



★ 今月の地産地消（石川県産食材の予定）

★米（宝達志水町産コシヒカリ）★牛乳 ★大豆 ★米粉 ★小麦粉 ★牛肉 ★豚肉 ★めざす
★いちじく ★たまご ★チンゲンサイ ★なめこ ★こまつな ★さつまいも ★りんご

10月の給食目標 体をつくる食べ物を知ろう

献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」（発育と健康維持のための必要量のおよそ 1/3量）を目安に作成しています。栄養成分表示は日本食品標準成分表（八訂）により算出し、一食あたりの計算値を示しています。E:エネルギー（熱量）、P:たんぱく質、C:炭水化物、F:脂質、Ca:カルシウム、S:食塩相当量 を示しています。なお、エネルギー・栄養素の必要量、推奨量は年齢、性別、身体活動レベル等で異なります。表に示している数値は小学4年生男女平均を指標にしたものです。

令和8年 10月	こんだて名 ★牛乳(200cc) は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名(小学校) ※食材に含まれているアレルギーについて【〇〇】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
1 木	挽肉と野菜のそぼろ丼 (具) 大根サラダ わかめときのこのスープ 牛乳		米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） たまねぎ 豚肉 こまつな 牛肉 とうもろこし 醤油 砂糖 酒 中華スープ【アレルギー】しょうが ごま油 にんにく トマト パン 大根 ロースハム【アレルギー】 きゅうり キャベツ 赤ピーマン 酢 醤油 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 鶏がらだし 酒 しょうが 中華スープ【アレルギー】 ごま わかめ ごま油 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	<献立の組み合わせ> そぼろ丼は主食、主菜、副菜を兼ねている料理です。 サラダは副菜です。このように主食、主菜、副菜2品、 牛乳という組み合わせにすると、必要なエネルギーやたんばく質などの栄養素がとりやすくなります。給食の献立はこのパターンを基本にして作っています。	E 622 kcal P 25.5 g F 21.5 g C 81.7 g Ca 335 mg S 1.5 g
2 金	チーズとトマトのドッグパン (フィリング) ツナとブロッコリーのサラダ さつまいものクリームチャウダー ブルーベリータルト 牛乳	小麦・乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 乳 鶏肉 トマト チーズ【乳】 たまねぎ トマト ジャップ オリーブ油 砂糖 パセリ 魚 キャベツ ブロッコリー ツナ（まぐろ） ドレッシング【アレルギー】 にんじん 豆乳 さつまいも たまねぎ にんじん ベーコン【アレルギー】 米粉 コンソメ【アレルギー】 塩 こしょう 砂糖 米粉 豆乳 ショートニング プルベリ 果汁 糖類(カルシウム、鉄、ビタミンC、食物繊維強化) 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	<ツナ> 「ツナ(Tuna)」は、英語で「サバ科マグロ族」の魚の総称の言葉でマグロやカツオが原料です。ツナなら「手軽に食べられる魚」として大変便利です。体づくりに欠かせない「たんぱく質」が手軽にとれるので、忙しい日の朝ごはんや夕食の一品にぴったりです。給食でも子どもたちに人気の食材です。今日は、サラダに和えています。	E 675 kcal P 25.9 g F 29.1 g C 77.5 g Ca 451 mg S 2.5 g
5 月	ごはん さんまの生姜煮 野菜と豚肉の炒め物 じゃがいものみそ汁 牛乳	魚	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） さんま 醤油 糖類 生姜 豚肉 もやし こまつな たまねぎ 赤ピーマン 醤油 酒 油 砂糖 ごま油 さくらげ 鶏がらだし にんにく 片栗粉 じゃがいも たまねぎ 油揚げ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	<さんま> 秋の味覚として親しまれてきた「秋刀魚(さんま)」。近年は気候変動などの影響で、貴重な魚になりつつあります。現在、日本の魚介類全体の自給率は約50%にとどまっており、輸入に頼る部分も増えています。食べ物 が食卓に届くまでの環境や自然の恵みについて、考え、感謝していただきたいものです。	E 644 kcal P 27.6 g F 21.3 g C 85.5 g Ca 397 mg S 1.8 g
