



令和 8年

10月

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっしび 実施日		こんだて 献立名	おもな材料とその働き			えいようりょう 栄養量					
にち 日	よう 曜		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校			
						I・糖質 (kcal)	蛋白質 (g)	I・糖質 (kcal)	蛋白質 (g)		
		太字の献立は小針中学校のリクエストです。									
1	木	ごはん 牛乳 油淋鶏 小松菜のサラダ 田舎汁	牛乳 とり肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう ごま油 塩中華ドレッシング こんにゃく	ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう	672	25.1	827	29.4		
2	金	キムチチャーハン 牛乳 小龍包 茎わかめのサラダ チンゲン菜のスープ	焼き豚 牛乳 ショーロンポー くきわかめ ハム	こめ ごま油 和風ドレッシング でんぷん	ねぎ キムチ にんじん にんにく だいこん きゅうり チンゲンサイ 干ししいたけ たまねぎ	617	23.5	738	26.5		
5	月	はちみつパン 牛乳 クリスピーチキン 春雨サラダ ミネストローネ	牛乳 クリスピーチキン ベーコン	はちみつパン 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま じゃがいも シェルマカロニ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト トマトピューレー	677	22.3	816	26.8		
6	火	肉うどん 牛乳 キャラメルポテト(乳) もやしサラダ	ぶた肉 牛乳	うどん さとう でんぷん さつまいも 油 バター 玉ねぎドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり	694	20.9	823	24.0		
7	水	ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロース たまごスープ(卵) さつまいもと栗タルト	牛乳 春巻き ぶた肉 とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぷん お米de国産さつまいもと栗のタルト	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干ししいたけ はくさい ねぎ	754	25.1	940	30.0		
8	木	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ グリーンサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 いかスティック ベーコン	こめ 油 さとう イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい	584	20.7	745	26.0		
9	金	ごはん 牛乳 コーンフライ カレー(乳) フルーツカクテル	牛乳 コーンたっぷりフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも マスカットゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン	775	21.0	982	25.3		
13	火	ツイストパン 牛乳 えびカツ スパゲティナポリタン キャベツのスープ	牛乳 えびカツ ハム フランクフルト	ツイストパン 油 スパゲッティ	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレー キャベツ	686	26.9	792	31.0		
14	水	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ ナムル スタミナスープ	牛乳 かじき とり肉	こめ 油 白ごま さとう ごま油	もやし ほうれんそう にんじん にんにく はくさい しめじ ねぎ にら	649	28.2	799	33.4		
15	木	わかめごはん 牛乳 チキンカツ ごぼうサラダ のっぺい汁 りんごゼリー	わかめ 牛乳 チキンカツ とり肉 豆腐	こめ 油 香りごまドレッシング さといも でんぷん アップルフレッシュ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん 干ししいたけ ねぎ	706	36.7	860	40.8		
16	金	ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き ひじきの中華ごま和え さつま汁	牛乳 さけ ひじき とり肉 豆腐 赤みそ	こめ 油 さとう ごま油 白ごま さつまいも	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	618	27.3	765	32.2		
19	月	こどもパン 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 なんと	こどもパン さとう 玉ねぎドレッシング ワンタン	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ もやし にら 干ししいたけ	664	25.6	779	29.9		
20	火	ごはん 牛乳 さばのみそかけ 大根サラダ キムチスープ	牛乳 さば 赤みそ とり肉	こめ さとう でんぷん イタリアンドレッシング	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にら はくさい	649	23.8	803	28.1		
21	水	ナン コーヒー牛乳(乳) ポテトとお米のささみカツ キーマカレー コンソメスープ	コーヒーミルク ポテトとお米のささみカツ ぶた肉 フランクフルト	ナン 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン アップルソース トマト キャベツ	723	31.5	807	36.3		
22	木	そぼろごはん 牛乳 あじフリッター こんにゃくサラダ いも団子汁	ぶた肉 とり肉 牛乳 あじフリッター	こめ さとう 油 こんにゃく 和風ドレッシング いももち	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	720	24.5	924	30.4		
23	金	ごはん 牛乳 豚肉のさっぱり揚げ おひたし 沢煮椀	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ でんぷん 油 さとう	しょうが こまつな もやし にんじん たけのこ だいこん ねぎ 干ししいたけ	648	25.6	803	30.5		
26	月	ロールパン 牛乳 コロッケ キャベツのサラダ コーンスープ(乳)	牛乳 ベーコン	ロールパン コロッケ 油 香りごまドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ クリームコーン コーン	841	23.6	990	26.8		
27	火	マーボーラーメン 牛乳 揚げぎょうざ ほうれんそうのサラダ クレープ	豆腐 ぶた肉 赤みそ 牛乳 ぎょうざ	中華めん さとう ごま油 油 でんぷん 塩中華ドレッシング フレンズクレープ(いちご)	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ にら ほうれんそう もやし	768	25.7	964	31.5		
28	水	ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き れんこんの炒めもの もやしスープ	牛乳 赤魚白醤油漬け ぶた肉 ベーコン	こめ 油 糸こんにゃく さとう でんぷん ごま油 白ごま	にんにく れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ もやし にら	618	26.4	763	31.1		
29	木	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ たまねぎのサラダ とん汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 イタリアンドレッシング さといも こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	639	26.3	791	30.8		
30	金	さつまいもごはん 牛乳 白身魚フライ わかめサラダ 春雨スープ	牛乳 魚フライ わかめ ハム	こめ さつまいも 油 和風ドレッシング はるさめ	キャベツ にんじん きゅうり 干ししいたけ はくさい ねぎ にら	613	19.3	786	24.3		
10月 給食だより * 都合により献立を変更する場合があります。 * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。 * (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。 参考にしてください。						へいきん えいようりょう 平均栄養量		682	25.2	833	29.8
						きじゅん えいようりょう 基準栄養量		650	22～32	830	27～41



給食だより

食べ物の もったいないを減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38% (カロリーベース)※1 と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン (推計値) の食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省 (令和6年度) ※2：消費者庁・環境省・農林水産省 (令和6年度)

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を、知ることも大切です

「お皿ピカピカ」を目指しましょう