2026

10月給食カレンダー

１０月の目標

感謝して食事をしよう

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー（World Food Day）」。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人（2024年）が飢餓に直面しているそうです。



一方、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが2023（令和5）年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりにすると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物を無駄にしないためにはどうするべきか考えてみませんか。



SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の１つになっています!



邑南町でつくられたもの

ぶたにく	とうがん	こめ
ぎゅうにく	ピーマン	じゃがいも
たまご	きゅうり	さつまいも
とうふ	しろねぎ	みそ
あつあげ	かぼちゃ	しょうゆ
	しいたけ	

10月15日は きのこの日

邑南町では、しいたけの栽培が盛んです。また、最近は熊の心配がありますが、山にきのこを採りに行かれる方もおられます。そこで、きのこの日に合わせて、10月15日に邑南町産のしいたけを無償で提供していただけることになりました。感謝して味わって食べましょう。

10月1日（木）

ごはん

こめ	75	黄

コロコロタンドリーチキン

とりにく	40	赤
しょうが	0.3	
にんにく	0.3	
ヨーグルト	4	
しお、こしょう、しょうゆ		
カレーこ、ケチャップ		

ブロッコリーとツナの和え物

ツナ	5	赤
ブロッコリー	30	緑
キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
さとう	0.3	黄
しょうゆ		

野菜スープ

ウインナー	10	赤
たまねぎ	25	緑
にんじん	5	緑
とうがん	25	緑
しめじ	5	緑
えだまめ	5	緑
しお、こしょう、コンソメ、しょうゆ		

10月2日（金）

ごはん

こめ	75	黄

いかと高野豆腐の揚げ煮

いか	20	赤
こうやどうふ	4	赤
でんぷん	6	黄
あぶら		黄
しょうが	0.3	緑
さとう	2	黄
みりん、しょうゆ		

ごまポン酢あえ

ツナ	5	赤
ほうれんそう	30	緑
もやし	25	緑
にんじん	5	緑
さとう	0.3	黄
ごま		
しょうゆ、す		

かぼちゃのみそ汁

あぶらあげ	5	赤
かぼちゃ	20	緑
たまねぎ	20	緑
さやいんげん	10	緑
みそ	6	赤
にぼしだし		

10月5日（月）

ごはん

こめ	75	黄

石見ポークのBBQソース

ぶたにく	50	赤
ねぎ	3	
しょうが	0.3	
にんにく	0.1	
あぶら	1	
さとう	0.8	
リンゴソース、みりん		
レモンかじゅう、す		
しょうゆ		

梅ドレッシングサラダ

きりぼしだいこん	4	緑
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
ツナ	8	赤
うめ	2	緑
あぶら	0.5	黄
ごま	1	黄
はちみつ	2	黄
しょうゆ、す		

とろとろもずくのみそ汁

もずく	15	赤
あつあげ	15	赤
たまねぎ	15	緑
えのきたけ	10	緑
にんじん	5	緑
ねぎ	3	緑
みそ	6	赤
しろはなまめ	5	黄
しろいんげんまめ	5	黄
にぼしだし		

10月6日（火）

サーモンフライバーガー

パン	1こ	黄
（サーモンフライ）		
サーモンフライ	1こ	赤
さけ、パンこ、しお、こしょう、でんぷん、こむぎこ		
あぶら		黄
（コールスロー）		
キャベツ	35	緑
きゅうり	20	緑
赤ピーマン	5	緑
とうもろこし	3	緑
コールスロードレッシング	8	黄

ミネストローネ

ベーコン	5	赤
じゃがいも	20	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
キャベツ	15	緑
さやいんげん	5	緑
マカロニ	4	黄
にんにく	0.3	緑
トマトピューレ	10	緑
コンソメ、ケチャップ		
しお、こしょう		

