

2026年 10月 献立予定表

令和8年10月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量					
献立と配膳の図	今月の出雲崎産 			1 日 	2 日
	スピードアップ週間 優秀学年「リクエスト給食」 健康委員会主催「スピードアップ週間」は、学期に1回計画されています。 配膳のスピードだけではなく、手洗いや身支度といった衛生面もチェックします。 1番評価がよかった学年のご褒美に「リクエスト給食」の権利が与えられます。 1学期の優秀学年「1年生」からの「リクエスト給食」を26日(月)に提供します。お楽しみに！ 			牛乳 ツナ オムレツ ちりめんじゃこ ベーコン 鶏肉	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 大豆 ひじき さつまあげ
	あかの食品			ごはん 発芽玄米 パター 砂糖 油 ごま じゃがいも	ごはん 砂糖 油 じゃがいも
	きいろの食品			コーン トマト キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜	玉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 ねぎ えのきたけ
みどりの食品					
5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	目の愛護デー-献立
エネルギー 食塩相当量	779 2.2	781 2.5	841 2.5	711 2.4	835 2.1
献立と配膳の図					
	牛乳 ほっけ ツナ 大豆 豚肉 豆腐 たら 豆乳	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵 さつまあげ 厚揚げ	牛乳 厚揚げ 豚肉 さつまあげ 油揚げ 芽わかめ	牛乳 鶏肉 大豆	牛乳 豚レバー 鶏肉 大豆 車麩 豚肉 ちくわ 油揚げ
	ごはん マヨネーズ ごま	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ごはん 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	ごはん 発芽玄米 じゃがいも 油 ごま	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ゼリー
	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 白菜 えのきたけ しいたけ ねぎ	玉ねぎ たけのこ さやいんげん 人参 大根 小松菜 ねぎ 切干大根	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご 大根 梨	ねぎ ほうれんそう 人参 もやし コーン キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 ブルーベリー
12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	
エネルギー 食塩相当量		705 2	829 2.5	736 2.5	861 2.2
献立と配膳の図	スポーツの日 				
		ジョア あじフライ 納豆 豚肉 鶏肉 ひじき	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ツナ	牛乳 たら かつおぶし ちりめんじゃこ のり 厚揚げ のり	牛乳 いか おから チーズ ソーダ
		ごはん 油 ごま じゃがいも	めん 油	ごはん じゃがいも 油 パター 砂糖 じゃがいも	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも
		大根 人参 ほうれんそう 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 梨	小松菜 もやし キャベツ 人参 大根 ねぎ えのきたけ	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん
19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	
エネルギー 食塩相当量	854 1.5	773 2.8	781 2.5	783 2.3	836 2.2
献立と配膳の図	日本の味巡り～熊本県～ みかん 				
	梨 ハムとたまごのサラダ ココア揚げパン ポークビーンズ				牛乳 さんま ツナ 大豆 豚肉 豆腐 かつおぶし
	牛乳 めばる ツナ 鶏肉 油揚げ			牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ 豆腐 なたも 鶏肉	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐 大豆 たまごやき
	ごはん 黒米 油 パター マヨネーズ さつまいも			ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごはん 砂糖 油 じゃがいも
みどりの食品	玉ねぎ トマト れんこん きゅうり 人参 キャベツ コーン 小松菜 みかん	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれんそう トマト 梨	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 切干大根 小松菜 ねぎ えのきたけ	枝豆 れんこん 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 りんご	ごはん さつまいも ごま 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ じゃがいも
26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	
エネルギー 食塩相当量	881 2	781 2.4	910 3.1		858 2.8
献立と配膳の図	1年生「リクエスト給食」 				
	ごまツナサラダ まめなドライカレー ぶちぶち玄米ごはん ポテトスープ				牛乳 豚肉 チーズ さつまあげ 豚肉 かまぼこ ちりめんじゃこ
	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 なた のり			牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ 豆腐 鶏卵	ごはん 油 パター 砂糖 ごま 春雨
	ごはん 油 はちみつ ごま ワンタン 砂糖			めん 油 ごま 砂糖 パター 豆腐 ホットケーキミックス	コーン かぼちゃ 玉ねぎ ビーマン 人参 れんこん さやいんげん たけの このきはち ほうれん
みどりの食品	小松菜 もやし 人参 ねぎ	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 マッシュルーム パセリ	人参 もやし ねぎ たら たけのこ ほうれんそう キャベツ		



毎月19日は
「食育の日」

令和8年10月
出雲崎中学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

<今月の給食目標>

目の健康と栄養について考えよう

10月10日は
目の
愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF。



目によい食べ物を食べましょう

目や皮膚の健康を保つ

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



目の働きを高める

アントシアニン

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。食べ物に含まれるむらさき色の色素「アントシアニン」には、目の働きを高め、目をつかれにくくさせる働きがあります。



10月10日の給食は「目の愛護デー献立」

「ランドル環みそ汁」の「ランドル環」とは、視力検査をするときの「C」のようなマークのことです。ちくわをランドル環に見立てるようにカットします。

「目にA（えー）和え物」は、目の働きを良くするビタミンAを多く含む、緑黄色野菜を取り入れた和え物です。

「手作りブルーベリーゼリー」には、目の筋肉の緊張をほぐす働きがあると言われる「アントシアニン色素」を多く含む「ブルーベリー」をゼリーにしました。

目の愛護デーにちなんだ給食を食べて、目を大切にした生活を過ごせるようにしましょう。

毎月19日は「食育の日」

日本の味巡り～熊本県～



今年度は19日の食育の日に、「日本の味巡り献立」を企画しています。
今月は、「熊本県」に ちなんだ献立です。熊本県には、どんな郷土料理があるのか給食を通して勉強しましょう。



せんだご汁



せんだご汁は、熊本県天草地方に伝わる郷土料理です。「せん」は、さつまいものデンプン、「だご」は熊本弁で団子を意味します。かつて米が貴重だった時代、よく育つさつまいもを美味しく食べる先人の知恵から生まれました。モチモチの触感とさつまいもの優しい甘味が特徴で、熊本の歴史が詰まった温かい汁物です。



トマト・なす・すいか・さつまいもなど、たくさんの野菜がつくられています。



1607年に築かれた、熊本を代表するお城です。地震で大きな被害を受けましたが、今も復旧が進んでいます。



熊本県を食べて応援しよう

7月に高度7の地震、

8月に洪水の被害に見舞われました。

熊本県を食べて応援しよう！