



10月の予定献立表



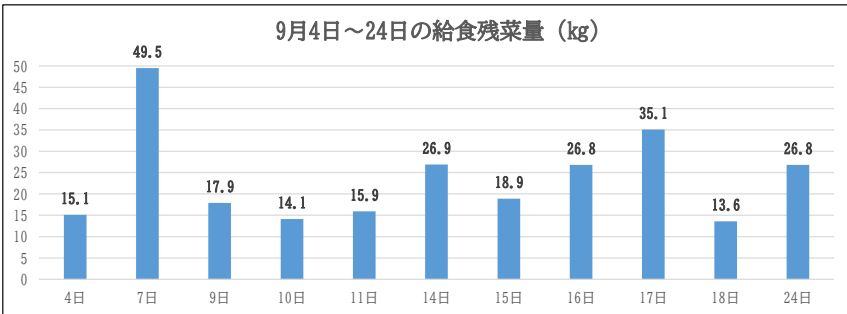
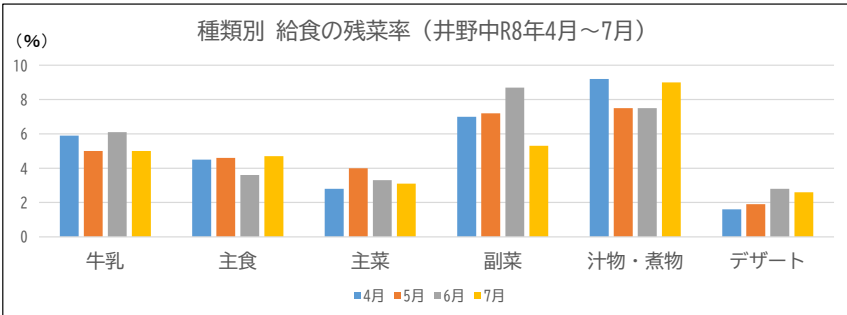
生徒数配布
令和8年度
井野中学校

