2026年

１０月　予定献立表

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	使われている食品とその働き おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに体の組織をつくる 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーになる 5群 穀類・芋類・砂糖	おもにエネルギーになる 6群 油脂	調味料 その他
1 (木)	ごはん	秋刀魚の梅煮 茎若布の金平 さつま汁	秋刀魚 鶏肉 米みそ	牛乳 茎若布	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 椎茸 梅	米 砂糖 さつま芋	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし
2 (金)	麦ごはん	麻婆豆腐 人参シューマイ2個 キャベツのバンバンジーサラダ	豚肉 たら 豆腐 鶏肉 赤だしみそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 ごぼう キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ドレッシング ごま	酒 塩 しょうゆ 豆ばんじゃん 酢
5 (月)	背割り コッペパン	チリコンカン ほうれん草オムレツ キャベツとツナのソテー	豚肉 大豆 卵 ツナ	牛乳	人参 トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	パン 砂糖	オリーブ 油 菜種油	塩 こしょう チリパウダー ワイン ケチャップ ウスターソース チリソース しょうゆ
6 (火)	しそごはん	五目うどん れんこんの金平 ヨーグルト	鶏肉 天ぷら	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく れんこん しそ	米 麦 うどん 砂糖	菜種油 ごま	酒 塩 しょうゆ 昆布だし みりん かつおだし
7 (水)	麦ごはん	ビビンバ ぎょうざ 中華スープ	豚肉	牛乳	人参 にら ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 白菜キムチ 木耳	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま 菜種油	酒 豆ばんじゃん しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン 中華スープ
8 (木)	ごはん	いわしのかぼすレモン煮 炒り鶏 高菜の油炒め	いわし 鶏肉 厚揚げ	牛乳 白す干し 昆布	人参 高菜漬け	こんにゃく 筍 ごぼう 椎茸 かぼす レモン	米 砂糖	ごま油 ごま 菜種油	しょうゆ みりん
9 (金)	ごはん	**【 10日 ： 目の愛護デー 】** 照焼チキン 人参しりしり なすのみそ汁 ブルーベリーゼリー	鶏肉 卵 ツナ 厚揚げ 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし えのきたけ なす	米 ゼリー(砂糖)	菜種油	酒 しょうゆ 塩 こしょう いりこだし
13 (火)	食パン いちごジャム	豆腐ハンバーグきのこソース さつま芋入りクラムチャウダー	豆腐 鶏肉 あさり	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ	パン 砂糖 でん粉 さつま芋 コーンスターチ ジャム	オリーブ 油 バター 生クリーム	ワイン ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう
14 (水)	ごはん	秋刀魚みぞれ煮 じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうみそ	鶏肉 秋刀魚 米みそ	牛乳 白す干し	人参	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 ごぼう 大根	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	酒 みりん しょうゆ 塩
15 (木)	ごはん	ホキ天かす揚げ 切干大根の炒め煮 実だくさんみそ汁	ホキ 天ぷら 厚揚げ 米みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	切干大根 椎茸 ごぼう しめじ 大根 キャベツ	米 砂糖	菜種油	しょうゆ いりこだし
16 (金)	麦ごはん	親子丼 野菜のごま炒め 一食さつま芋入り小魚	鶏肉 ちくわ 卵	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 コーン キャベツ	米 麦 砂糖 さつま芋	ごま油 ごま	酒 しょうゆ かつおだし みりん 塩 こしょう
19 (月)	食パン チョコ大豆クリーム	**【 食育の日 ： 小松菜 】** トマトオムレツ 小松菜とウインナーのソテー 野菜スープ	卵 ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ しめじ セロリー キャベツ	パン じゃが芋	チョコレート 菜種油	塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン コンソメ
20 (火)	きのこごはん	さばのみそ煮 けんちん汁	鶏肉 さば 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	椎茸 しめじ えのきたけ こんにゃく ごぼう 大根	米 砂糖 でん粉	菜種油	酒 みりん 塩 しょうゆ 昆布だし かつおだし
21 (水)	発芽玄米ごはん	**【 食品ロス削減献立 】** わかさぎフリッター3尾 大根葉の炒り煮 大根のみそ汁 一食昆布の佃煮	かつお節 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかさぎ 昆布	大根葉 ねぎ	玉ねぎ 生姜 えのきたけ 大根	米 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ いりこだし
22 (木)	麦ごはん	ポークカレー 春雨ともやしのソテー チーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく りんご もやし	米 麦 春雨 じゃが芋 はちみつ 小麦粉	オリーブ 油 菜種油	ワイン カレー粉 塩 こしょう チキンブイヨン しょうゆ ウスターソース ケチャップ
23 (金)	麦ごはん	いわしのおかか煮 五目豆 豚汁	いわし 大豆 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 白菜 生姜	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油	みりん しょうゆ 酒 いりこだし
26 (月)	ミルクフレンチロールパン	**【 イタリアの料理 】** ペンネペスカトーレ ウインナー キャベツとコーンのサラダ 卓上イタリアンドレッシング	ベーコン いか えび あさり ウインナー	牛乳	トマト	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ	オリーブ 油 ドレッシング	ワイン 塩 カレー粉 こしょう ケチャップ ウスターソース
27 (火)	麦ごはん	秋刀魚ゆずみそ煮 じゃが芋の旨煮 しそ昆布佃煮	秋刀魚 みそ 鶏肉 天ぷら 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ 生姜 枝豆 ゆず しそ	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 しょうゆ 塩
28 (水)	麦ごはん	豚丼 ひじきと大豆の炒め煮 一食アーモンド	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ こんにゃく 椎茸 根深ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖	菜種油 ごま アーモンド	酒 しょうゆ みりん 塩
29 (木)	麦ごはん	**【 山形県の料理 】** 小松菜と白すの厚焼玉子 すき昆布の炒め煮 芋煮 ラ・フランスゼリー	卵 天ぷら 豚肉	牛乳 昆布 白す干し	人参 小松菜	こんにゃく ごぼう えのきたけ 大根 根深ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 ゼリー(砂糖)	菜種油	酒 しょうゆ 塩 みりん 昆布だし かつおだし
30 (金)	ごはん	かぼちゃひき肉フライ 小松菜のじゃこ炒め 豆腐と若布のみそ汁	豚肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 米みそ	牛乳 白す干し 若布	人参 小松菜 ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ もやし	米 砂糖	菜種油	しょうゆ いりこだし

10月分平均栄養価	エネルギー	758kcal	たんぱく質	14.4%	脂質	27.7%
栄養基準値		830kcal	エネルギー比	13~20%	エネルギー比	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。



毎月19日は 食育の日

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