6 火	食パン いちごジャム チキンとポテトのトマトオープン焼 グリーンサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	小麦・乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) いちごジャム（食物繊維強化） じゃがいも 鶏肉 たまねぎ トマト 油 コンソメ【アレルギー】 ウスターソース 砂糖 ブロッコリー とうもろこし きゅうり ドレッシング【アレルギー】 醤油 キャベツ たまねぎ こまつな 鶏がらだし えのきたけ にんじん コンソメ【アレルギー】 ワイン 塩 こしょう 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	<たんぱく質を含む食品①> たんぱく質は、筋肉や骨の形成だけでなく、免疫抗体やホルモンの合成にも深く関わる生命維持に欠かせない栄養素です。お肉や魚だけでなく、牛乳の「カゼイン」や主食のパン（小麦）にも含まれます。多様な食品からたんぱく質を組み合わせることで、体内で効率よく利用され、健康な体を形作ります。	E 604 kcal P 24.8 g F 20.1 g C 81.2 g Ca 342 mg S 2.9 g
7 水	ごはん きびなごのカリカリフライ 切干大根のごま酢あえ 車麩のすき焼き風煮 りんご 牛乳	魚 小麦	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 もやし こまつな にんじん 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごま 焼き豆腐 はくさい 牛肉 たまねぎ こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 麩【小麦】 酒 砂糖 みりん 油 煮干しだし りんご 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	<きびなごのカリカリフライ> 給食では、骨の形成に欠かせない「カルシウム」と吸収を助ける「ビタミンD」を一緒に摂れるよう、小骨ごと食べられる魚のメニューを毎月2回以上提供しています。人気の「きびなごフライ」は、じゃがいもと米粉を原料にした衣が特徴です。カリカリとした食感のおかげで、小魚をよりおいしく食べられるようです。	E 635 kcal P 24.7 g F 18.3 g C 93 g Ca 416 mg S 1.4 g
8 木	ごはん うずら卵と野菜の旨煮 拌三絲(パンスー) 抜絲地瓜(パフージーク 中華ポテト) 牛乳	卵	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） はくさい 生揚げ 豚肉 たまねぎ うずら卵 チンゲンサイ にんじん 醤油 片栗粉 しょうが 酒 中華スープ【アレルギー】 油 ごま油 砂糖 キャベツ きゅうり ロースハム【アレルギー】 にんじん 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 さくらげ さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま 醤油 酢 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	<さつまいも> 日本の「大学いも」に似た中国料理に「抜絲地瓜」(パースーチークアイ)というさつまいもの料理があります。さつまいもはこれからの季節、甘くおいしくなります。体の調子をととのえてくれるビタミンCや、腸内環境をよくしてくれる食物せんいが含まれ、おやつにもおすすめの食材です。今日のさつまいもは石川県産のものを使う予定です。	E 687 kcal P 23 g F 22.1 g C 98.9 g Ca 369 mg S 1.4 g
9 金	給食はありません		10月は「食品ロス削減月間」です！  食料は、自然の影響で農作物が不作になったり魚の漁獲量が減ったりしています。貴重な食べ物を大切に食べるために食品ロス削減を実践しましょう。 ←イラストは農林水産省作成、食品ロス削減国民運動キャラクター「ろすのん」です。		
13 火	ごはん 手作りシューマイ いろいろ炒め 野菜と厚揚げの中華スープ 牛乳	小麦	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 豚肉 小麦粉 たまねぎ とうもろこし 片栗粉 醤油 みりん 大豆(鉄強化) しょうが ごま油 キャベツ ロースハム【アレルギー】 たまねぎ ピーマン 醤油 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 しょうが トマト パン 生揚げ チンゲンサイ にんじん ねぎ 鶏がらだし 醤油 片栗粉 中華スープ【アレルギー】 酒 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	<手作りシューマイ> 給食室では4人の調理員が衛生管理を徹底し、毎日250人分を作ってくださっています。手作業は大変ですが「おいしく食べてほしい」と日々頑張ってくださっています。今日のシューマイの豚肉には、成長期に不足しがちな鉄分を強化した大豆ミートを混ぜ込み、配りやすいよう2個ずつ紙カップに入れてスチームコンベクションで蒸します。	E 648 kcal P 25.7 g F 21.4 g C 88 g Ca 354 mg S 1.6 g
