

10月 学校給食献立表

～旬の食材～
Sweet potato
さつまいも

令和8年10月

石岡市立石岡学校給食センター
Aブロック 石岡小・府中小・東小・南小

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		その他の 野菜・果物		主にエネルギーの もとになる食品			調味料他
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類		
								児童	
1 (木)	ゆうきまいのごはん	石岡市民の日こんだて				ごはん		656 24.2 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いしおかしさんぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが		しょうゆ みりん		
	ゆうきこまつなとちくわのごまあえ	ちくわ		小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま		しょうゆ
	みそけんちんじる	豆腐 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう 大根	じゃがいも こんにゃく	油		和風だし
2 (金)	バターロール					パン		598 23.0 2.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	モウカザメのクリスピーあげ	モウカザメ					油		唐揚げ粉
	スパゲッティサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり とうもろこし	スパゲッティ	油		コーンクリーミードレッシング
	ゆうきレタスのスープ	ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ セロリ		油		スープストック しょうゆ 塩 こしょう
5 (月)	ごはん					ごはん		654 27.1 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ローストチキン	とり肉			りんご	さとう	油		しょうゆ 酒
	だいこんサラダ(しおドレッシング)			にんじん	大根 きゅうり		ごま		(ドレッシング)
	にくだんごのみそチゲ	とり肉 豆腐 みそ 赤みそ			たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	パン粉			キムチの素 和風だし
6 (火)	コッペパン(ブルーベリージャム)					パン (ブルーベリージャム)		634 22.3 2.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	オムレツのトマトソース	鶏卵		トマト	にんにく たまねぎ	さとう	オリーブ油		トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン
	ブロッコリーサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり				ごまドレッシング
	パンプキンスープ		牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	米粉	油 豆乳バター		塩 こしょう スープストック
7 (水)	ごはん					ごはん		651 23.5 2.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ マッシュルーム	さとう	油		デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油		
	とんじる	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ねぎ 大根	さつまいも			和風だし
8 (木)	ごはん					ごはん		638 25.5 1.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	かつおのてりやき	かつお				さとう			みりん しょうゆ 酒
	さつまいもサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	さつまいも じゃがいも	油		塩 こしょう マヨネーズ風調味料
	なまあげとなめこのみそしる	生揚げ みそ 赤みそ			なめこ ねぎ たまねぎ				和風だし
9 (金)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが キャベツ 干しいたけ ねぎ たまねぎ	中華めん	油	みそラーメンスープ チキンがらすープ	631 23.8 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ジャンボあげぎょうざ			にら	キャベツ	小麦粉	油		
	さんしょくナムル			小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
13 (火)	コロッケバーガー(まるパン コロッケ(ソース) ボイルやさい)	牛肉		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも パン粉		(ソース) マヨネーズ風調味料	641 20.5 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ゆうきこまつなとたまごのスープ	ベーコン 鶏卵	チーズ	小松菜 にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン粉		コンソメ 塩 こしょう	
14 (水)	ごはん					ごはん		654 25.8 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	メルルーサのチリソース	メルルーサ			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油		豆板醤 酒 中華スープの素 酢 トマトケチャップ ウスターソース
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 さとう	ごま油		しょうゆ 酢
	かわワントンスープ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉	ごま油		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう
15 (木)	ポークカレーライス(ごはん ポークカレー)	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールウ	653 20.1 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	かにかまぼこのサラダ	かにかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり			玉ねぎドレッシング	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						
16 (金)	コッペパン(くろまめきなこクリーム)					パン (黒豆きなこクリーム)		612 21.2 2.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	やきそば	ぶた肉 大豆		にんじん	もやし たまねぎ 干しいたけ	中華めん	油		焼きそばソース オイスターソース こしょう
	かいそうサラダ	まぐろ油づけ	わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり				ねぎごまドレッシング
19 (月)	ごはん					ごはん		620 17.5 2.1	
	コーヒーぎゅうにゅう		牛乳						コーヒー
	はるまき	ぶた肉		にんじん	たけのこ キャベツ	小麦粉 春雨	油		
	なまあげのヤンニョムいため	ぶた肉 生揚げ 赤みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	さとう	ごま 油		コチュジャン みりん 酒 トマトケチャップ
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ	春雨			中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう

