

2026年 10月 こんだてよていひょう



令和8年10月
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量				1 日 624 2 kcal g	2 日 608 1.9 kcal g
献立と配膳の図					
あかの食品	主に体を作るものになる食品			ぎゅうにゅう たら ちりめんじゃこのり あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ひじき さつまあげ たまご
きいろの食品	主に体の調子を整える食品			ごはん じゃがいも あぶら パター	ごはん はんこ あぶら さとう じゃがいも
みどりの食品	主にエネルギーのもとになる食品			こまつな キャベツ にんじん だいこん	たまねぎ にんじん さやいんげん かつな ねぎ えのきだけ
エネルギー 食塩相当量	5 日 600 1.7 kcal g	6 日 576 2.1 kcal g	7 日 636 1.9 kcal g	8 日 600 1.8 kcal g	9 日 646 1.5 kcal g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう ほっけ ツナ だいず ひじき ぶたにく とうふ たら とうにゅう	ぎゅうにゅう あつやきたまご さつまあげ あつあげ わかめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くさわかめ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく だいず くるまふ ちくわ あぶらあげ ぶたにく
きいろの食品	ごはん マヨネーズ ごま	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら ごま	ごはん あぶら じゃがいも さとう ゼリー
みどりの食品	コーン キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい えのきだけ ししいたけ ねぎ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん ししいたけ だいこん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ にら にんじん ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん なし	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ こまつな
エネルギー 食塩相当量	12 日	13 日 583 1.6 kcal g	14 日 689 2.3 kcal g	15 日 685 1.8 kcal g	16 日 656 1.7 kcal g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう ほっけ ツナ だいず ひじき ぶたにく とりにく	ジョア あしフライ なつとう ひじき ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず ツナ	ぎゅうにゅう ツナ オムレツ ちりめんじゃこ ペーコン とりにく	ぎゅうにゅう いか おから チーズ ツナ ぶたにく
きいろの食品	ごはん ごま じゃがいも	ごはん ごま じゃがいも	めん あぶら	ごはん はつがげんまい パター さとう あぶら こま じゃがいも	ごはん さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも
みどりの食品	だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ こまつな	だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ こまつな	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン なし	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん
エネルギー 食塩相当量	19 日 691 1.2 kcal g	20 日 600 1.7 kcal g	21 日 589 1.9 kcal g	22 日 637 1.9 kcal g	23 日 682 1.7 kcal g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう めばる ツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ とうふ なたね	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ だいず	ぎゅうにゅう さんま ツナ だいず ぶたにく とうふ かつおぶし
きいろの食品	ごはん くらまい 油 さとう パター マヨネーズ さつまいも	パン あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん もちごめ きんまいご ごま あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも さとう
みどりの食品	たまねぎ トマト れんこん きゅうり にんじん キャベツ コーン こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト なし	たまねぎ にんじん ビーマン きりほしだいこん こまつな ねぎ えのきだけ もやし	えだまめ れんこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな みかん	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ
エネルギー 食塩相当量	26 日	27 日 614 1.9 kcal g	28 日 686 2.1 kcal g	29 日 626 1.9 kcal g	30 日 632 1.9 kcal g
献立と配膳の図					
あかの食品		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず ツナ ペーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ たまご	ぎゅうにゅう とりにく だいず くるまふ ツナ もすく のり	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ コロッケ さつまあげ ぶたにく かまぼこ
きいろの食品		ごはん はつがげんまい あぶら じゃがいも さとう	めん あぶら ごま さとう パター ホットケーキミックス	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ
みどりの食品		キャベツ コーン こまつな たまねぎ マッシュルーム パセリ	にんじん もやし ねぎ にら だいこん ほうれんそう キャベツ	ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	コーン かぼちゃ にんじん れんこん ごぼう さやいんげん だいご こまつな えのきだけ



毎月19日は
「食育の日」

令和8年10月
出雲崎小学校

きも あきぞら ひろ きせつ あき げいじゅつ あき あき どくしょ あき
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>

め けんこう えいよう かんが
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。



め た もの た
目によい食べ物を食べましょう

め けいふの
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に変わる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



め ばたら
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」

「ランドル環みぞ汁」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される

「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、目を大切に生活を送るようしましょう。

まいつき にち しょういく ひ
毎月19日は「食育の日」

にほん あじめぐ くまもとけん
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。

