2026 10月 給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます(^∀^)　☆**太字**は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

10月の目標:食品ロスをへらそう！

食品ロスってなぁに??

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

❶ どのくらい発生しているの？



❷ どこで発生しているの？

2023年度に発生した464万トンの食品ロスのうち、おうちから発生している食品ロスが233万トンとおよそ半分を占めています。家庭で発生する食品ロスは、大きく3つに分類されます。



❸ へらすためにできること

飲食店で
・食べきれる量を注文
・持ち帰る
mottECO

買い物で
・買いすぎ注意
・すぐ食べるものは手前どり

保存のとき
・てきせつな保存方法で
・冷蔵庫を整理整頓

調理で
・食べられる分をつくる
・食材をむだなく使えるレシピ検索

BOOKこんだて

本の中の料理が給食に？！

「BOOK献立」は、本の中に登場する料理を給食で再現する、本と給食のコラボ企画です。
本を読んで、「どんな味かな？」と想像しながら、給食も楽しんでみてください♪
11月もたくさんの本とコラボするのでお楽しみに！！



今月のBOOKこんだては
「こまったさんのラーメン」に
登場するマーボーラーメンです！
お楽しみに♡

作　寺村 輝夫
絵　岡本 颯子
出版社　あかね書房

10月の給食にとうじょうする邑南町産のしょくざい

こめ	しいたけ	かぼちゃ
ぶたにく	きゅうり	ブロッコリー
とうふ	カラーピーマン	みそ
あぶらあげ	とうがん	たまご
あつあげ	じゃがいも	こめこ
はくさい	さつまいも	だいこん
たまねぎ	あおピーマン	

1日(木)

ごはん

こめ	80	黄

いわみポークのガーリックいため

ぶたにく	45	赤
あぶら	1	黄
さけ		
たまねぎ	20	緑
にんにく	1	緑
さとう		黄
しょうゆ		

ブロッコリーとツナのあえもの

ブロッコリー	30	緑
キャベツ	15	緑
きゅうり	10	緑
にんじん	5	緑
ツナ	5	赤
さとう	0.3	黄
ごま	1	黄
しょうゆ		

すいとんじる

すいとん	20	黄
こむぎ かたくりこ		
あぶらあげ	4	赤
たまねぎ	15	緑
かぼちゃ	15	黄
しいたけ	5	緑
ねぎ	3	緑
みそ	8	赤
にぼし		

2日(金)

ごはん

こめ	80	黄

タラとこうやどうふのチリソース

タラ	35	赤
こうやどうふ	5.5	赤
かたくりこ		黄
こめこ		黄
あぶら		黄
しょうが		緑
にんにく		緑
さとう		黄
みそ		赤
トウバンジャン		
さけ しお		

さわやかサラダ

ツナ	5	赤
コーン	5	緑
キャベツ	20	緑
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
さとう		黄
はちみつ		黄
あぶら		黄
しお こしょう		
ゆずかじゅう		

ラビオリスープ

ラビオリ	20	黄
こむぎ ぶたにく パンこ たまねぎ		
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
しめじ	8	緑
チンゲンサイ	6	緑
しお こしょう		
コンソメ しょうゆ		

5日(月)

ごはん

こめ	80	黄

チーズオムレツ

チーズオムレツ	1こ	赤
たまご チーズ さとう はちみつ		

きりぼしだいこんとベーコンのソテー

ベーコン	10	赤
きりぼしだいこん	4	緑
キャベツ	15	緑
もやし	15	緑
あおピーマン	5	緑
あぶら	1	黄
しお こしょう コンソメ		

ウインナーのスープ

ウインナー	20	赤
じゃがいも	20	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
こまつな	10	緑
しお こしょう		
コンソメ しょうゆ		

6日(火)

ココアあげパン

コッペパン	1こ	黄
あぶら		黄
ミルクココア		
しお		

むしどりのごちそうサラダ

ささみ	30	赤
もやし	15	緑
きゅうり	20	緑
カラーピーマン	5	緑
コーン	5	緑
ごま	2	黄
さとう	1	黄
あぶら	2	黄
しお こしょう す		

さつまいものシチュー

ウインナー	10	赤
さつまいも	30	黄
たまねぎ	20	緑
こまつな	15	緑
にんじん	10	緑
しめじ	5	緑
にんにく	0.1	緑
バター	1	黄
こめこ	6	黄
ぎゅうにゅう	50	赤
コンソメ		
しお こしょう		

