2026年

10月　よていこんだてひょう

苅田町立学校給食センター
苅田町磯浜町2丁目2-9 TEL 093-436-0213

日(曜)	主食 添え物	おかず	つかわれている しょくひんと そのはたらき あかのしょくひん おもにからだをつくるもとになるもの	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	きいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになるもの	調味料 その他
1(木)	ごはん	さんまのうめに くきわかめのきんぴら さつまじる	さんま とりにく ぎゅうにゅう こめみそ くきわかめ	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん しいたけ うめ	こめ さとう なたねあぶら さつまいも ごま	さけ しょうゆ とうがらし いりこだし
2(金)	むぎごはん	マーボーどうふ にんじんシューマイ キャベツのﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ-サラダ	ぶたにく たら ぎゅうにゅう とうふ とりにく あかだしみそ	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ にんにく しいたけ ごぼう キャベツ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ でんぷん ごま	さけ しお しょうゆ とうばんじゃん す
5(月)	せわり ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	ﾁﾘｺﾝｶﾝ ほうれんそうｵﾑﾚﾂ キャベツとツナのソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず たまご ツナ	にんじん トマト たまねぎ にんにく パセリ コーン キャベツ ほうれんそう	パン ｵﾘｰﾌﾞ ゆ さとう なたねあぶら	しお こしょう ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ ﾜｲﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ ﾁﾘｿｰｽ しょうゆ
6(火)	しそごはん	ごもくうどん れんこんのきんぴら ヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう てんぷら ヨーグルト	にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ れんこん しそ	こめ むぎ なたねあぶら うどん さとう ごま	さけ しお しょうゆ こんぶだし みりん かつおだし
7(水)	むぎごはん	ビビンバ ぎょうざ ちゅうかスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にら にんにく もやし きくらげ ねぎ はくさいキムチ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ なたねあぶら	さけ とうばんじゃん しょうゆ しお こしょう ﾁｷﾝﾌﾞ ｲﾖﾝ ちゅうかｽｰﾌﾟ
8(木)	ごはん	いわしのかばすレモンに いりどり たかなのあぶらいため	いわし ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし あつあげ こんぶ	にんじん こんにゃく たけのこ たかなづけ ごぼう しいたけ かばす レモン	こめ ごまあぶら さとう ごま なたねあぶら	しょうゆ みりん
9(金)	ごはん	【 10日 ： 目の愛護デー 】 てりやきチキン にんじんしりしり なすのみそしる ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ	とりにく ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ こめみそ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ なす	こめ なたねあぶら ｾﾞﾘｰ(さとう)	さけ しょうゆ しお こしょう いりこだし
13(火)	しょくパン	とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ きのこソース さつまいもいりクラムチャウダー	とうふ ぎゅうにゅう とりにく あさり	にんじん たまねぎ にんにく パセリ しめじ えのきたけ	パン でんぷん ｵﾘｰﾌﾞ ゆ さとう ｺｰﾝｽﾀｰﾁ バター さつまいも なまｸﾘｰﾑ	ﾜｲﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ ﾁｷﾝﾌﾞ ｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ しお こしょう
14(水)	ごはん	さんまみぞれに じゃがいものそぼろに ごぼうみそ	とりにく ぎゅうにゅう さんま こめみそ しらすぼし	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ ごぼう だいこん	こめ さとう なたねあぶら じゃがいも ごま	さけ みりん しょうゆ しお
15(木)	ごはん	ホキてんかすあげ きりぼしだいこんのいために みだくさんみそしる	ホキ てんぷら ぎゅうにゅう あつあげ こんぶ こめみそ	にんじん きりぼしだいこん ねぎ しいたけ ごぼう しめじ だいこん ｷｬﾍﾞﾂ	こめ なたねあぶら さとう	しょうゆ いりこだし
16(金)	むぎごはん	おやこどん やさいのごまいため いっしょくさつまいもいりこざかな	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ たまご いりこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ コーン キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら さとう さつまいも ごま	さけ しょうゆ かつおだし みりん しお こしょう
19(月)	しょくパン チョコだいず クリーム	【 食育の日 ： 小松菜 】 トマトオムレツ こまつなとウインナーのソテー やさいスープ	たまご ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ しめじ こまつな セロリー キャベツ トマト	パン なたねあぶら じゃがいも チョコレート	しお こしょう しょうゆ ﾁｷﾝﾌﾞ ｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ
20(火)	きのこごはん	さばのみそに けんちんじる	とりにく さば ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふ	にんじん しいたけ しめじ ねぎ えのきたけ こんにゃく ごぼう だいこん	こめ さとう なたねあぶら でんぷん	さけ みりん しお しょうゆ こんぶだし かつおだし
21(水)	はつがげんまいごはん	【 食品ロス削減献立 】 わかさぎフリッター2ひ だいこんばのいりに だいこんのみそしる いっしょくこんぶのつくだに	かつおぶし ぎゅうにゅう あつあげ わかさぎ こめみそ こんぶ	だいこんば たまねぎ しょうが ねぎ えのきたけ だいこん	こめ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ いりこだし
22(木)	むぎごはん	ポークカレー はるさめともやしのソテー チーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ にんにく りんご もやし	こめ むぎ はるさめ ｵﾘｰﾌﾞ ゆ じゃがいも なたねあぶら はちみつ こむぎこ	ﾜｲﾝ ｶﾚｰこ しお こしょう ﾁｷﾝﾌﾞ ｲﾖﾝ しょうゆ ｳｽﾀｰｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ
23(金)	むぎごはん	いわしのおかかに ごもくまめ ぶたじる	いわし だいず ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ ぶたにくあぶらあげ とうふ こめみそ	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん はくさい しょうが	こめ むぎ なたねあぶら さとう じゃがいも	みりん しょうゆ さけ いりこだし
26(月)	ﾐﾙｸﾚｾﾝﾄ ﾛｰﾙﾊﾟﾝ	【 イタリアの料理 】 ペンネペスカトーレ キャベツとコーンのサラダ たくじょうｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ベーコン ぎゅうにゅう いか えび あさり	トマト たまねぎ にんにく しめじ キャベツ コーン	パン さとう オリーブゆ マカロニ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ワイン しお ｶﾚｰこ こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ
27(火)	むぎごはん	さんまゆずみそに じゃがいものうまに しそこんぶつくだに	さんま みそ ぎゅうにゅう とりにく てんぷら こんぶ あつあげ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ ゆず しそ	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう	さけ しょうゆ しお
28(水)	むぎごはん	ぶたどん ひじきとだいずのいために	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき だいず	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ ねぶかねぎ えだまめ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ごま	さけ しょうゆ みりん しお
29(木)	むぎごはん	【 山形県の料理 】 こまつなとしらすのあつやきたまご すきこんぶのいために いもに ラ・フランスゼリー	たまご てんぷら ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ しらすぼし	にんじん こんにゃく ごぼう こまつな えのきたけ だいこん ねぶかねぎ	こめ むぎ なたねあぶら さとう さといも ゼリー(さとう)	さけ しょうゆ しお みりん こんぶだし かつおだし
30(金)	ごはん	かぼちゃひきにくフライ こまつなのじゃこいため とうふとわかめのみそしる	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすぼし とうふ こめみそ わかめ	にんじん たまねぎ もやし こまつな ねぎ かぼちゃ	こめ さとう なたねあぶら	しょうゆ いりこだし

