



10月

給食だより



【10月分平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん
小学校	645Kcal	24.8g	22.4g	2.6g
中学校	800Kcal	29.2g	25.9g	3.1g

令和8年9月発行 礼文小学校 安住 紗理奈



日	曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
1	木	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん とり 鶏のからあげ、チャプチェ ほうれん草とえのきのみそ汁	ごはん、春雨 ごま	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳、鶏肉 みそ	にんじん 人参、きくらげ、しょうが にら、にんにく ほうれん草、えのき
2	金	ぎゅうにゅう どうふどん むぎ 牛乳、マーボー豆腐丼(麦ごはん) ちゅうか 中華サラダ、中華スープ	むぎ 麦ごはん、油	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳、豚肉 だいず 鶏肉、大豆、みそ もめんとうふ ハム、木綿豆腐	あお なが にんじん 青ピーマン、長ねぎ、人参 にんにく、しょうが、しいたけ もやし、白菜、玉ねぎ チンゲンサイ
5	月	ぎゅうにゅう だんご 牛乳、みそラーメン、ごま団子	ちゅうかめん あぶら 中華麺、油、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳、豚肉 あんこ	にんにく、しょうが、人参 たま はくさい 玉ねぎ、白菜、チンゲンサイ
6	火	ぎゅうにゅう 牛乳、わかめごはん くり 焼き栗コロッケ、キャベツのおひたし 白菜と厚揚げのみそ汁	ごはん、油 ごま、栗	ぎゅうにゅう 牛乳、わかめ かつお節、みそ 厚揚げ	キャベツ、人参 白菜
7	水	ぎゅうにゅう うめ に 牛乳、ごはん、いわしの梅煮 きりぼしだいこん 切干大根の煮物 じゃがいもと小松菜のみそ汁	ごはん、油 じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳、いわし みそ、油揚げ	きりぼしだいこん にんじん こまつ な 切干大根、人参、小松菜
8	木	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、ホイコーロー とうふ ちゅうか なめたけあえ、豆腐の中華スープ	ごはん ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳、豚肉 もめんとうふ 木綿豆腐、みそ わかめ	キャベツ、人参、青ピーマン なが 長ねぎ、しいたけ、もやし チンゲンサイ、なめたけ
9	金	ぎゅうにゅう むぎ 牛乳、ハムカツカレー(麦ごはん) ポパイサラダ、ブルーベリーゼリー	むぎ あぶら 麦ごはん、油 じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳、ハム とりにく 鶏肉	たま にんじん 玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、ほうれん草 とうもろこし
12	月	スポーツの日			
13	火	ぎゅうにゅう 牛乳、ミートソーススパゲティ コンソメスープ、さつまいもチップス	スパゲティ、油 さつまいも、ごま	ぎゅうにゅう 牛乳、豚肉、鶏肉 大豆、ベーコン	にんじん たま 人参、玉ねぎ、キャベツ あお 青ピーマン、パセリ にんにく
14	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、みそバジルチキン ごもく 五目きんぴら、ふのりとねぎのみそ汁	ごはん、油 こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳、鶏肉 ひじき、ふのり みそ	だいこん にんじん 大根、人参、ごぼう いんげん、長ねぎ、バジル