10月7日（水）

ごはん

こめ	75	黄

チキンのフレークやき

とりにく	50	赤
マヨネーズ	7	黄
パンこ	3	黄
コーンフレーク	6	黄
しお、こしょう		

ケチャップ炒め

ハム	10	赤
キャベツ	30	緑
たまねぎ	20	緑
ピーマン	5	緑
あぶら	1	黄
しお、こしょう、ケチャップ、ウスターソース		

コンソメスープ

ベーコン	5	赤
じゃがいも	20	黄
にんじん	20	緑
もやし	5	緑
こまつな	15	緑
しお、こしょう		
しょうゆ、コンソメ		

10月8日（木）

ごはん

こめ	75	黄

さばの塩糀やき

さば	50	赤
しおこうじ		

おかかマヨあえ

ツナ	5	赤
ブロッコリー	30	緑
キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
かつおぶし	1	赤
マヨネーズ	6	黄
しょうゆ		

のっぺい汁

とりにく	15	赤
さといも	25	黄
だいこん	30	緑
にんじん	5	緑
こんにゃく	10	緑
ねぎ	3	緑
でんぷん	1	黄
しお、しょうゆ、みりん、にぼしだし		

10月9日（金）

ごはん

こめ	75	黄

大豆といりこの揚げ煮

だいず	16	赤
にぼし	6	赤
あおのり	0.1	赤
あぶら		黄
しょうゆ さとう みりん		

ゆかりあえ

かまぼこ	5	赤
キャベツ	30	緑
きゅうり	20	緑
しそふりかけ		

肉じゃが

ぶたにく	30	赤
じゃがいも	60	黄
ごぼう	10	緑
たまねぎ	40	緑
にんじん	15	緑
こんにゃく	20	緑
さやいんげん	10	緑
あぶら	1	黄
さとう	2	黄
しょうゆ、さけ、みりん		

10月12日（月）

スポーツの日

10月13日（火）

野菜が主役のナポリタン

スパゲティ	50	黄
ベーコン	20	赤
だいず	5	緑
たまねぎ	30	緑
キャベツ	20	緑
ピーマン	8	緑
しめじ	10	緑
カラーピーマン	5	緑
にんにく	0.3	緑
あぶら	1	黄

しお、こしょう、
コンソメ、ケチャップ
ウスターソース

枝豆とコーンのフリッター

枝豆とコーンのフリッター	2こ	黄緑
あぶら		黄

とうもろこし、にんじん、えだまめ、こむぎこ、でんぷん、さとう、こめこ、しお、あぶら

ドレみそサラダ

ブロッコリー	30	緑
キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
とうもろこし	3	緑
みそ	2	赤
さとう	1	黄
あぶら	1.5	黄
ごま	1	黄
す		

10月14日（水）

ごはん

こめ	75	黄

赤魚の西京やき

赤魚西京漬	50	赤

納豆ナムル

なっとう	10	赤
ほうれんそう	20	緑
キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
もみのり	0.8	赤
さとう	0.3	黄
ごま	1	黄
ごまあぶら	1	黄
しょうゆ		

沢煮椀

ぶたにく	15	赤
ごぼう	10	緑
もやし	15	緑
にんじん	5	緑
えのきたけ	10	緑
ねぎ	3	緑
しお しょうゆ みりん		
にぼしだし		

10月15日（木）

ごはん

こめ	75	黄

鶏ちゃん

とりにく	50	赤
キャベツ	20	緑
たまねぎ	10	緑
ピーマン	5	緑
にら	3	緑
にんにく	0.5	緑
あぶら	1	黄
みそ	2	赤
さとう	0.5	黄
しょうゆ、みりん、さけ		

