

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
Bブロック 杉並小・石岡中・国府中・府中中

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				
		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			調味料他
児童	生徒									
1 (木)	ゆうきまいのごはん	石岡市民の日こんだて				ごはん			661 24.2 2.1	797 27.2 2.5
	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		油	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)	ごはん					ごはん			637 25.8 1.9	789 30.6 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さんまのしょうがに	さんま			しょうが	さとう		しょうゆ		
	じゃがいものカレーに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき さとう	油	和風だし みりん しょうゆ カレー粉		
5 (月)	かきたまじる	とり肉 鶏卵 なと		にんじん	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ 塩 かつおだし	634 22.3 2.7	835 28.0 3.6
	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)				
	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		
6 (火)	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	654 27.1 2.2	787 30.4 2.8
	ごはん					ごはん				
	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)		
7 (水)	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 えのきたけ	パン粉		キムチの素 和風だし	631 23.8 2.9	796 29.8 3.6
	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		
	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			
8 (木)	さんしよくナムル			小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	642 19.3 1.9	821 24.1 2.3
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	こいわしフライ(児:2こ、生・職:3こ)(ソース)	いわし				パン粉 小麦粉	油	(ソース)		
	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		
9 (金)	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	651 23.5 2.0	832 29.4 2.5
	ごはん					ごはん				
	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			
13 (火)	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	641 21.2 2.0	842 27.0 2.6
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さけメンチカツ	さけ			たまねぎ キャベツ	パン粉	油			
	こうやどうふのにももの	高野豆腐 ちくわ		にんじん さやいんげん	干しいたけ	さとう		しょうゆ みりん 和風だし		
14 (水)	こんさいのごまじる	油揚げ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう 大根	じゃがいも	ごま	和風だし	612 21.2 2.8	802 27.6 3.7
	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)				
	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 ねぎごまドレッシング		
15 (木)	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				676 21.9 2.8	835 25.5 3.4
	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	カレールー		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ナゲット(2こ)	とり肉				パン粉 小麦粉	油			
16 (金)	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	654 25.8 2.3	789 29.4 2.7
	ごはん					ごはん				
	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		
19 (月)	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	616 22.7 2.5	837 30.1 3.4
	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		
	コッペパン(いちごジャム)					パン (いちごジャム)				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミートボール(児:2こ、生・職:3こ)	とり肉		トマト	たまねぎ			トマトケチャップ		
20 (月)	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	616 22.7 2.5	837 30.1 3.4
	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		

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	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			児童	生徒		
		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					
20 (火)	ごはん					ごはん			620 17.5 2.1	809 22.4 2.7		
	コーヒーズゆにゅう		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				
21 (水)	しろうまみそうどん(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	814 26.5 3.4		
	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 ラディッシュ 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				
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	652 21.8 2.1	810 26.0 2.7		
	ぎゅうにゅう		牛乳									
	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				
	*ヨーグルト		ヨーグルト									
23 (金)	むぎごはん					麦 ごはん			640 27.5 1.8	807 33.6 2.3		
	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	しょうゆ 塩 かつおだし				
	せんべいじる	とり肉	にんじん	白菜 大根 ねぎ しめじ	こんにやく 小麦粉		しょうゆ 塩 かつおだし					
26 (月)	きなこあげパン *ミニミルクパン(中学校のみ)	きな粉				パン さとう	油	塩	619 26.2 2.0	812 33.4 3.6		
	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				
	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				
27 (火)	ごはん					ごはん			635 26.4 1.8	789 31.1 2.3		
	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				
	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					
28 (水)	ココアパン					パン		ココアパウダー	643 21.5 2.3	834 27.2 3.2		
	ぎゅうにゅう		牛乳									
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	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						
29 (木)	ごはん					ごはん			631 28.8 1.7	796 35.6 2.1		
	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				
	しらたきのごもくに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	干しいたけ	しらたき さとう	ごま油	しょうゆ 酒 和風だし				
	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					
30 (金)	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 バジル	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	632 24.9 2.4	793 30.1 2.9		
	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				
※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	830 34.2 2.5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、ラディッシュ、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しました。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してくれます。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、たくさんのえびが残されているのを見て、青年はなみだにこみ上げてきました。

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。

