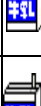
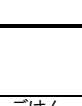
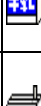
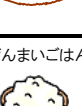
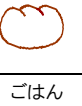
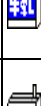
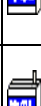
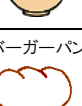
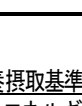
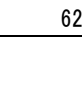
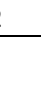




令和8年10月 学校給食献立表

江田島市学校給食センター

| 日 曜 | こ ん だ て | おもなざいりょう                                                                                                                                                                |                                                           |                                     |                   |                              |                                                                  |                            |                      |  |
|-----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--|
|     |         | 赤:おもに体をつくるもとになる                                                                                                                                                         |                                                           | 緑:おもに体の調子を整えるもとになる                  |                   | 黄:おもにエネルギーのもとになる             |                                                                  |                            |                      |  |
|     |         | 1群<br>魚・肉・卵・豆・豆製品                                                                                                                                                       | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻                                        | 3群<br>緑黄色野菜                         | 4群<br>淡色野菜・果物・きのこ | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖          | 6群<br>油脂・種実                                                      |                            |                      |  |
| 1   | 木       |       | ごはん<br>ぶたニラいため<br>ちゅうかスープ                                 | ぶたにく<br>たまご                         | ぎゅうにゅう            | にんじん にら<br>にんじん              | しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし<br>たまねぎ しめじ しろねぎ                         | こめ<br>でんぶん<br>でんぶん         | あぶら ごまあぶら            |  |
| 2   | 金       |       | チーズパン<br>おいしい! 広島献立<br>レモンサーモンのムニエル<br>あおのりポテト<br>コンソメスープ | レモンサーモン<br>ベーコン                     | ぎゅうにゅう<br>あおのり    |                              |                                                                  | チーズパン<br>こむぎこ<br>じゃがいも     | オリーブオイル              |  |
| 5   | 月       |       | ごはん<br>ちくぜんに<br>ごまずあえ                                     | とりにく ちくわ<br>ハム                      | ぎゅうにゅう            | にんじん さやいんげん<br>にんじん こまつな     | れんこん ごぼう こんにやく<br>キャベツ                                           | こめ<br>じゃがいも さとう<br>さとう     | あぶら<br>ごま            |  |
| 6   | 火       |       | ごはん<br>ヤンニウムチキン<br>もやしのナムル<br>トックのスープ                     | とりにく<br>ぶたにく                        | ぎゅうにゅう            |                              | にんにく<br>にんじん こまつな<br>にんじん にら                                     | こめ<br>でんぶん さとう<br>さとう      | あぶら<br>ごまあぶら         |  |
| 7   | 水       |       | こがた<br>こくとうパン<br>かいせんしおやきそば<br>ひじきとえだまめのサラダ               | ぶたにく えび いか<br>チキンハム ツナ              | ぎゅうにゅう<br>ひじき     | にんじん ねぎ<br>にんじん チンゲンサイ       | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ<br>えだまめ キャベツ                                 | こくとうパン<br>ちゅうかめん<br>さとう    | ごまあぶら<br>ごまあぶら       |  |
| 8   | 木       |     | おこわ<br>東広島市の郷土料理<br>いわしのうめに<br>あおじそあえ<br>びしゅなべ            | とりにく あぶらあげ<br>いわし<br>ぶたにく とりにく なまあげ | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>にんじん<br>にんじん ビーマン    | しょうが ごぼう しいたけ えだまめ<br>うめ<br>キャベツ<br>にんにく たまねぎ はくさい しめじ もやし こんにやく | こめ もちこめ さとう                |                      |  |
| 9   | 金       |   | むぎごはん<br>目の愛護デー献立<br>あきのみかくカレー<br>キャロットサラダ<br>ブルーベリーゼリー   | ぶたにく<br>とりにく                        | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>にんじん こまつな            | しょうが にんにく たまねぎ れんこん しめじ エリンギ まいたけ<br>キャベツ とうもろこし                 | こめ むぎ<br>さつまいも<br>さとう      | あぶら                  |  |
| 12  | 月       | スポーツの日                                                                                                                                                                  |                                                           |                                     |                   |                              |                                                                  |                            |                      |  |