10月分平均栄養価	エネルギー	600kcal	たんぱく質エネルギー比	14.9%	脂質エネルギー比	29.1%
栄養基準値		650kcal		13~20%		20~30%

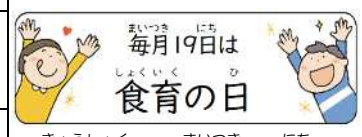
牛乳は毎日つきます。天候の影響等、仕入れ状況により変更する場合があります。
※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。

ひとくちメモ

【献立のねらい】

今月は実りの秋ということで、新米、きのこ、芋類、青魚などを使って、「秋の味覚を味わう献立」になるよう考えました。また、10月10日の目の愛護デーにちなみ、目によい栄養素（ビタミン類、アントシアニン、たんぱく質）を豊富に含む食品を多く取り入れています。





給食では毎月19日に、地域の産物について紹介しています。今月はみやこ町でとれた「小松菜」です。

小松菜は、成長期に必要なカルシウムがたっぷり。そのほか、β-カロテンやビタミンC、鉄も含まれています。



19日はみやこ町でとれた小松菜をソテーに使います。

日本各地の郷土料理

29日（木） 山形県

山形県の郷土料理の芋煮は、大きな鍋に里芋や肉、こんにゃく、ねぎ、しめじなどを入れ、しょうゆ、砂糖、酒を入れて煮込み、河原で食べるものです。芋煮鍋をみんなで食べることで、きずなを深め合うという大切な料理だそうです。



今月の地場産物予定

苅田町　米　米みそ
みやこ町または行橋市
はちみつ　ねぎ　小松菜
さつま芋
上毛町　木耳

10月は食品ロス削減月間



食べ残しについて考えてみましょう