14 水	中島菜めし さばの竜田揚げ 切干大根のマヨあえ なめこ汁 みかん 牛乳	魚	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 石川県産中島菜 ごま 醤油 みりん 酢 ごま油 国産さば 濃粉 油 醤油 酒 砂糖 みりん ブロッコリー ロースハム【アレルギー】 ドレッシング【アレルギー】 切干大根 醤油 砂糖 大根 たまねぎ にんじん なめこ みそ 油揚げ 煮干しだし みかん 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	<さばの竜田揚げ> 今日の主菜は「さばの竜田揚げ」です。揚げた色が紅葉の名所である奈良県の「竜田川」に似ていることが由来です。日本でよくとれるサバには、たんぱく質のほか、DHAをはじめとする「不飽和脂肪酸」という脂が含まれており、健康な体づくりを助けてくれます。今日のまぜごはんには七尾市産の中島菜を使用しています。地元の食材に感謝していただきましょう。	E 655 kcal P 23.1 g F 24.9 g C 84.8 g Ca 326 mg S 1.9 g
15 木	ごはん 鶏の唐揚げ チンゲン菜のごまあえ むらくも汁 牛乳	卵	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 鶏肉 油 米粉 片栗粉 酒 醤油 塩 こしょう キャベツ チンゲンサイ にんじん 醤油 みりん ごま 卵 こまつな にんじん ねぎ 醤油 煮干しだし 片栗粉 しいたけ 昆布だし 牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）	<むらくも汁> 今日の「むらくも汁」には、石川県産の新鮮な卵を使っています。汁の中に広がる卵が、空に浮かぶうすい雲のように見えることからこの名前がつけました。卵には、体や筋肉をつくるもととなる「たんぱく質」が含まれています。地元の恵みに感謝して、温かい汁をおいしくいただきましょう。	E 587 kcal P 25 g F 19.1 g C 78.9 g Ca 330 mg S 1.8 g



★参考資料： 文部科学省 小学生用食育教材、中学生用食育教材、文部科学省 食に関する指導の手引、健康社 食育フォーラム2026年10月号、石川県HP 食育のページ

令和8年 10月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルゲンについて【○】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
16 金	いちじくジャムトースト 魚のカリカリダイス コーンのオニオンドレッシングサラダ チキンと青菜のスープ ヨーグルト 牛乳	小麦・乳 いちじく 魚 乳 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 宝達志水町産いちじくジャム マーガリン【乳】 たらじやがいも 米粉 澱粉 油 塩 キャベツ きゅうりとうもろこし たまねぎ 赤ピーマン 酢 醤油 砂糖 油 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ チンゲンサイ にんじん 鶏がらだし ワインコ【アレルギー】 酒 醤油 塩 こしょう 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化) 牛乳 (北陸産生乳100%)	<宝達志水町産いちじくジャム> 今日の「いちじくジャムトースト」に使われているジャムは、宝達志水町でとれた「いちじく」を使って作られたものです。町内の施設で特別にジャムに加工してもらい、給食室に届けられました。給食室で食パンにひとつひとつ丁寧にジャムをぬり、おいしく焼き上げます。地元の恵みを味わっていただきましょう。	E 655 kcal P 26.5 g F 20.3 g C 91.6 g Ca 551 mg S 2.5 g
19 月	ごはん めぎすの甘酢漬け 三色和え とり野菜 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 石川県産めぎす 油 ねぎ 醤油 酢 砂糖 ごま油 ほうれんそう キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 木綿豆腐 はくさい もやし 鶏肉 ねぎ みそ こんにやく にんじん えのきたけ 煮干しだし みりん 酒 しょうが にんにく トマト じゃがいも 牛乳 (北陸産生乳100%)	「とり野菜」「めぎすの唐揚げ」 「とり野菜」は、野菜や肉を味噌味の鍋で煮込み、たくさんの野菜がとれることからその名がついたという説がある、石川県で親しまれている料理です。地元の魚「めぎす」は骨ごと食べられるよう、から揚げにして効率よくカルシウムを摂れるようにしました。地域の味を楽しみながら、不足しがちな栄養素をしっかり補いましょう。	E 609 kcal P 29.3 g F 19.1 g C 80.1 g Ca 437 mg S 1.7 g
