

令和8年10月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標

よくかんで食べよう

食べ物をしっかりかんで食べると、体や脳にさまざまな良い効果があります。

- あごの発育を助ける
- 味覚が発達する
- 栄養の吸収がよくなる
- 頭のはたらきが良くなる



献立のテーマ
ほん せかい たの こんだて
本の世界を楽しむ献立

本に出てくる料理が、給食の献立に登場します。登場人物に思いをめぐらせながら味わってみてくださいね。いろいろな本に触れたり、本から広がる世界を楽しんでみよう！

27日 やっちゃんのミネストローネ

育ててくれている「ママ」と産んでくれた「お母さん」、二人の母をもつ宙が、「お母さん」の花野と暮らし始めます。育児をしない花野の代わりに手を差し伸べてくれたのは、花野の中学時代の後輩で料理人の佐伯（やっちゃん）でした。やっちゃんが作る美味しいごはんは、固く閉ざされた宙の心を優しくほぐしていきます。

著者：町田そのこ
出版社：小学館

30日 美月のだいこんサラダ

つぼみさんは、ゆうすげ村の小さな旅館をひとりできりもりしています。そこに、人間の姿に変装した動物や妖精たちが次々と不思議なお客さんとしてやってきます。「ウサギのダイコン」のお話から、「美月のだいこんサラダ」を給食に採り入れました。美月が作るだいこんづくしの料理は宿泊客に大好評です。給食もがんばって作ります。

作：茂市久美子
絵：菊池恭子
出版社：講談社

月	火	水	木	金
5 ごはん こめ 65 黄 わかめスープ やきぶた 15 赤 わかめ 0.5 赤 はるさめ 3 赤 たまねぎ 20 黄 チンゲンサイ 10 黄 にんじん 10 黄 しょうが 0.03 黄 とんこつ 3 黄 こいくちしょうゆ 0.5 黄 うすくちしょうゆ 3 黄 さけ 0.7 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 サラダあぶら 0.3 黄 はるまき はるまき 小学生 1本 赤 中学生 2本 赤 あぶら 5 黄 ピリからきのごはん ぶたにく 30 赤 しろごま 10 黄 にんじん 10 黄 えのきたけ 10 黄 たけのこ 10 黄 ごぼう 10 黄 さとう・みりん 1.5 黄 さけ 0.7 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 サラダあぶら 0.3 黄 590 22.7 20.5 はるまき 小学生1本 中学生2本 ピリ辛さのごはん 辛いのが苦手な人も食べられるように、辛さを控えめにしています。ごはんのにせて食べてくださいね。	6 オムライス ケチャップライス こめ 55 黄 もちごめ 20 黄 ウィンナー 20 黄 たまねぎ 15 黄 にんじん 10 黄 トマトピューレ 10 黄 ピーマン 5 黄 とんこつ・ケチャップ・ウスターソースのうこうソース 10 黄 しお・ワイン 0.1 黄 こしょう、サラダあぶら 0.3 黄 セロリ、ローリエ 0.1 黄 ごまドレサラダ きゅうり 15 緑 ホールコーン 10 緑 にんじん 5 緑 ゆでしお 組1本 黄 たくしようにま 組1本 黄 ドレッシング 組1本 黄 ヨーグルト ヨーグルト 1こ 赤 オムレツ プレーンオムレツ 1こ 赤 ケチャップ・ウスターソースのうこうソース・さとう・でんぷん、サラダあぶら 組1本 黄 657 23.0 22.6 オムレツ ヨーグルト ケチャップライス ごまドレサラダ オムライス オムレツとケチャップライスを一緒に食べるとオムライスになりますよ。ふわふわの卵とケチャップ味のごはんがよく合いますね。	7 ごはん こめ 65 黄 ぶたすき カットやきとうふ 50 赤 ぶたにく 20 赤 いとうこんにやく 20 赤 はるさめ 20 赤 にんじん 10 赤 しろねぎ 5 赤 けずりぶし 2.2 赤 うすくちしょうゆ 4 赤 こいくちしょうゆ 2 赤 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 サラダあぶら 0.3 黄 いわしのカリカリフライ いわしのカリカリフライ 2ひき 赤 あぶら 4 黄 きゅうりとわかめのすのもの わかめ 0.3 赤 きゅうり 20 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 3 赤 うすくちしょうゆ 2 赤 さとう 1.2 黄 ゆでしお 1 黄 こんぶふりかけ こんぶふりかけ 1ふくろ 赤 <中学生のみ> 589 27.2 21.3 いわしのカリカリフライ こんぶふりかけ きゅうりとわかめのすのもの いわし EPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）という良質な脂を含み、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしてくれます。	8 さつまいもコッペ ジュリアンスープ ぶたにく 20 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 10 緑 とんこつ 3 黄 こいくちしょうゆ 0.5 黄 にんじん 5 黄 けずりぶし 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 ワイン 1 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 サラダあぶら 0.3 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 緑 あぶら 5 黄 ごぼうサラダ しろごま 0.5 黄 ごぼう 20 黄 にんじん 5 黄 けずりぶし 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 さとう 0.5 黄 さけ 0.3 黄 ドレッシング 組1本 黄 677 21.9 25.1 かぼちゃコロッケ ジュリアンスープ ごぼうサラダ さつまいもコッペ かぼちゃ この時期のかぼちゃは甘みが増し、よりおいしくなります。カロテンが多く、かぜを予防したり、目に良い働きがあります。	9 ごはん こめ 65 黄 さわにわん ぶたにく 15 赤 だいたいこんにんじん 15 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 10 赤 たけのこ 10 赤 けずりぶし 3.2 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.7 赤 す 0.5 赤 しお 0.3 赤 サラダあぶら 0.3 黄 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 しょうが 0.1 赤 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 でんぷん 5 黄 こめ 4.5 黄 たまねぎ 4.5 黄 けずりぶし 3 黄 さとう・でんぷん、あぶら 組1本 黄 こまつなのおひたし はくさい 20 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 1 緑 みりん 1.2 緑 こいくちしょうゆ 0.7 緑 うすくちしょうゆ 1.7 緑 さとう、ゆずしる 組1本 緑 582 25.6 20.5 とりにくのからあげ こまつな 東京の「小松川」という地名がもとになり、名前がついたそうです。カルシウムを多く含み、ビタミンや鉄分も豊富です。
から ピリ辛さのごはん	から オムライス	から いわし	から かぼちゃ	から こまつな

栄養三色

赤 からだをつくる
(たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう

黄 熱や力のもとになる
(炭水化物・脂質・糖質など)
こく類・いも・あぶら・さとう

緑 からだの調子をととのえる
(食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじふ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビ タ ミ ン				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校 中学校 学年	10月の平均	kcal 610	25.1g (16.5%)	21.6g (31.9%)	(g) 2.1	mg 404	mg 85	mg 3.4	μgRAE 229	mg 0.5	mg 0.5	mg 25	g 5.1
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	10月の平均	783	31.0g (15.9%)	25.5g (29.3%)	2.6	467	109	4.6	273	0.7	0.6	33	6.7
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

★ 献立表の数量は、小学校
校中学年の1人当たりの
分量で、単位はgです。
(低学年は15%減、高学
年は15%増、中学生は
30%増)

★ やむをえない事情によ
り、献立を変更するこ
とがあります。