7日(水)

ごはん

こめ	80	黄

ケチャップまみれのサバたつた

サバ	1切	赤
しょうが	0.5	緑
かたくりこ	6	黄
あぶら		黄
すりみそ	3	赤
さとう	2.5	黄
ごま	1	黄
トマトケチャップ		
さけ みりん しょうゆ		

ごまあえ

きゅうり	25	緑
キャベツ	20	緑
もやし	10	緑
コーン	3	緑
ツナ	5	赤
さとう	0.3	黄
ごま	2	黄
しょうゆ		

つきなじる

とりにく	15	赤
しらたまだんご	20	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
こまつな	10	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	3	緑
しお しょうゆ		
さけ みりん にぼし		

8日(木)

ごはん

こめ	80	黄

あかうおのいそべあげ

あかうお	1切	赤
さけ しお こしょう		
あおのり	0.02	赤
かたくりこ	4	黄
こむぎこ	2	黄
あぶら		黄

ひじきのいために

ひじき	4	赤
さつまあげ	20	赤
いとこんにゃく	10	緑
にんじん	5	緑
いんげん	5	緑
あぶら	1	黄
さとう	1.5	黄
さけ しょうゆ		
みりん わふうだし		

カラフルだんごのみそしる

ミックスボール	20	赤緑
エソすりみ コーン にんじん かたくりこ ほうれんそう		
にんじん	5	緑
たまねぎ	15	緑
とうがん	15	緑
しいたけ	3	緑
ねぎ	8	緑
みそ	8	赤
にぼし		

9日(金)

ごはん

こめ	80	黄

チキンチキンごぼう

とりにく	50	赤
ごぼう	20	緑
かたくりこ	8	黄
あぶら		黄
さとう	1.2	黄
さけ しょうゆ みりん		

バンサンスー

キャベツ	20	緑
きゅうり	5	緑
チキンハム	10	赤
はるさめ	4	黄
きんしたまご	6	赤
ごま	2	黄
さとう	1.3	黄
ごまあぶら	1	黄
す しお しょうゆ		

あつあげのちゅうかスープ

あつあげ	20	赤
たまねぎ	25	緑
チンゲンサイ	10	緑
とうがん	10	緑
にんじん	5	緑
しいたけ	5	緑
わかめ	0.3	赤
しお こしょう とりガラ		

12日(月)

スポーツの日

13日(火)

まめまめミートソース

スパゲティ	60	黄
ぶたにく	30	赤
にんにく	0.3	緑
あぶら	1	黄
むしだいず	20	赤
たまねぎ	50	緑
にんじん	8	緑
しいたけ	8	緑
しお こしょう		
あかワイン		
トマトケチャップ		
トマトピューレ		
ウスターソース		

かぼちゃひきにくフライ

かぼちゃフライ	1こ	黄

こむぎ だいず りんご ぶたにく

あぶら		黄

コーンサラダ

キャベツ	20	緑
ブロッコリー	10	緑
こまつな	15	緑
にんじん	5	緑
コーン	10	緑
ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	7	黄

14日(水)

ごはん

こめ	80	黄

さんまのゆずみそに

さんま	1切	赤

さんま みそ ゆずペースト

ミモザあえ

いりたまご	15	赤
こまつな	20	緑
もやし	20	緑
にんじん	5	緑
ごま	2	黄
さとう	1.5	黄
しょうゆ す		

ゆばのすましじる

ゆば	10	赤
かまぼこ	5	赤
とうふ	15	赤
たまねぎ	25	緑
こまつな	15	緑
わかめ	0.3	赤
しお しょうゆ		
さけ みりん にぼし		

15日(木)

ふるさときのこぶたどん

こめ	80	黄
ぶたにく	40	赤
あぶら	1	黄
さけ しょうゆ		
しょうが	0.4	緑
たまねぎ	30	緑
しいたけ	5	緑
ピーマン	8	緑
さとう	2	黄