| 13  | 火       |   | ごはん<br>ぶたどんぶり<br>もちげんまいあえ                                 | ぶたにく<br>かまぼこ                        | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>にんじん                 | にんにく しょうが たまねぎ こんにやく<br>キャベツ きゅうり                                | こめ<br>さとう<br>げんまい さとう      | あぶら                  |  |
| 14  | 水       |   | ホタテごはん<br>青森県の郷土料理(国スポ開催地)<br>ごぼうとくきわかめのいために<br>けのじる      | ホタテ あぶらあげ<br>とりにく<br>こうやどうふ みそ      | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ   | にんじん<br>にんじん<br>にんじん         | たけのこ しいたけ<br>ごぼう とうもろこし<br>だいこん ぜんまい こんにやく                       | こめ さとう<br>さとう              | ごま                   |  |
| 15  | 木       |   | チャーハン<br>しゅうまい<br>はるさめスープ                                 | ぶたにく たまご<br>しゅうまい<br>とりにく           | ぎゅうにゅう            | にんじん ねぎ<br>にんじん チンゲンサイ       | にんにく しょうが たまねぎ<br>しょうが にんにく たまねぎ                                 | こめ<br>はるさめ                 | ごまあぶら                |  |
| 16  | 金       |   | リッチパン<br>ポロニアカツ<br>みかんサラダ<br>ひよこまめのトマトスープ                 | ポロニアカツ<br>ベーコン ひよこまめ                | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>にんじん トマト パセリ         | キャベツ みかん とうもろこし<br>にんにく しめじ たまねぎ                                 | リッチパン<br>さとう<br>じゃがいも さとう  | あぶら<br>あぶら<br>あぶら    |  |
| 19  | 月       |   | げんまいごはん<br>食育の日<br>さけのみそマヨネーズやき<br>しめじあえ<br>さつまいもじる       | さけ みそ<br>とうふ あぶらあげ みそ               | ぎゅうにゅう            | にんじん ビーマン<br>にんじん<br>にんじん ねぎ | たまねぎ<br>キャベツ しめじ<br>だいこん まいたけ                                    | こめ げんまい<br>さとう<br>さつまいも    | ノンエッグマヨネーズ           |  |
| 20  | 火       |   | ごはん<br>だいのういそに<br>ほうれんそうのごまあえ                             | だいの とりにく あげはん<br>ひじき<br>ちりめん        | ぎゅうにゅう            | にんじん さやいんげん<br>ほうれんそう にんじん   | たまねぎ こんにやく<br>キャベツ                                               | こめ<br>じゃがいも さとう<br>さとう     | ごまあぶら<br>ごま          |  |
| 21  | 水       |   | こがた<br>バターパン<br>きのこのわふうスパゲティ<br>レモンオイルサラダ                 | ベーコン<br>ツナ                          | ぎゅうにゅう            | にんじん こまつな<br>ブロッコリー にんじん     | にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ<br>キャベツ とうもろこし                          | バターパン<br>スパゲティ<br>さとう      | あぶら バター<br>レモンオイル    |  |
| 22  | 木       |   | ごはん<br>ひろしまオールスター★たんたんだんぶり<br>パンサンスー                      | ぶたにく みそ<br>チキンハム たまご                | ぎゅうにゅう<br>ちりめん    | にんじん ひろしまな                   | にんにく しょうが エリンギ とうもろこし レモン<br>キャベツ きゅうり                           | こめ<br>さとう<br>はるさめ さとう      | ごまあぶら ごま<br>ごまあぶら    |  |
| 23  | 金       |   | ごはん<br>ししやものてんぶら<br>れんこんごまサラダ<br>ぶたじる                     | ししやも<br>ぶたにく とうふ みそ                 | ぎゅうにゅう            | にんじん こまつな<br>にんじん ねぎ         | れんこん キャベツ<br>だいこん たまねぎ ごぼう こんにやく                                 | こめ<br>さとう<br>さつまいも         | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ ごま |  |
| 26  | 月       |   | ナン<br>キーマカレー<br>タンドリーチキン<br>コーンサラダ                        | ぎゅうにゅう ひよこまめ<br>とりにく                | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト   | にんじん ビーマントマト<br>にんじん         | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ とうもろこし                       | ナン<br>さとう<br>こめ            | バター<br>あぶら           |  |
| 27  | 火       |   | ごはん<br>さばのスタミナやき<br>きりぼしだいこんのすのもの<br>いなかじる                | さば<br>あげはん みそ                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | ねぎ<br>にんじん こまつな<br>にんじん      | しょうが にんにく<br>きりぼしだいこん<br>だいこん たまねぎ ごぼう しろねぎ                      | こめ<br>さとう<br>さとう<br>さといも   | ごまあぶら                |  |
| 28  | 水       |   | ゆでちゅうかめん<br>ジャージャーめん<br>れんこんいため<br>ヨーグルト                  | ぶたにく みそ<br>とりにく                     | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト   | にんじん<br>にんじん にら              | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ しろねぎ<br>しょうが にんにく こんにやく れんこん            | ちゅうかめん<br>さとう でんぶん<br>さとう  | あぶら                  |  |
| 29  | 木       |   | ごはん<br>おやこに<br>だいのうのおかかあえ                                 | とりにく こうやどうふ あげはん たまご<br>だいの かつおぶし   | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>にんじん こまつな            | たまねぎ グリンピース<br>もやし                                               | こめ<br>じゃがいも さとう<br>さとう     | あぶら                  |  |
| 30  | 金       |   | バーガーパン<br>チキンカツ(ソース1食用)<br>キャベツ<br>かぼちゃのシチュー              | チキンカツ<br>ベーコン                       | ぎゅうにゅう            |                              | キャベツ<br>たまねぎ しめじ マッシュルーム                                         | バーガーパン<br>さとう<br>じゃがいも こめこ | あぶら<br>あぶら バター       |  |

【今月の栄養摂取基準値】

|     | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩(g) |     | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩(g) |
|-----|-------------|----------|-------|-----|-------------|----------|-------|
| 小学校 | 622         | 26.4     | 2.0   | 中学校 | 772         | 31.6     | 2.6   |

10月は、「<sup>がっ</sup>食品ロス削減月間」  
です。「もったいない」の心を  
忘れずに。



毎月19日は食育の日

旬の食材

- さけ
- さつまいも
- きのこ