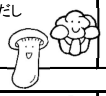


ポテトサラダ

ハム	10	赤
じゃがいも	40	黄
キャベツ	15	緑
きゅうり	10	緑
にんじん	5	緑
マヨネーズ	6	黄
しお、こしょう、す		

厚揚げのみそ汁

あつあげ	20	赤
にんじん	5	緑
はくさい	20	緑
こまつな	10	緑
しいたけ	4	緑
ねぎ	5	緑
わかめ	0.4	赤
みそ	6	赤
にぼしだし		



10月16日（金）

秋いっぱいごはん

こめ	65	黄
あぶらあげ	4	赤
くり	10	黄
しめじ	8	緑
まいたけ	8	緑
にんじん	5	緑
えだまめ	3	緑
しょうゆ、さけ		
わふうだし		

焼き栗コロッケ

焼き栗コロッケ	40	黄

さつまいも、くり、じゃがいも、しお、さとう、こむぎこ、

おかかポン酢あえ

キャベツ	30	緑
ブロッコリー	20	緑
にんじん	5	緑
ツナ	8	赤
かつおぶし	1	赤
さとう	0.5	黄
しょうゆ、す		

具だくさんさつま汁

とりにく	10	赤
さつまいも	20	緑
たまねぎ	20	緑
ごぼう	8	緑
こんにゃく	10	緑
えのきたけ	8	緑
ねぎ	3	緑
みそ	6	赤
にぼしだし		

10月19日（月）

ごはん

こめ	75	黄

石見ポークチャップ

ぶたにく	50	赤
にんにく	0.3	緑
さとう	1.5	黄
あぶら	1	黄

しお、こしょう、
ケチャップ
ウスターソース

ツナサラダ

ツナ	6	赤
キャベツ	30	緑
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
とうもろこし	3	緑
マヨネーズ	6	黄
さとう	0.3	黄
す		

ABCスープ

ベーコン	5	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	5	緑
しめじ	5	緑
こまつな	15	緑
えだまめ	5	緑
マカロニ	4	黄
しお、こしょう		
コンソメ、しょうゆ		

10月20日（火）

コッペパン

コッペパン	1こ	黄

里芋のグラタン

とりにく	15	赤
さといも	35	黄
たまねぎ	30	緑
こまつな	15	緑
しめじ	5	緑
こめこ	3	黄
ぎゅうにゅう	25	赤
バター	2	黄
チーズ	8	赤
パンこ	0.3	黄
しお、こしょう、		
コンソメ		

花野菜サラダ

ブロッコリー	25	緑
カリフラワー	20	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	8	

ウインナーのスープ

ウインナー	20	赤
キャベツ	25	緑
だいこん	25	緑
にんじん	5	緑
さやいんげん	5	緑
しお、こしょう		
コンソメ、しょうゆ		

10月21日（水）

ごはん

こめ	75	黄

さわらの竜田揚げ

さわら	50	赤
しょうが	0.5	緑
でんぷん	8	黄
あぶら		黄
しょうゆ、みりん、さけ		

ミモザあえ

いりたまご	15	赤
もやし	20	緑
こまつな	15	緑
にんじん	5	緑
わかめ	0.4	赤
ごま	1	黄
さとう	1	黄
す、しょうゆ		

具だくさん豚汁

ぶたにく	15	赤
さつまいも	20	緑
たまねぎ	15	緑
ごぼう	5	緑
こんにゃく	5	緑
にんじん	5	緑
だいこん	15	緑
ねぎ	3	緑
みそ	6	赤
にぼしだし		

10月22日（木）

チキンカレーライス

こめ	67	黄
むぎ	8	黄
とりにく	30	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	20	緑
れんこん	8	緑
しめじ	8	緑
さやいんげん	8	緑
にんにく	0.5	緑
しょうが	0.5	緑
あぶら	1	黄
しお、こしょう、しょうゆ		
トマトケチャップ		
ウスターソース		
チャツネ、カレールウ		

浅漬けサラダ

キャベツ	40	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
こんぶ	0.7	赤
ごま	1	黄
しお		

果物

りんご	1/6個	緑

10月23日（金）

ごはん

こめ	75	黄

ホキのパン粉やき

ホキ	50	赤
マヨネーズ	8	黄
パンこ	8	黄
チーズ	3	赤
しお、こしょう、さけ		

ひじきの炒め煮

さつまあげ	5	赤
だいず	10	赤
ひじき	2	赤
にんじん	5	緑
こんにゃく	5	緑
さやいんげん	4	緑
あぶら	1	黄
さとう	1.5	黄
しょうゆ、さけ、みりん		

なめこの赤だし

あぶらあげ	4	赤
だいこん	20	緑
たまねぎ	25	緑
なめこ	15	緑
ねぎ	5	緑
わかめ	0.4	赤
みそ	6	赤
にぼしだし		

10月26日（月）

ごはん

こめ	75	黄

イワシのケチャップまみれ

いわし	50	赤
でんぷん	8	黄
みそ	3	赤
さとう	2.5	黄
ごま	1	黄
あぶら		黄
ケチャップ		
みりん、しょうゆ		

果物

かき	1/4個	緑

※小学校のみ

かつのりサラダ

かまぼこ	8	赤
きりぼしだいこん	4	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
かつおぶし	0.4	赤
のり	0.4	赤
あぶら	2	黄
さとう	0.9	黄
しお、こしょう、す		