日 付	献 立 名	主 材						1食分 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類・脂肪の 多い食品	
1 (木)	牛乳 ジャンバラヤ かぼちゃチーズフライ ツナサラダ あさりのスープ 青のり小魚	鶏肉 無添加ウィンナー あさり	牛乳 わかめ 小魚	赤ピーマン ピーマン 人参 小松菜	コーン キャベツ きゅうり 長ねぎ きくらげ	米 ビーフン	ごま油	817 33.3 31.8 3.5
2 (金)	牛乳 ご飯 鶏肉のレモン焼き 磯和え 米粉ひつつみ汁 ひとくちぶどうゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	えのきだけ ごぼう 大根 長ねぎ 干しいたけ レモン しょうが	米 ひつつみ きび砂糖	油	760 28 24.8 1.8
5 (月)	牛乳 秋の香りご飯 鮭のムニエル ウィンナーと野菜のスープ朝ベジ さつまポテト	鮭 鶏肉 無添加ウィンナー 油揚げ	牛乳 (バター)	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ セロリー キャベツ しめじ まいたけ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 さつまポテト	バター	722 34.8 23 3.1
6 (火)	牛乳 豚キムチ丼 五目スープ 黒糖ビーンズ	豚肉 鶏肉 とうふ なんと 大豆	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 にら	長ねぎ キャベツ 白菜キムチ 玉ねぎ 干しいたけ にんにく	米 黒糖	ごま油	783 28.7 29.1 2.5
7 (水)	牛乳 根菜ピラフ スペイン風オムレツ カレービーンズ オレンジ	たまご 無添加ベーコン 無添加ハム 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ (バター)	人参 トマト	グリーンピース コーン ごぼう れんこん 玉ねぎ にんにく オレンジ	米 じゃが芋 砂糖	油 バター 生クリーム	809 33.3 30.2 3.2
8 (木)	牛乳 麦ご飯 さばの味噌煮 納豆和え 野菜チップス	さば なっとう みそ かつおぶし	牛乳	ほうれん草 葉ねぎ かぼちゃ 人参	しょうが れんこん	米 きび砂糖 さつま芋	油	842 28.3 30.2 2
13 (火)	牛乳 コッパパン 黒豆きなこクリーム カップコロッケ 白菜のクリーム煮 ゼリー	豚肉 おから 鶏肉 豆乳 きなこ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜	コッパパン じゃが芋 パン粉 米粉	油	833 31.7 28 2.8
14 (水)	牛乳 ガーリックライス グリルサラダ チリコンカン チョコババロア	鶏肉 無添加ベーコン 大豆 豚レバー	牛乳 粉チーズ	パセリ バジル 人参 トマト	コーン マッシュルーム れんこん 玉ねぎ にんにく	米 麦 さつま芋 チョコババロアの素 きび砂糖	油 オリーブ油	831 33 29.4 2
15 (木)	牛乳 ご飯 松風焼き 塩こうじ磯和え どさんこ汁 ひとくちマンゴーゼリー	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜 にら	長ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ コーン もやし	米 でんぶん パン粉 じゃが芋	白いりごま 油	783 30.7 24.6 2.5
16 (金)	のりご飯 牛乳 厚揚げの味噌チーズ焼き 団子入りきのこ汁 りんご	厚揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ のり	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ 冬瓜 ごぼう なめこ しいたけ 長ねぎ りんご	米 麦 きび砂糖 さといも 白玉団子	油	771 28.6 23.4 2.3
19 (月)	ビビンバ 牛乳 中華風レタススープ 手作りかぼちゃパイ	たまご 豚肉 無添加ベーコン とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ かぼちゃ	もやし レタス にんにく しょうが	米 麦 三温糖 パイ生地	ごま油 白いりごま 生クリーム	906 28.4 33.4 3.3
20 (火)	牛乳 ひじきご飯 アジフライ 人参サラダ そぎ大根の煮物 ヨーグルト	あじ 油揚げ 鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 小松菜	干しいたけ きゅうり セロリー 玉ねぎ 大根	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 さといも	油	870 35.7 30.2 3.5
21 (水)	牛乳 ご飯 蓮根入りハンバーグ 粉吹き芋 人参グラッセ 豆腐の味噌汁	豚肉 牛肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 わかめ (バター)	人参 パセリ 小松菜	れんこん 玉ねぎ 長ねぎ	米 じゃが芋 パン粉 三温糖	バター	777 32.7 20.1 2.8
22 (木)	牛乳 さつま芋ご飯 ごま塩 魚の野菜あんかけ たちばなの豚汁煮 黒糖わらびもち	さわら 豚肉 とうふ みそ	牛乳	ピーマン 人参	しめじ にんにく 玉ねぎ	米 でんぶん さつま芋 きび砂糖 黒糖わらびもち	油 黒いりごま	771 20.2 23.7 2.6
23 (金)	牛乳 ポークカレーライス ひじきのマリネ フルーツみつ豆	豚肉 無添加ハム 赤豆	牛乳 ひじき	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり パイン みかん りんご	米 じゃが芋 きび砂糖	オリーブ油	837 25.3 25.5 2.9
26 (月)	牛乳 ご飯 鶏の米粉から揚げ 梅磯和え 秋野菜の煮物	鶏肉 焼きちくわ	牛乳 のり	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう れんこん 干しいたけ 梅干し	米 澱粉 米粉 さといも こんにゃく	油	801 35.8 23.8 2.5
27 (火)	ご飯 牛乳 赤魚の柚子味噌がけ おかかサラダ 焼き豆腐の煮物 チーズ	赤魚 豚肉 焼きどうふ かつおぶし みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ ゆず	米 きび砂糖 澱粉 つきこんにゃく	白いりごま 油	755 40.4 24.6 2.7
28 (水)	牛乳 ピザトースト グリーンサラダ ABCスープ はちみつレモンゼリー	無添加ウィンナー 無添加ハム 無添加ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ピーマン	きゅうり キャベツ セロリー 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	食パン ABCマカロニ 砂糖	油	772 26.4 26 3.7
29 (木)	五目炒飯 牛乳 レバーとポテトのごまだれ 野菜スープ カフェオレプリン	チャーシュー 豚レバー 鶏肉 なんと	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 干しいたけ グリーンピース コーン 玉ねぎ キャベツ きくらげ	米 麦 じゃが芋 でんぶん ビーフン	油 ごま油 白いりごま	804 31.6 27.2 2.9
30 (金)	牛乳 麻婆豆腐丼 中華春雨サラダ フルーツグラタン	とうふ 豚肉 ツナ たまご 豚肉 八丁みそ	牛乳 (バター)	人参 小松菜 にら 赤ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ りんご 黄桃 豆もやし いちご ブルーベリー	米 小麦粉 砂糖 でんぶん	バター ごま油	843 30.9 26.8 2.6
※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。				学校給食 摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27～41.5g	脂質18.4～27.7g	食塩相当量2.5g
				今月の平均	804kcal	34.2g	23.1g	2.7g