20 火	ごはん 豚肉のくわ焼き もやしと青菜のこまじょう油和え さつまいものみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 豚肉 油 片栗粉 醤油 酒 みりん 米粉 砂糖 しょうが もやし こまつな 油揚げ 赤ピーマン 醤油 酢 砂糖 ごま油 さつまいも はくさい にんじん みそ ごぼう ねぎ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳100%)	<秋が旬の野菜> 秋はさまざまな食材が出回る季節です。初秋(しよしゅう)には、ビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維が含まれるいろいろな種類の野菜が旬を迎えます。給食でも、石川県産の「さつまいも」や、これから旬を迎える「はくさい」「ねぎ」などを取り入れます。	E 666 kcal P 22.4 g F 24.1 g C 90.1 g Ca 343 mg S 1.8 g
21 水	ごはん いわしの生姜煮 江戸っ子煮 沢煮碗 りんご 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) いわし 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 生姜 塩 こんにやく 牛肉 にんじん 県産大豆 凍り豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん 大根 豚肉 ごぼう えのきたけ にんじん みつば 醤油 煮干しだし 酒 りんご 牛乳 (北陸産生乳100%)	<江戸っ子煮> 「江戸っ子煮」は、牛肉、大豆、こんにやく、にんじん、こうや豆腐を甘辛く煮込んだ料理です。牛肉や大豆、こうや豆腐にはたんぱく質が含まれています。ご飯によく合う味付けに仕上げます。昔、牛肉がこそうだった時代に、都会的な「江戸っ子」と名付けてハイカラなメニューにしたという説があります。	E 634 kcal P 28.7 g F 19 g C 87.2 g Ca 376 mg S 2.1 g
22 木	お魚と卵のそぼろ丼 (具) ポテトサラダ 豚汁 牛乳	卵・魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たまねぎ 卵 かんばち【魚】 酢 えだまめ 油 砂糖 塩 じゃがいも ブロッコリー にんじん ドレッシング【アレルギー】 塩 こしょう たまねぎ 豚肉 ぶなしめじ こんにやく みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳 (北陸産生乳100%)	<お魚のそぼろ> 丼の具は国産の「かんばち」という魚のそぼろです。魚をさばくときに廃棄されがちな未利用部位(腹骨や中落ち)を加圧処理し、骨ごと柔らかく食べられるようにしたものです。フードロス削減に貢献するだけでなく、成長に欠かせないカルシウムやビタミンD、たんぱく質がとれます。不足しがちな栄養素がとれる食品を選定して提供します。	E 649 kcal P 28.1 g F 21.6 g C 85.4 g Ca 759 mg S 1.5 g
23 金	ミルク食パン チキンのアップルソース 揚げ野菜のサラダ 野菜の塩麴スープ スライスチーズ 牛乳	小麦・乳 乳 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 たまねぎ りんご 油 片栗粉 醤油 塩麴 米粉 酒 かぼちゃ さつまいも れんこん 赤ピーマン 油 たまねぎ 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう キャベツ たまねぎ チンゲンサイ 鶏がらだし にんじん 塩麴 ソウマ【アレルギー】 油 チーズ【乳】(鉄強化) 牛乳 (北陸産生乳100%)	<食欲の秋> 秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋(しよしゅう)には、暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル(無機質)を多く含む野菜やきのこが旬を迎えます。石川県でとれた「さつまいも」や「きのこ」で旬を味わいましょう。	E 616 kcal P 27.8 g F 28.1 g C 62.8 g Ca 606 mg S 2.8 g
26 月	ごはん 松風焼き 即席漬け 大根と小松菜のみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆(鉄強化) トマトチャップ みそ ごま みりん 油 ひじき 塩麴 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 醤油 みりん 大根 こまつな 油揚げ えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳100%)	<松風焼き> 「松風焼き」は、鶏ひき肉に味噌や和風調味料を混ぜ込み、表面にゴマを振って香ばしく焼き上げる伝統的な和食献立です。裏側にゴマがないことから「裏がない＝隠し事のない誠実な心」を表す、おめでたい料理としても親しまれています。	E 546 kcal P 22 g F 16.1 g C 78.3 g Ca 292 mg S 1.7 g
