

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
石岡市立八郷学校給食センター

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		主に体の調子を 整える食品		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			
1 (木)	コッペパン(ブルーベリージャム)			10月1日は 石岡市民の日		パン (ブルーベリージャム)			602 24.5 3.1	775 31.2 4.0
	牛乳	目の愛護デーこんだて	牛乳							
	オムレツトマトソース	たまご		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	まめとツナのサラダ	ツナ 大豆			たまねぎ えだまめ キャベツ			たまねぎドレッシング		
	アルファベットオニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ		スーパーストック しょうゆ 塩 こしょう		
2 (金)	ゆうきまいのごはん	石岡市民の日こんだて				ごはん			677 28.4 2.6	802 31.7 3.0
	牛乳		牛乳							
	石岡市産のぶたにくしやうがやき	ぶた肉				砂糖	ごま油	生姜焼きのタレ しょうゆ 酒 みりん		
	ゆうきこまつなとちくわのごまあえ	ちくわ		こまつな	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ みりん		
	みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	こんにゃく	油	煮干しだし		
5 (月)	ごはん					ごはん			662 27.8 2.8	797 31.4 3.2
	牛乳		牛乳							
	ローストチキン	とり肉			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん 酒		
	だいこんサラダ(塩中華ドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり		ごま	(塩中華ドレッシング)		
	にくだんごのみそチゲ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ 赤みそ			キャベツ ねぎ にんにく えのきたけ しょうが たまねぎ	パン粉 でん粉	ごま油 ラード	キムチのたれ キムチ 和風だし		
6 (火)	きなこあげパン	きなこ				パン 砂糖	油	塩	594 21.9 2.4	754 26.8 3.1
	牛乳		牛乳							
	パンブキンポタージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ			パンブキンポタージュ 塩 こしょう		
	チーズとブロッコリーのサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし			ごまクリームドレッシング		
	こざかなアーモンド		いわし			砂糖	アーモンド ごま	しょうゆ		
7 (水)	ごはん					ごはん			617 25.0 1.7	760 27.8 2.0
	牛乳		牛乳							
	かつおのてりやき	かつお				砂糖		しょうゆ みりん 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	酢 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	生あげ みそ 赤みそ			たまねぎ ねぎ なめこ			かつおだし		
8 (木)	しょうゆラーメン(中華めん)	なると		にんじん ほうれんそう	ねぎ	中華めん	ラード	和風だし いりこだし 昆布だし しょうゆ 塩 チキンがらスープ こしょう 中華スープ	594 26.7 4.9	759 33.3 6.1
	牛乳		牛乳							
	ジャンボぎょうざ	ぶた肉 とり肉		にら	たまねぎ キャベツ	砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	塩 しょうゆ		
	かいそうサラダ	ツナ	海そう	にんじん	キャベツ きゅうり			ねぎごまドレッシング		
9 (金)	ごはん					ごはん			659 27.3 2.4	833 33.9 3.0
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉			だいこん にんにく		油	しょうゆ みりん 酢		
	しおこんぶあえ		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 とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも		煮干しだし	621 20.6 2.6	742 24.9 3.2
	まるパン					パン				
	牛乳		牛乳							
	ミートコロッケ	牛肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖	油	塩 しょうゆ		
	ポイルやさい			にんじん	キャベツ きゅうり			マヨネーズ風調味料		
14 (水)	ゆうきこまつなとたまごのスープ	たまご とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉		スーパーストック しょうゆ 塩 こしょう	692 21.9 2.5	857 25.8 3.1
	ポークカレーライス (ごはん ポークカレー)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ ケチャップ コンソメ		
	牛乳		牛乳							
	さんしよくナムル *ヨーグルト		ヨーグルト		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
15 (木)	コッペパン(くろまめきなこクリーム)					パン	(くろまめきなこクリーム)		680 25.1 3.1	883 32.4 4.1
	牛乳		牛乳							
	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	中華めん	油	こしょう やきそばソース オイスターソース		
	かにかまぼこのサラダ	かに風味かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング		
16 (金)	ごはん					ごはん			609 20.2 2.6	763 25.1 3.2
	*コーヒー牛乳		乳			砂糖		ココナッツオイル コーヒー		
	はるまき	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ	春雨 小麦粉	油	しょうゆ		
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ		ごま油	生姜焼きのタレ 酒 みりん		
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	ほししいたけ たまねぎ		ごま	中華スープ チキンがらスープ しょうゆ		
19 (月)	ごはん					ごはん			654 25.1 2.7	789 28.6 3.1
	牛乳		牛乳							
	メルルーサのレモンしょうゆソース	メルルーサ			レモン	砂糖 でん粉	油	しょうゆ		
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	酢 からし しょうゆ		
20 (火)	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん にら	しょうが たまねぎ もやし	小麦粉		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	600 22.3 2.6	807 29.5 3.5
	コッペパン(いちごジャム)	[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～				パン (いちごジャム)				
	牛乳		牛乳							
	ミートボール(小2個 中職3個)	とり肉		トマト	たまねぎ	砂糖 パン粉		しょうゆ 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		
20 (火)	じゃがいもポタージュ	ベーコン	脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉		ポタージュスープの素 ベシャメルソース こしょう		

