえ 白菜ときのこのスープ	もうかざめ ベーコン	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ はくさい	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま	611	25.1	18.4	2.2
28	水	ごはん 牛乳 だいずの五目煮 じゃことわかめの和え物 けんちん汁	豚肉 だいず 豆腐 鶏肉	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう 干ししいたけ れんこん キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	616	27.8	17.7	2.4
29	木	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのおいだれ和え 磯香和え あじわい汁	豚レバー 鶏肉 豆腐	牛乳 焼きのり	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご はくさい だいこん 長ねぎ ごぼう	精白米 強化米 片栗粉 上新粉 中ざら糖 はるさめ 上白糖 こんにゃく	ひまわり油 マヨネーズ ごま油	689	30.1	24.4	2.2
30	金	チキンライス 牛乳 糸寒天のサラダ つぶコーンスープ かぼちゃ蒸しパン	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 かんてん	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 三温糖	バター ひまわり油 ごま油	620	24.7	18.1	2.3
								期間平均	607	25.6	19.3	2.2
※都合により献立を変更することがあります								真田地域小学校　学校給食摂取基準	650	27.0	18.0	2未満

ちいきしょくざいの日

いいはの日

わしょくの日

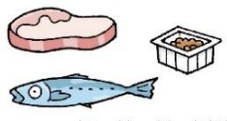
そえひしょうがっこう　きぼうこんだて

すききらいしないで食べよう

6つのループからそれぞれの食品を組み合わせることで、栄養バランスの取れた食事になります。

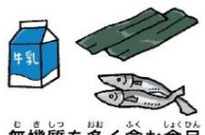
6つの基礎食品群

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品



たんぱく質を多く含む食品

2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻



無機質を多く含む食品

3群 緑黄色野菜

ビタミンAを多く含む食品

4群 そのほかの野菜、果物

ビタミンCを多く含む食品

5群 米、パン、めん、いも、砂糖

炭水化物を多く含む食品

6群 油脂

脂質を多く含む食品

みなさんは食べ物の好き嫌いはありますか？私たちは食べることで命を保ったり、活動したり成長したりしています。好き嫌いをしないで残さず食べるようにしましょう。

好きな味つけや調理法を試してみよう

苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

給食レシピ

ミルクビーンズ　（4人分）

材料	分量	
だいず	48ｇ	乾燥
油	適量	揚げ油
片栗粉	16ｇ	
練乳	8ｇ	
きなこ	大さじ3+1/2	
上白糖	大さじ1+1/2	
食塩	ひとつまみ	

① 前日からだいずを戻しておく
② 水けをきっただいずを片栗粉にまぶし油で揚げ、油をきっておく
③ ボウルにきなこ、上白糖、食塩、練乳をいれてまぜる
④ ③の中に②のだいずを入れてまんべんなくまぜる