

月		火		水		木		金	
こんだて	日	* 10月の予定 *		* 中学校 *		1		2	
	基準	* 小学校 *		8日 今町中3年なし		れんこん入りきんぴら 豚肉のねぎみそ焼き		パンサンスー さんまの塩焼き	
	副菜	2日 新潟小なし		16日 南中なし		ごはん うち豆汁		ごはん 野菜たっぷり 塩こうじスープ	
	主菜	5日 第二小・葛巻小なし		21日 西中なし		630 kcal 744 kcal 2.2 g 2.6 g		640 kcal 729 kcal 2.7 g 2.8 g	
	汁物	7日 名木野小4年なし		22日 見附中なし		卵類		豆・豆製品	
エネルギー	小 kcal	中 kcal	8日9日上北谷小4年5年6年なし		牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ うち豆 豆腐 れんこん にんじん いんげん 白菜 絹さや ねぎ		牛乳 さんま ハム 鶏肉		
塩分	小 g	中 g	15日 田井小3年4年なし		* 特別支援学校 *				
補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品		19日 新潟小なし		2日 給食なし				
あか	赤: 体をつくるものになる食品		23日 上北谷小なし		8日9日 中部2年3年なし		もやし きゅうり 人参 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ 大根 コーン ブロッコリー		
みどり	緑: 体の調子を整えるものになる食品		26日 見附小・第二小・田井小・今町小4年なし		28日 小学部4年なし		米 春雨 砂糖 ごま油 さつま芋		
きいろ	黄: エネルギーのもとになる食品								
こんだて	5	6		7		8		9 目の愛護デーこんだて	
	りんご	ゆず入りごま和え		和梨ゼリー		スイートポテトサラダ		ほうれん草と大豆のサラダ	
	大根サラダ	揚げ鰯のみそがらめ		もずく汁		厚揚げのピリ辛いため		ブルーベリータルト	
	えびとツナのトマトクリームスープ	ごはん 鮎入り 塩ちゃんご汁		タコライス (ごはん・肉みそ・キャベツ和え)		ごはん 寒天入り たまごスープ		カレーピラフ クリームソース	
	642 kcal 822 kcal 2.0 g 2.3 g	671 kcal 796 kcal 1.7 g 2.2 g		663 kcal 778 kcal 2.2 g 2.5 g		612 kcal 724 kcal 1.6 g 2.1 g		692 kcal 806 kcal 2.8 g 3.3 g	
補ってほしい食品	肉類		海藻類		魚類		くだもの		
あか	牛乳 ツナ えび ベーコン 生クリーム	牛乳 かつお 大豆 鶏肉		牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ 厚揚げ もずく		牛乳 厚揚げ 豚肉 たまご 寒天		牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 大豆	
みどり	玉ねぎ セロリ なす コーン トマト 大根 キャベツ きゅうり 人参 マッシュルーム りんご	キャベツ きゅうり もやし 人参 ゆず 白菜 にら えのきたけ 大根 ねぎ 玉ねぎ		玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり コーン ねぎ 梨		キャベツ 人参 きくらげ コーン ブロッコリー 玉ねぎ こまつな		にんじん 玉ねぎ アスパラガス エリンギ ほうれん草 キャベツ コーン ブルーベリー	
きいろ	糖 オリーブ油 ルウ 米粉 油 砂糖	米 片栗粉 さつま芋 油 砂糖 ごま 鮎		米 油 ジャが芋 砂糖		米 ごま油 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ		米 油 ホウワイトル 米粉 水あめ マーガリン 砂糖	
こんだて	12	13		14		15		16	
	スポーツの日	アーモンドキャベツ		☆自分で作るコーヒー牛乳		青菜ののりたく和え		大豆の親子サラダ	
	スポンジケーキ	高野豆腐の肉みそがらめ		菊入りひじきマリネ		厚焼き玉子甘あんかけ		にしんのてりやき	
	ごはん 秋の 豆腐汁	ごはん 鮎入り 塩ちゃんご汁		ミルメーク(コーヒーの素) ブルーベリー いかと肉団子の 小麦コッペパン トマト煮		栗ごはん 切干入り さわにわん		ごはん さつま汁	
	648 kcal 767 kcal 1.7 g 2.0 g	672 kcal 819 kcal 3.5 g 4.2 g		590 kcal 696 kcal 2.2 g 2.8 g		632 kcal 778 kcal 2.0 g 2.6 g			
補ってほしい食品	卵類		魚類		くだもの		色の濃い野菜		
あか	牛乳 高野豆腐 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ 豆腐	牛乳 鶏肉 ひじき いか 大豆		牛乳 たまご のり 豚肉		牛乳 にしん ハム 大豆 鶏肉 豆腐			
