

令和8年 10月学校給食献立表

桑名市教育委員会
長島学校給食献立作成委員会

ひ つ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい				エ ネルギー (kcal)	たん ぱく 質 (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	そのた		
1	木	ツイストパン ギョウにゅう	ツイストパン	ギョウにゅう			629	27.4
		あんかけやしそば	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん	ぶたにく えび	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん もやし にら	ちゅうかスーブ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう		
		さつまいもいりフライビーンズ	さつまいも でんぶん さとう あぶら	だいず こざかな		しょうゆ		
2	金	むぎごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			643	28.9
		まぐろのなんぶあげ	じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごま	まぐろ		しょうゆ みりん さけ		
		たくあんあえ			キャベツ にんじん たくあん			
		とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ			
5	月	ウインナードッグ (ミルクパン	ミルクパン				671	27.1
		ウインナーのケチャップに	さとう	ウインナー		ケチャップ ソース		
		ゆでキャベツ)			キャベツ			
		ギョウにゅう		ギョウにゅう				
6	火	むふうクリームシチュー	じゃがいも あぶら ホワイトルウ	とりにく とうふ ギョウにゅう みそ	たまねぎ にんじん えだまめ はくさい	コンソメ	637	21.7
		むぎごはん はっこうにゅう	こめ むぎ	はっこうにゅう				
		とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ		
		エリンギとじゃがいものカレーソテー	じゃがいも あぶら		たまねぎ エリンギ コーン	しお こしょう コンソメ カレーアロマ		
		マカロニスープ	マカロニ	ウインナー	たまねぎ にんじん セロリ	コンソメ しお こしょう		
7	水	むぎごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			606	25.0
		ピビンバ	あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぶたにく たまご みそ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン		
		ビーフンスープ	ビーフン	やきぶた	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	とりだし しお こしょう		
8	木	こめこパン ギョウにゅう	こめこパン	ギョウにゅう			653	29.6
		アイアンチリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	ぶたひきにく ぶたレバー だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ	あかワイン コンソメ ケチャップ しょうゆ ソース トウバンジャン チリパウダー カレーこ しお こしょう		
		かぼちゃサラダ	マヨネーズ	ハム	かぼちゃ きゅうり にんじん			
		ブルーベリージャム	ジャム					
9	金	むぎごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			666	28.0
		さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	さけ みりん		
		ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー	しょうゆ		
		そうめんじる	そうめん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	うすくちしょうゆ みりん しお		
13	火	むぎごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			641	24.3
		チンジャオロース	さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン	しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかスーブ		
		ちゅうかスーブ		やきぶた とうふ わかめ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ちゅうかスーブ		
		スイートポテト	さつまいも さとう じゃがいも					
14	水	むぎごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			611	24.9
		たまごやき	さとう でんぶん	たまご				
		のりあえ		のり	キャベツ	しょうゆ		
15	木	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しらたき	しょうゆ さけ	657	22.3
		こがたミルクパン ギョウにゅう	こがたミルクパン	ギョウにゅう				
		きのこスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのきたけ こまつな	コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう		
		こんさいチップス	でんぶん ごま さとう あぶら		ごぼう れんこん	しょうゆ		
16	金	ぶどうゼリー	ゼリー				647	23.6
		キムチチャーハン ギョウにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく ギョウにゅう	しょうが にんじん キムチ	しょうゆ しお		
		えびカツ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	えび				
19	月	ワントンスープ	ワントンのかわ	やきぶた	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ チンゲンサイ	ちゅうかスーブ	669	27.7
		ミルクパン ギョウにゅう	ミルクパン	ギョウにゅう				
		かつおフライ	パンこ こむぎこ あぶら	かつお		ソース		
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん コーン			
20	火	かぼちゃのポタージュ	パンプキンポタージュのもと	とりにく ギョウにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ	コンソメ	603	24.4
		むぎごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう				
		しのだに	さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶらあげ たら たまご ひじき	にんじん キャベツ ほうれんそう	しょうゆ		
		うめあえ			キャベツ うめ			
		けんちんじる	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ	うすくちしょうゆ さけ しお		
21	水	のりふりかけ		ふりかけ			636	27.0
		むぎごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう				
		マーボーどうふ	さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ みそ ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	さけ しょうゆ とりだし しお こしょう トウバンジャン		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにくほぐしみ	もやし こまつな			
22	木	こくとうパン ギョウにゅう	こくとうパン	ギョウにゅう			667	26.1
		チキンカツ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく				
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん			
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん えだまめ	コンソメ しお こしょう		
23	金	さつまいもごはん ギョウにゅう	こめ むぎ さつまいも ごましお	ギョウにゅう			666	29.5
		さんまのおかかに	さとう	さんま かつおぶし		しょうゆ		
		あおじそあえ			キャベツ あおじそこ			
		ごもくまめ	さとう あぶら	だいず あつあげ こんぶ ちくわ	ごぼう にんじん ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ		
26	月	ミルクパン ギョウにゅう	ミルクパン	ギョウにゅう			661	28.0
		キョフテ (トルコふうミニハンバーグ)	あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく			
		ツナじゃがコーン	じゃがいも あぶら	まぐろあぶらづけ	コーン	しお こしょう		
		とりにくのトマトスープ	マカロニ あぶら さとう	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトジュース	ケチャップ コンソメ		
27	火	いちごジャム	ジャム				619	25.3
		むぎごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう				
		いわしのかばやき	さとう ごま でんぶん あぶら	いわし		しょうゆ みりん		
		そくせきづけ		しおこんぶ	はくさい にんじん			
28	水	そうへいじる	さといも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんにく だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	とりだし	614	23.3
		むぎごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう				
		オムハヤシ (オムレツ ハヤシシチュー)	ハヤシルウ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	たまご ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	ケチャップ ソース あかワイン		
		コーンサラダ	ドレッシング	とりにくほぐしみ	キャベツ にんじん コーン			
29	木	りんご			りんご		608	29.0
		こがたミルクパン ギョウにゅう	ミルクパン	ギョウにゅう				
		やきうどん	うどん あぶら	ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん ねぎ しょうがあまずづけ	しょうゆ ちゅうかスーブ		
		にくだんご	さとう でんぶん あぶら	とりにく	たまねぎ	しょうゆ		
30	金	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	みかん おうとう パイナップル		691	23.8
		ターメリックライス ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう		ターメリック		
		かぼちゃハンバーグ		とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ		
		にんじんサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ			
		カレースープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな	カレーこ コンソメ こしょう		
		カップケーキ	こめこ さとう あぶら でんぶん	とうにゅう だいずこ	かぼちゃ			