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約37%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。※2 これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1:農林水産省（令和7年度） ※2:消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



今年度、井野中では平均して5.0%給食が残っています。種類別では、汁物・煮物が最も多く、次に副菜、牛乳の残菜が多いです。料理では、野菜を多く使った和食が井野中生徒は苦手としているようです。残菜の量で見ると、9月4日から24日の11回で、多い時には1日で50kg近く、合計約260kgを残菜として排出しました。45ℓのゴミ袋には7kg程度の残菜が入るので、11日間で37袋分がゴミとなりました。これは、井野中580人が1人1日当たり40g（卵1個分程度）の食品を捨てたことになります。



「食育基本法」が改正されました

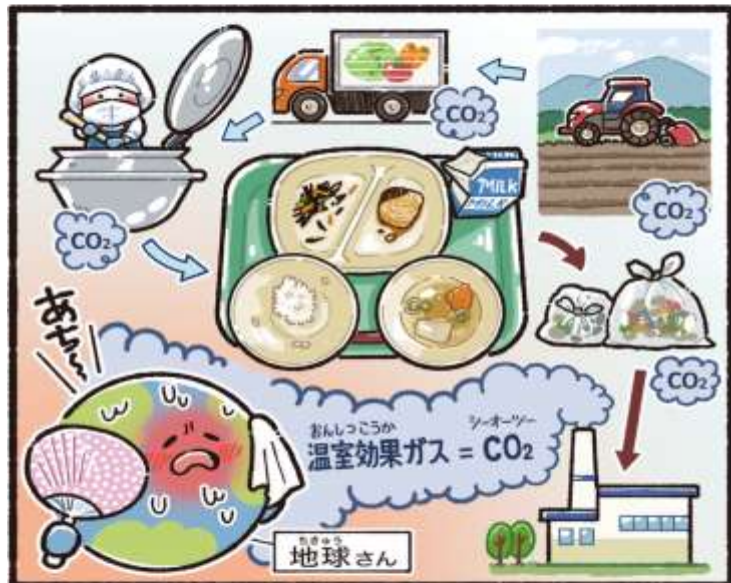
「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。令和8（2026）年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人々たちへの理解を深めていきましょう。



〔登場人物紹介〕

丸くて青くて緑もある星、地球さん。太陽から熱をもらって、いろいろな熱を宇宙に出すことでみんなが住みやすい気温にできたよ。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るんだ。残す前に、ちょっと想像してみてね。

食べ残すと...



10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい
行動をしましょう。

浸水被害にあった食品は

9月給食開始後、暑さもほどほどでホッとしていたのですが、上旬の秋雨前線による大雨、下旬には台風25号と相次いで大雨災害に見舞われました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。浸水被害があった食品の対応について、農林水産省が注意喚起しています。

『浸水した水には、汚水や泥、細菌などが含まれています。次のような食品は浸水した可能性がある場合には食べずに処分してください。』

- *冷蔵、冷凍保存が必要な食品
- *生で食べる野菜・果物（洗っても中まで汚染されている場合あり）
- *調理済みの食品（保存容器の隙間や袋の口から水がしみこんでいる場合あり）
- *ネジ蓋、プルトップ、ビン、紙容器の食品（未開封でも隙間まで完全に洗浄できないため）
- *缶詰・レトルト食品のうち、容器が変形・膨張・破損しているもの

一見無事に見えても、わずかな隙間から汚れた水が入り込むことがあります。「もったいない」と思っても、浸水した食品は思い切って処分しましょう。少しでも「あやしい」と思ったら、食べない・飲まないことが大切です。』

食品ロス月間ではありますが、命にかかわることですので、判断を誤らないようにしましょう。

給食レシピで朝ベジ♪

ウィンナーと野菜のスープ

<材料4～5人分>

ウィンナー（輪切り）	5本
人参（角切り）	4cm
玉ねぎ（角切り）	1/2個
じゃが芋（角切り）	1/2個
セロリ（スライス）	4cm
キャベツ（短冊切り）	1枚
小松菜（2cm幅）	1株
コンソメ	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々
水	500ml

ウィンナーと野菜の旨みが詰まった、栄養満点のスープです。

<作り方>

- ①小松菜は下茹でしておく。
- ②鍋に湯を沸かし、ウィンナー、人参、玉ねぎを入れて煮る。
- ③じゃが芋・セロリを加え、柔らかくなってきたらキャベツ、調味料を入れて味をととのえる。
- ④最後に小松菜を加える。

★お好みの野菜を入れて作ってください♪