かりぽりあえ

きゅうり	15	緑
こまつな	10	緑
もやし	15	緑
にんじん	5	緑
たくあん	10	緑
ごまあぶら	0.5	黄
しょうゆ		

もずくスープ

もずく	15	赤
とうふ	20	赤
たまねぎ	15	緑
にんじん	5	緑
チンゲンサイ	10	緑
ごまあぶら	1	黄
しお こしょう とりガラ		

16日(金)

ごはん

こめ	80	黄

とりにくのねぎしおやき

とりにく	1こ	赤
ねぎ	8	緑
しおこうじ		
しょうゆ みりん		
さけ わふうだし		

ゆかりナムル

キャベツ	35	緑
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
ちりめん	1	赤
ごま	1	黄
ごまあぶら	1	黄
しお ゆかり		

れんこんのスープ

れんこん	10	緑
だいこん	25	緑
にんじん	5	緑
しいたけ	5	緑
みずな	10	緑
わかめ	0.3	赤
ごまあぶら	1	黄
とりガラ しお こしょう		

19日(月)

ごはん

こめ	80	黄

いわしのしょうがに

いわし	1切	赤

いわし しょうが さとう かたくりこ

おからサラダ

おから	8	赤
マカロニ	5	黄
キャベツ	20	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
マヨネーズ	7	黄
しお こしょう す		

えのきのあかだし

とうふ	15	赤
あぶらあげ	4	赤
えのき	15	緑
はくさい	25	緑
こまつな	10	緑
ねぎ	3	緑
わかめ	0.3	赤
あかみそ	8	赤
にぼし		

20日(火)

ナン

ナン	1まい	黄

カレーミートソース

ぶたにく	20	赤
むしだいず	15	赤
たまねぎ	45	緑
にんじん	10	緑
コーン	3	緑
あぶら	1	黄
こめこ	1.2	黄
デミグラスソース		
トマトケチャップ		
カレーこ		
あかワイン		

ささみカツ

ささみカツ	1こ	赤

とりにく パンこ かたくりこ こむぎ

あぶら		黄

たまポテサラダ

たまご	15	赤
じゃがいも	30	黄
ブロッコリー	10	緑
にんじん	5	緑
えだまめ	5	緑
マヨネーズ	7	黄
す しお こしょう		

21日(水)おなかスッキリ献立

ごはん

こめ	80	黄

だいずといりこのあげに

だいず	7	赤
かたくりこ	4	黄
にぼし	5	赤
あおのり	0.2	赤
さとう	1.2	黄
あぶら		黄
しょうゆ みりん		

もやしときゅうりのあえもの

もやし	30	緑
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
ささみ	10	赤
さとう	1	黄
ごま	1	黄
ごまあぶら	1	黄
しょうゆ す		

にくじゃが

ぶたにく	30	赤
じゃがいも	60	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	15	緑
いとこんにゃく	30	緑
ごぼう	10	緑
あぶら	1	黄
さとう	2	黄
わふうだし		
さけ しょうゆ		

22日(木)

あきのふるさとカレーライス

こめ	72	黄
むぎ	8	黄
ぶたにく	40	赤
たまねぎ	20	緑
かぼちゃ	20	黄
さつまいも	15	黄
だいこん	15	緑
しめじ	5	緑
えだまめ	5	緑
あぶら	1	黄
にんにく	0.5	緑
ウスターソース		
トマトケチャップ		
ペーストチャツネ		
パーモントフレーク		
しょうゆ		

りっちゃんのげんきサラダ

きゅうり	15	緑
キャベツ	25	緑
ハム	8	赤
コーン	5	緑
にんじん	5	緑
しおこんぶ	0.2	赤
かつおぶし	0.2	赤
あぶら	0.7	黄
さとう	1	黄
しお す こしょう		

こざかなくん

こざかなくん	1こ	赤

かたくちいわし さとう みずあめ

23日(金)

ごはん

こめ	80	黄

てりやきつくね

つくね	1こ	赤

とりにく ぶたにく キャベツ しょうが かたくりこ かつおぶし

さとう	1	黄
しょうゆ		
みりん		
かたくりこ		

はなやさいのごまあえ

ブロッコリー	20	緑
カリフラワー	20	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
ごま	1.5	黄
さとう	0.3	黄
しょうゆ		

にらともやしのみそしる

ごぼう	10	赤
もやし	30	緑
はくさい	20	緑
にんじん	8	緑
しいたけ	5	緑
にら	4	緑
わかめ	0.3	赤
みそ	8	赤
にぼし		

26日(月)