10月きゅうしょくだより

あさ 朝ごはん からだの目覚ましスイッチON!!



【あたまのスイッチON】

朝の脳はエネルギー不足!?

寝ている間も、脳はエネルギーを消費しています。朝ごはんを抜いて昼まで何も食べないと、脳はエネルギー不足になり、うまく働きません。朝ごはんを食べて脳に栄養が運ばれることで、頭のスイッチが入り、集中力が高まります。

炭水化物で頭も体もエネルギーチャージ

脳に必要な栄養素は炭水化物です。炭水化物はごはんやパン、めん類に多く含まれています。朝からしっかり食べて、不足したエネルギーを補給しましょう。



【からだのスイッチON】

睡眠中は体温が低下する!?

睡眠中は、体内の活動が抑えられ、体温は低下します。朝ごはんを食べることで、体のスイッチが入り、体温を上げて、脳や体の動きを活発にします。

たんぱく質で体温を上げよう!

たんぱく質は肉・魚・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていて、体をつくるもとになります。



【おなかのスイッチON】

腸の働きが活発に!

朝ごはんを食べることで、おなかのスイッチが入り、腸が働きはじめます。

食物繊維で排便リズムを整えよう!

食物繊維は野菜やくだもの、海藻、きのこ類に多く含まれていて、おなかの調子を整えたり、うんちをやわらかくしてくれます。

野菜やくだものはビタミン・ミネラルも多く含んでいるので、体調を整えてくれる働きもあります。



◎ たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元のよさをもっと知ってもらうために、桑名市や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

☆ 6日・・・三重県産の「エリンギ水煮」を使用した「エリンギとじゃがいものカレーソテー」です。

☆ 19日・・・桑名市産のかぼちゃで作った「かぼちゃペースト」を使った「かぼちゃのポタージュ」です。

◎ まごわやさしい献立

☆ 23日・・・さつまいもごはん・牛乳・さんまのおかか煮・青じそ和え・五目豆

☆ 27日・・・ごはん・牛乳・いわしのかば焼き・即席漬け・僧兵汁

◎ アイアンメニュー

☆ 8日・・・豚レバーや大豆が入った「アイアンチリコンカン」です。

◎ ワールドランチ

☆ 26日・・・『トルコ』の家庭料理、スパイスたっぷりの「キョフテ(トルコ餃子ミニハンバーグ)」です。



統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。