27 火	ごはん 魚のケチャップがらめ ブロッコリーサラダ じゃがいもと豚肉の旨煮 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) ホキ 澱粉 油 トマトチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 ごま にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 油 砂糖 醤油 こしょう じゃがいも たまねぎ こんにやく 豚肉 にんじん 鶏がらだし 醤油 しいたけ 酒 砂糖 みりん 油 牛乳 (北陸産生乳100%)	きれいに配膳(はいぜん)して食べましょう 料理や食べ物盛り付けした食器を並べることを配膳(はいぜん)といいます。配膳には基本のルールがあり、食べやすさや、昔の人の料理や食べ物への思いがこめられて定まったものです。配膳の基本を意識して料理を準備することで栄養バランスのとれた食事にすることもできます。	E 625 kcal P 25.5 g F 16.2 g C 94.5 g Ca 287 mg S 1.7 g
28 水	秋の香りご飯 だし巻きたまご わかめときゅうりの酢の物 とりごぼう汁 牛乳	卵 牛乳	米 (町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) さつまいも 油揚げ えだまめ 醤油 ぶなしめじ 酒 砂糖 昆布だし 卵 でん粉 酢 醤油 みりん 砂糖 かつおだし もやし きゅうり 酢 醤油 ごま油 砂糖 わかめ 鶏肉 ごぼう こまつな にんじん 醤油 煮干しだし 酒 片栗粉 みりん しょうが ごま油 牛乳 (北陸産生乳100%)	<だし巻き卵> 卵には、体内で合成できず食事から摂る必要がある「必須アミノ酸」がバランスよく含まれた「たんぱく質」が含まれています。これは、筋肉や体の組織を作る材料となる大切な栄養素です。だしのうま味を活かした「だし巻き卵」は塩分を控えめに仕上げています。	E 585 kcal P 24 g F 18.3 g C 80.9 g Ca 339 mg S 2.5 g
29 木	カレーライス(ごはん) (ビーフカレー) ひじきとお豆のマリネサラダ みかん 牛乳	小麦・乳 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たまねぎ じゃがいも 牛肉 にんじん カレールー【アレルギー】 ワイン トマトチャップ 油 しょうが カレー粉 キャベツ えだまめ ロースハム【アレルギー】 ごまひじき佃煮(鉄強化) 酢 県産大豆 にんじん 油 醤油 砂糖 こしょう みかん 牛乳 (北陸産生乳100%)	<たんぱく質を含む食品②> 今日のカレーに入っている牛肉、サラダに和えてあるハムや大豆、牛乳などには体をつくる働きをする「たんぱく質」が含まれています。体の筋肉や血液をつくる材料となる栄養素で、いろいろな種類のアミノ酸というものが集まってできています。アミノ酸もバランスよくとることが健康には欠かせません。肉ばかりでなく、大豆、牛乳、魚、卵など、取り合わせて食べることが大切です。	E 660 kcal P 23.4 g F 19.2 g C 98.4 g Ca 290 mg S 2.2 g
30 金	ミルクロール 大豆のメンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ かぼちゃデザート 牛乳	小麦・乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 とうもろこし 大豆 油 豚脂 玉葱 澱粉 砂糖 米粉 塩【カルシウム・鉄強化】 ウスターソース キャベツ にんじん ドレッシング【アレルギー】 きゅうり 酢 塩 こしょう じゃがいも トマト 大根 たまねぎ こまつな ベーコン【アレルギー】 オリーブ油 鶏がらだし ソウマ【アレルギー】 砂糖 にんにく 塩 豆乳 糖類 かぼちゃ (カルシウム、鉄強化) 牛乳 (北陸産生乳100%)	<ミネストローネ> 「ミネストローネ」は、イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」を意味するスープです。「ミネストローネ」の材料のトマトに含まれるリコピン、小松菜、にんじん等に含まれるβ-カロテンは、脂質と一緒に加熱・調理することで体内への吸収率が高まる性質があります。オリーブ油やベーコンと一緒に煮込むことで、野菜の栄養素を効率よく摂取できるメニューです。	E 646 kcal P 22.8 g F 30 g C 71.1 g Ca 565 mg S 2.2 g