☆は漁協さんからの提供です。フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

新 は新メニューのこんだてです。

日	曜	こんだて 献立	ねっ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
15	木	ぎゅうにゅう ぶた 牛乳、ごはん、豚の生姜焼き チンゲンサイのごま酢あえ、きのこ汁	ごはん、油	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳、豚肉 ハム、みそ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、しょうが チンゲンサイ、とうもろこし まいたけ、えのき、なめこ
16	金	ぎゅうにゅう どん むぎ 牛乳、ビビンバ丼(麦ごはん) どさんこ汁、ヨーグルト	むぎ 麦ごはん あぶら ごま油、バター じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳、みそ 豚肉、鶏肉 ヨーグルト	しょうが、にんにく、もやし にら、とうもろこし、たま 玉ねぎ にんじん 人参
19	月	振替休日			
20	火	ぎゅうにゅう 牛乳、塩やきそば わかめスープ、りんご	焼きそば ごま油、ごま	牛乳、豚肉、いか わかめ	青ピーマン、キャベツ 玉ねぎ、人参、長ねぎ りんご
21	水	ぎゅうにゅう さけ ふうみ あ 牛乳、ごはん、☆鮭のレモン風味揚げ ラーメンサラダ  はくさい あぶら あ しる 白菜と油揚げのみそ汁	ごはん、油 マヨネーズ、ごま ちゅうかめん 中華麺	ぎゅうにゅう さけ 牛乳、鮭 みそ、油揚げ 香深魚協さん提供の鮭	にんじん はくさい 人参、きゅうり、白菜、にんにく しょうが
22	木	ぎゅうにゅう あじつ 牛乳、ごはん、味付けのり ちくわの磯辺揚げ  こまつ な から たいびーえん 小松菜のピリ辛おひたし、太平燕	ごはん、油 はるさめ 春雨	ぎゅうにゅう 牛乳、のり ちくわ、豚肉、いか かまぼこ、あおのり	にんじん こまつ な 人参、キャベツ、小松菜 もやし、しょうが
23	金	ぎゅうにゅう むぎ 牛乳、麦ごはん、スープカレー  とり にく (鶏もも肉・じゃがいも・ピーマン) ナタデココフルーツ	むぎ あぶら 麦ごはん、油 じゃがいも バター やさいと鶏肉をごはんの皿に添えて配食してね	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳、鶏肉	たま あお 玉ねぎ、青ピーマン、キャベツ にんじん 人参、トマト、にんにく しょうが、ナタデココ マンゴー
26	月	ぎゅうにゅう 牛乳、けんちんうどん わかめサラダ、柿 	うどん、油 ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳、鶏肉 油揚げ、わかめ	たま にんじん だいこん 玉ねぎ、人参、ごぼう、大根 しいたけ、きゅうり、もやし、柿
27	火	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、チキンカツ ひじきの炒め煮、すりみ汁	ごはん、油 こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳、ひじき 鶏肉、みそ、油揚げ ほっけのすりみ	にんじん はくさい だいこん こまつ な 人参、白菜、大根、小松菜
28	水	ぎゅうにゅう あつ あ 牛乳、ごはん、厚揚げのごまみそ炒め ブロッコリーのナムル たまごとにらのみそ汁	ごはん、油 ごま	ぎゅうにゅう あつ あ 牛乳、厚揚げ ちくわ、たまご ぶたにく 豚肉、みそ	にんじん 人参、キャベツ ごぼう、ブロッコリー にら、にんにく
29	木	ぎゅうにゅう 牛乳、食パン、ハンバーグ  コールスローサラダ かぼちゃのシチュー ハロウィン	パン、マヨネーズ かぼちゃ	ぎゅうにゅう 牛乳、豚肉、鶏肉 ハム、チーズ	キャベツ、とうもろこし たま 玉ねぎ
30	金	ぎゅうにゅう むぎ 牛乳、ぎょうざ丼(麦ごはん) 豆腐とえのきのみそ汁 シークワーサーゼリー 	むぎ あぶら 麦ごはん、油	ぎゅうにゅう 牛乳、豚肉 もめんとうふ 木綿豆腐	たま キャベツ、玉ねぎ、にら なが 長ねぎ、えのきだけ、にんにく しょうが



10月

給食だより



令和8年9月発行

礼文小学校 安住 紗理奈

食のマナーって何だろう？

食のマナーは、みんなで楽しく気持ちよく食事をするための約束。学校でも指導をしていますが、ぜひご家庭でも、お子さんがしっかり身に付けられるように、「言って聞かせて、姿で示す」。ぜひ、親子で一緒に取り組んでみてください。

食事の前には手を洗う



●せっけんをよく手を洗ってから食べることを習慣にしましょう。

食事のあいさつをする



●食事のあいさつは食事ができることへの感謝の気持ちを伝えます。

食器の並べ方や

はしやおわんの持ち方を覚える



●日本の食の「型」を覚えて実践しましょう。はしやおわんは正しく持って食べましょう。

姿勢を正して 行儀よく食べる



●周りの人を不愉快にするような食べ方やふるまいはルールとして慣れましょう。

食べ残すと...



10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

給食のようす

9月は船泊漁協さんから提供いただいた
ほっけが登場しました。提供ありがとうございます。



給食目標

バランスよく

たべよう



旬の食材

鮭 きのこと 柿

さつまいも 栗



今月の注目メニュー



☆目の愛護デー

10月10日は、10、10を横にすると目に見えることから目の愛護デーとされています。
目の愛護デーにちなんで ブルーベリーゼリーの登場です。



☆鮭のレモン風味揚げ

礼文町産の「鮭」を使用した献立が登場します。今月は、
甘酸っぱいタレをからめた「鮭のレモン風味揚げ」です。



※フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

給食でめぐる日本1周

熊本県から【タイピーエン】

今年も各都道府県から様々な献立が登場します。
給食で日本1周をしましょう！今月は「太平燕」、さらに
熊本県産ののりをつかった「味付けのり」の登場です。
「太平燕」は春雨をつかった料理で中国の家庭でお祝いなどの
特別な日に食べるスープがルーツという説があります。



熊本県はここ