瓦会小
リクエストこんだて

【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～

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		主に体の調子を 整える食品		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			
21 (水)	むぎごはん	郷土料理 ～青森県～				ごはん むぎ			650 27.7 1.6	796 31.8 2.0
	牛乳		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	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん		
22 (木)	せんべいじる	とり肉		にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ だいこん ぶなしめじ	こんにやく 小麦粉		昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩	673 22.7 3.1	854 29.0 4.0
	ピリからごまみそうどん(ソフトめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん にら	ねぎ ぶなしめじ たまねぎ しょうが にんにく	ソフトめん 砂糖	ねりごま ごま 油	しょうゆ 鶏だし 酒 豆板醤 中華スープ		
	牛乳		牛乳							
	ゆうきやさいのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レタス リーフレタス ラディッシュ			塩中華ドレッシング		
23 (金)	だいがくいも(2個)					さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ	774 29.9 3.3	949 35.5 4.1
	チキンハヤシライス (ごはん チキンハヤシ)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	油	ケチャップ ウスターソース エスバニョールソース ハヤシフレック スープストック こしょう		
	牛乳		牛乳							
	ナゲット(2個)	とり肉 おから				パン粉 でん粉 砂糖	油	塩		
26 (月)	ハムのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ		油	酢 塩 こしょう	630 28.0 2.3	775 32.5 2.8
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳	【スタディーメニュー】 小学1年 国語 ～サラダでげんき～						
	* やさとなっとう	なっとう						(タレ からし)		
27 (火)	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ	722 24.6 2.8	869 28.8 3.5
	とうふのうまに	ぶた肉 とうふ		ごまっつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ	砂糖 でん粉	ごま油 油	しょうゆ 中華スープ 酒		
	バターロール					パン 砂糖	マーガリン			
	牛乳		牛乳							
28 (水)	さけメンチカツ	さけ			たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	油	マヨネーズ	624 24.9 2.5	780 29.8 3.0
	スパゲッティサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり とうもろこし	スパゲッティ	油	コーンクリームドレッシング		
	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			スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
	ガバオライス (むぎごはん めだまやき ガバオのぐ)	ぶた肉 大豆 卵		にんじん バジル ピーマン	たまねぎ にんにく	ごはん 砂糖	油	塩 オイスターソース しょうゆ		
29 (木)	牛乳		牛乳						693 25.2 2.6	909 32.0 3.5
	えびだんごスープ	えび		にんじん ごまっつな	たまねぎ ほししいたけ	春雨 でん粉		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	チョコチップパン	ハロウィンこんだて				パン チョコレート				
	牛乳		牛乳							
30 (金)	さつまいものシチュー	とり肉 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも じゃがいも 小麦粉	バター	クリームシチュー こしょう ベシヤメルソース	615 22.1 2.4	788 27.7 2.9
	イタリアンサラダ	かまぼこ		赤パプリカ	きゅうり キャベツ とうもろこし			イタリアンドレッシング		
	* かぼちゃプリン	たまご	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ		砂糖		カラメルソース		
	ごはん					ごはん				
31 (土)	牛乳		牛乳						650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5未満
	こいわしのフライ(小2個 中職3個) (パック中濃ソース)	いわし				パン粉 小麦粉		(パック中濃ソース)		
	しらたきのごもくに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ほししいたけ	しらたき 砂糖	ごま油	酒 しょうゆ 和風だし		
	ぐだくさんみそしる	ぶた肉 生あげ みそ とり肉		にんじん ごまっつな	ねぎ たまねぎ	パン粉	ラード	かつおだし		
※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	

<今月の石岡市の食材>小松菜、レタス、リーフレタス、ラディッシュ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、たまご、豚ロース肉、豚ひき肉、みそ、米
<今月の石岡市の有機食材>小松菜、レタス、リーフレタス、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をくれます。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。

八郷学校給食センターでは、毎日約160kg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りましょう。



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
減らしましょう。