ごはん

こめ	80	黄

けいちゃん

とりにく	50	赤
にんにく	0.5	緑
あぶら	1	黄
さけ		
たまねぎ	10	緑
キャベツ	15	緑
カラーピーマン	8	緑
にら	5	緑
すりみそ	3	赤
さとう	2	黄
しょうゆ みりん		
かたくりこ		黄

なっとうサラダ

キャベツ	20	緑
ほうれんそう	20	緑
にんじん	5	緑
なっとう	8	赤
ポークハム	8	赤
マヨネーズ	6	黄
すりみそ	0.5	赤
しょうゆ		

かまぼこのすましじる

かまぼこ	5	赤
たまねぎ	30	緑
だいこん	15	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	5	緑
わかめ	0.3	赤
しお しょうゆ		
みりん さけ にぼし		

27日(火)Book献立

マーボーラーメン

(めん)		
ちゅうかめん	200	黄
(しる)		
ぶたにく	30	赤
しょうが	0.3	緑
にんにく	0.1	緑
たまねぎ	35	緑
にんじん	10	緑
とうふ	30	赤
にら	3	緑
あぶら	0.2	黄
あかみそ	8	赤
みそ	3	赤
さとう	1	黄
かたくりこ	2	黄
しょうゆ さけ		
トマトケチャップ		
トウバンジャン		
とりガラ		

はるまき

はるまき	1こ	赤黄

キャベツ たまねぎ はるさめ にんじん ぶたにく こむぎ かたくりこ

あぶら		黄

きりぼしだいこんのきんぴら

チキンハム	10	赤
キャベツ	15	緑
きゅうり	10	緑
きりぼしだいこん	3	緑
カラーピーマン	4	緑
ごまあぶら	1	黄
ごま	2	黄
しお しょうゆ		

28日(水)

ごはん

こめ	80	黄

さわらのもみじやき

さわら	1切	赤
マヨネーズ	6	黄
にんじんペースト	6	緑
しお こしょう		

ほうれんそうのしらあえ

ほししいたけ	1	緑
こんにゃく	10	緑
うすくちしょうゆ		
さとう	0.5	黄
とうふ	30	赤
ほうれんそう	20	緑
にんじん	5	緑
すりごま	2	黄
ねりごま	3	黄

のっぺいじる

とりにく	15	赤
こんにゃく	20	緑
じゃがいも	20	黄
ごぼう	10	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	4	緑
さけ しょうゆ		
みりん しお にぼし		

29日(木)

キムチチャーハン

こめ	60	黄
むぎ	8	黄
ぶたにく	30	赤
キムチ	20	緑
たまねぎ	10	緑
にんじん	15	緑
あぶら		黄
ごまあぶら		黄
しお こしょう		

だいずとさつまいものあげがらめ

さつまいも	45	黄
だいず	5	赤
かたくりこ	4	黄
あぶら		黄
さとう	3	黄
ごま	1	黄
しょうゆ さけ		

ちゅうかふうコーンスープ

はるさめ	2	黄
はくさい	15	緑
もやし	20	緑
しいたけ	5	緑
コーンクリーム	25	
コーン	5	緑
たまご	10	赤
ねぎ	5	緑
ごまあぶら	1	黄
しお こしょう とりガラ		

30日(金)ハロウィン献立

ごはん

こめ	80	黄

かぼちゃがたハンバーグ

ハンバーグ	1こ	赤

とりにく たまねぎ ぶたにく だいず

コールスローサラダ

キャベツ	30	緑
きゅうり	20	緑
カラーピーマン	5	緑
コーン	5	緑
コールスロードレッシング		黄

かぼちゃのポタージュ

ウインナー	10	赤
たまねぎ	20	緑
カリフラワー	15	緑
かぼちゃ	25	黄
バター	1	黄
かぼちゃペースト	20	黄
ぎゅうにゅう	50	赤
コンソメ		
しお こしょう		

※加工品の主な原材料は［　　］に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
中学年	10月の平均	639	25.7 ※16.1%	21.5 ※30%	347	2.4	211	0.4	0.5	28	2.2
	学校給食摂取基準	650	※13～20%	※20～30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13～20%、脂質は摂取エネルギーの20～30%

邑南町西学校給食センター