日 (曜)	献立名	主 な 材 料							エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
		主に体の組織を 作る食品		その他の 野菜・果物		主にエネルギーの もとになる食品		調味料他	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 ・砂糖	油脂類		児童
20 (火)	コッペパン(いちごジャム)					パン (いちごジャム)			616 22.7 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ミートボール(児:2こ、職:3こ)		とり肉	トマト	たまねぎ			トマトケチャップ	
	シュリンプサラダ	えび		赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			白ワイン イタリアンドレッシング 塩	
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック	
21 (水)	むぎごはん					麦 ごはん			640 27.5 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さばのゆずしょうゆやき	さば						ゆずしょうゆソース	
	ぶたごぼうみそいため	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん	
	せんべいじる	とり肉		にんじん	白菜 大根 ねぎ しめじ	こんにゃく 小麦粉		しょうゆ 塩 かつおだし	
22 (木)	チキンハヤシライス(ごはん チキンハヤシ)	とり肉		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	油	トマトケチャップ ハヤシルウ ウスターソース スープストック こしょう	675 23.6 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ナゲット(2こ)	とり肉				パン粉 小麦粉	油		
	ハムのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	油 オリーブ油	サラダビネガー 塩 こしょう	
23 (金)	しろごまみそうどん(ソフトめん)	とり肉 ちくわ 油揚げ みそ		にんじん	もやし たまねぎ	ソフトめん さとう	ごま	和風だし 昆布だし しょうゆ	643 21.0 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ゆうきやさいのサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ レタス リーフレタス ラデュッシュ きゅうり			塩ドレッシング	
	だいがくいも(2こ)					さつまいも さとう	油 ごま	しょうゆ	
26 (月)	ごはん					ごはん			635 26.4 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	* なっとう	納豆						たれ からし	
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
27 (火)	とうふのうまに	ぶた肉 豆腐	小松菜 にんじん	たまねぎ 干ししいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油		しょうゆ 酒 中華スープの素	619 26.2 2.0
	きなこあげパン	きな粉				パン さとう	油	塩	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ミートスパゲッティ	ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん トマト パセリ	干ししいたけ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ さとう	油	トマトケチャップ 塩 こしょう スープストック ウスターソース	
28 (水)	まめとツナのサラダ	大豆 まぐろ油づけ			キャベツ たまねぎ えだまめ			玉ねぎドレッシング	632 24.9 2.4
	ガバオライス (むぎごはん めだまやき ガバオライスのぐ)	鶏卵 ぶた肉 大豆		パセリ パジル	たまねぎ にんにく	麦 ごはん さとう	油	こしょう オイスターソース しょうゆ 塩	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	えびだんごスープ	えび 魚肉	小松菜 にんじん	たまねぎ 干ししいたけ	でんぶん 春雨			スープストック 塩 こしょう しょうゆ	
29 (木)	ごはん					ごはん			635 22.6 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	こいわしフライ(児:2こ、職:3こ)(ソース)	いわし				パン粉 小麦粉	油	(ソース)	
	しらたきのごもくに	ぶた肉	にんじん さやいんげん	干ししいたけ	しらたき さとう	ごま油		しょうゆ 酒 和風だし	
30 (金)	ぐだくさんみそしる	とり肉 生揚げ みそ	小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ	パン粉			和風だし	643 21.5 2.3
	ココアパン					パン		ココアパウダー	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さつまいものシチュー	とり肉	にんじん 牛乳 チーズ	たまねぎ	さつまいも じゃがいも 小麦粉	バター 油		こしょう スープストック 塩	
	イタリアンサラダ	かまぼこ	にんじん 赤パプリカ	キャベツ きゅうり				イタリアンドレッシング 塩	
	* かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ	さとう				
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。 * 印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。									栄養基準値
									650 26.8 2.0未満

<今月の石岡市の食材>小松菜、きゅうり、ねぎ、キャベツ、米、みそ、豚ロース肉、豚ひき肉

<今月の有機農産物>レタス、リーフレタス、小松菜、ラデュッシュ、米



～スタディーメニュー:小学1年 国語「サラダでげんき」りっちゃんサラダ～

りっちゃんはお母さんが病気になってしまったので、元気になれるようサラダを作ることになりました。そこに、ねこやいぬ、すずめ・ぞう・あり等、次々とりっちゃんのもとにかけつけ、美味しいサラダを作るためのアドバイスくれます。りっちゃんのお母さんは、そのサラダを食べてたちまち元気になりました。

～スタディーメニュー:小学6年 道徳「食べ残されたえびになみだ」食品ロス・えび～

親がえびの養殖の仕事をしているタイ国の青年が、日本の大学に入るために来日し、いろいろなパーティーに出席しました。すると、必ずえびのフライが出てきましたが、たくさんえびが残されているのを見て、青年はなみだがかみ上げてきました。

給食センターだより

10月は「食品ロス削減月間」

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。毎年10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と食品ロス削減推進法に定められています。石岡学校給食センターでは、毎日約200kgの残菜が学校から戻ってきます。給食は食べることで皆さんの「栄養」となりますが、残してしまうと残念ながら「ゴミ」になってしまいます。しっかり食べて健康な体を作っていきましょう。



すぐ食べるものは、賞味期限や消費期限が近いものを選ぶと食品ロス削減につながります。商品棚の手前のものから購入する「てまえどり」をしましょう。



フードバンクやフードドライブを知っていますか？安全に食べられる食品を無償で必要なところに提供する取り組みです。茨城県にもいくつかあります。どのようなものがあるか調べてみませんか。

無理せず、無駄なくおいしく食べて、食品ロスを少なくしましょう。