みどり	枝豆 キャベツ きゅうり もやし 白菜 えのきたけ れんこん 大根 ねぎ	ブルーベリー キャベツ きゅうり 人参 菊 玉ねぎ トマト		こまつな もやし 人参 たくあん ごぼう しいたけ たけのこ 切干大根 えのきたけ 絹さや		枝豆 キャベツ きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ			
きいろ	米 片栗粉 油 砂糖 アーモンド	パン 砂糖 油 ジャが芋 コーヒーの素		米 栗 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ		米 油 砂糖 さつま芋			
こんだて	19	20		21		22		23 くまもと応援こんだて	
	梨	切干大根のペペロンチーノ		ブロッコリーサラダ		元気サラダ		菜焼き	
	のりナッツあえ	鮎の西京焼き		豚肉と大豆のみそがらめ		いかの塩こうじ焼き		水田ごぼうのつくね	
	中華めん カレー ラーメンスープ	ごはん 豆腐の 中華煮		ごはん 乾物たっぷり 保存食スープ		ごはん 大豆の 変化汁		ごはん タイビーエン	
	581 kcal 751 kcal 2.8 g 3.4 g	577 kcal 698 kcal 2.2 g 2.4 g		690 kcal 820 kcal 1.6 g 1.9 g		572 kcal 677 kcal 1.9 g 2.2 g		600 kcal 693 kcal 1.8 g 2.0 g	
補ってほしい食品	豆・豆製品		卵類		くだもの		手類		
あか	牛乳 豚肉 ツナ のり	牛乳 鮎 砂糖 ベーコン 豚肉 豆腐		牛乳 豚肉 大豆 豚レバー 高野豆腐 わかめ ツナ		牛乳 いか ハム かつお節 昆布 豆腐 湯葉 きな粉 大豆		牛乳 のり 鶏肉 油揚げ 豚肉 えび いか あさり なんと	
みどり	人参 玉ねぎ コーン メンマ もやし 絹さや こまつな 梨	玉ねぎ キャベツ コーン 切干大根 人参 たけのこ こまつな えのきたけ		ブロッコリー キャベツ コーン 大根 人参 絹さや		キャベツ きゅうり 人参 コーン 白菜 大豆もやし ねぎ こまつな		白菜 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ きくらげ ごぼう	
きいろ	糖 ジャが芋 油 カレールウ 米粉 アーモンド	米 油 片栗粉 砂糖		米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ 春雨		米 砂糖 油		米 油 砂糖 春雨 ラード 水あめ	
こんだて	26	27		28		29		30	
	れんこんと小松菜のソテー	ひじきサラダ		中のみチーズ		小松菜の千草和え		りんご	
	ししゃもの磯辺フライ	厚揚げのブルコギ風いため		さつま芋サラダ		白身魚の薬味ソース		ジャーマンパンプキン&ポテト	
	ごはん 高野豆腐de 麻婆豆腐	ごはん いわしの つみれ汁		大豆ミートのドライカレー (セルフサンド)		ごはん いもになべ		サンマー丼	
	658 kcal 803 kcal 2.5 g 3.1 g	604 kcal 717 kcal 2.1 g 2.5 g		618 kcal 787 kcal 2.2 g 3.0 g		592 kcal 713 kcal 2.1 g 2.4 g		588 kcal 690 kcal 1.9 g 2.3 g	
補ってほしい食品	くだもの		海藻類		魚類		豆・豆製品		
あか	牛乳 ししゃも のり ベーコン 豚肉 高野豆腐 大豆	牛乳 厚揚げ 豚肉 ひじき ツナ いわし スケツウダラ 豆腐		牛乳 大豆 ハム ツナ 中のみチーズ		牛乳 ホキ たまご 昆布 豚肉		牛乳 豚肉 なんと ベーコン	
みどり	れんこん 人参 玉ねぎ こまつな ねぎ たけのこ にら	にら 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり 大根 えのきたけ こまつな		人参 玉ねぎ コーン 枝豆 トマト キャベツ きゅうり セロリ えのきたけ パセリ		ねぎ もやし こまつな 人参 白菜 しめじ		メンマ もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 きくらげ にら かぼちゃ パセリ りんご	
きいろ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 水あめ 小麦粉	米 油 砂糖 片栗粉		パン 油 カレールウ さつま芋 マカロニ ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 砂糖		米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 里芋 ごま		米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 バター	
トレ(お盆)が新しくなり、2学期から使用しています。大切に使いていきましょう!						給食費・学校諸費口座振替日 10月6日(火)			