チンゲン菜のみそ汁

あぶらあげ	4	赤
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
チンゲンサイ	20	緑
しいたけ	4	緑
ねぎ	5	緑
わかめ	0.4	赤
みそ	6	赤
にぼしだし		

10月27日（火）

鶏ごぼううどん

うどん	50	黄
とりにく	20	赤
あぶらあげ	5	緑
たまねぎ	30	緑
ごぼう	20	緑
にんじん	8	緑
ねぎ	10	緑
しいたけ	5	緑
しお、しょうゆ、さけ		
みりん		
にぼしだし		

のりマヨあえ

ほうれんそう	20	緑
キャベツ	30	緑
にんじん	5	緑
ツナ	8	赤
マヨネーズ	6	黄
さとう	0.3	黄
ごま	1	黄
もみのり	0.5	赤
しょうゆ		

さつまいものオレンジ煮

さつまいも	50	黄
りんご	10	緑
さとう	3	黄
はちみつ	0.5	黄
バター	0.5	黄
オレンジジュース		

10月28日（水）

ごはん

こめ	75	黄

プルコギ

ぶたにく	20	赤
ぎゅうにく	20	赤
にんにく	5	緑
にら	3	緑
たまねぎ	10	緑
えのきたけ	10	緑
もやし	10	緑
にんにく	0.3	緑
ごまあぶら	1	黄
さとう	2	黄
ごま	1	黄
みそ	3	赤
さけ、しょうゆ		

果物

かき	1/4個	緑

※中学校のみ

塩ナムル

こまつな	20	緑
キャベツ	30	緑
とうもろこし	3	緑
ツナ	5	赤
かつおぶし	1	赤
ごま	1	黄
ごまあぶら	1	黄
しお		

五目スープ

あつあげ	20	赤
はるさめ	3	黄
にんじん	5	緑
だいこん	20	緑
チンゲンサイ	15	緑
ねぎ	5	緑
しお、こしょう		
とりがらスープ		
しょうゆ		

10月29日（木）

ごはん

こめ	75	黄

さけのもみじやき

さけ	20	赤
にんじん	8	緑
マヨネーズ	8	黄
さけ、しお、こしょう		

カリカリじゃこサラダ

ちりめんじゃこ	3	赤
あぶら	2	黄
キャベツ	25	緑
ブロッコリー	30	緑
ハム	5	赤
さとう	1	黄
しお、こしょう、す		

かきたま汁

たまご	20	赤
とうふ	20	赤
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
えのきたけ	15	緑
ねぎ	3	緑
でんぷん	1	黄
しお、しょうゆ、		
みりん、にぼしだし		

10月30日（金）

チキンライス

こめ	50	黄
むぎ	10	赤
とりにく	30	緑
たまねぎ	30	緑
にんじん	8	緑
マッシュルーム	5	緑
えだまめ	5	緑
あぶら	1	黄
しお、こしょう		
ケチャップ		
ウスターソース		

マセドアンサラダ

じゃがいも	40	黄
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
ハム	10	緑
マヨネーズ	10	黄
さとう		
しお、こしょう、す		

パンプキンスープ

ベーコン	10	赤
かぼちゃ	30	緑
しめじ	8	緑
キャベツ	20	緑
こまつな	10	緑
ぎゅうにゅう	50	黄
バター	1	黄
こめこ	3	黄
しお、こしょう		
コンソメ		

デザート

ハロウィンゼリー	1個	黄

※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、添加物等は記載していないため、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。

※牛乳は毎日付きます。　※物資の都合により、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	621	25.6 ※16.5%	19.5 ※28.3%	355	2.9	226	0.57	0.48	36	2.1
	学校給食摂取基準	650	※13～20%	※20～30%	350	3	200	0.40	0.40	25	2.0

※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%

邑南町東学校給食センター