2026年 10月の給食だより

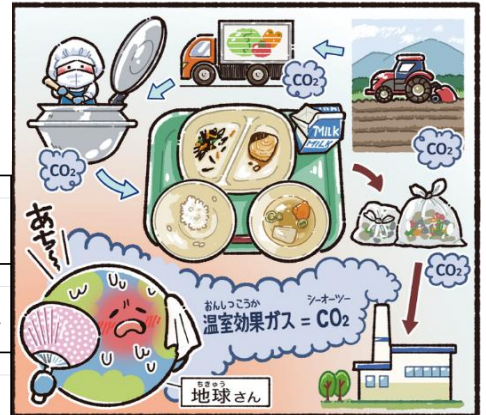
10月は食品ロス削減月間 ～残さず食べて地球にやさしい行動を～



丸くて青くて緑のある星、地球。太陽から熱をもらってられない熱を宇宙に出すことでみんなが住みやすい気温にできました。でも食べ残しを燃やすと、温室効果ガスが出て、地球から熱を出せなくなる原因になります。残す前にちょっと想像してみませんか。



たのこ
食べ残すと…



実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！ 秋の食べ物ビンゴ！

秋に美味しい食べ物を探してみることが出来る時期です。給食では見附産のごはんとともに旬の食べ物を味わいます。

<食べ物ビンゴゲームのルール>

- ①ビンゴのマスにある食べものを食べたら、そのマスに色をぬります。
- ②色をぬったマスが、タテ・ヨコ・ナナメどこでも5個並んだら、「ビンゴ!」です。



さんま	かき	れんこん	かぼちゃ	しめじ
くり	にんじん	きく	さつまいも	かつお
しいたけ	さといも	しんじょう	あじ	たまねぎ
ぶどう	さば	ごぼう	なし	なす
じゃがいも	だいず	りんご	まいわけ	さけ

乾物はすごい!!!

わたしたちは
地味で目立たない存在……



ではない!!

常温保存!

長期保存!



栄養豊富!



日常的に
備蓄して
損はなし!

だから かんぶっコーナー



☆23日は中越大震災から22年☆

～7月に熊本で震度7の地震があり、8月・9月には各地で水害の被害が心配されています。23日の給食は、防災について考える機会とするとともに、観光等で打撃を受けている熊本県の食材や料理を食べる応援こんだてとしました!～



乾物に注目!

災害がおきた時、食べ物が手に入りにくくなることがあります。そんな時、お家に備えてあると便利なのが「乾物」「缶詰」です。また、災害時、食べ慣れていないと食べづらいので体験したり、普段から食べたりすることがおすすめです。

10月は、いつもの月と比べて、乾物を多く取り入れました。乾物に注目し、食べる経験を給食でもしていきます。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐米（無洗米が便利）
- ☐レトルトごはん・おかゆ
- ☐アルファ化米
- ☐缶入りのパン
- ☐粉物（小麦粉など）
- ☐乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐もち

【主菜】

- ☐肉、魚、豆の缶詰
- ☐カレーなどのレトルト食品
- ☐乾燥豆
- ☐副菜
- ☐野菜の缶詰、瓶詰
- ☐切り干しだいこんなどの乾物
- ☐日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ☐ドライフルーツ
- ☐果物の缶詰
- ☐チョコレート

【飲料】

- ☐水
- ☐茶
- ☐ジュース

【調味料】

- ☐砂糖
- ☐塩
- ☐酢
- ☐しょうゆ
- ☐みそ

【乾物や缶詰って何?】

「乾物」：野菜や海藻、魚などを乾燥させて水分をカラカラまで抜き、長もちするようにした食べ物

「缶詰」：熱を加え、殺菌して缶につめ、長もちするようにした食べ物



見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。

