



10月 献立表

*アレルギー食品には記号を示しています。

2026年 青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	玄米ごはん 信州きのこカレー	○	サツマイモと大豆の揚げ煮 手作り福神漬	★牛乳、豚肉、大豆	米、発芽玄米、強化米、ひまわりサラダ油、じゃがいも、★小麦粉、★無塩バター、さつまいも、三温糖、ごま	トマト、玉葱、にんにく、しょうが、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、ピーマン、りんごビュレー、きゅうり、だいこん、れんこん	815 kcal 26.8 g 25.1 g 2.3 g
2 金	揚げパン（抹茶）	○	米粉カップグラタン ペンネとブロッコリーのサラダ キャベツのスープ煮	★牛乳、ロースハム、鶏肉	★コッペパン、ひまわり油、グラニュー糖、★米粉、カップグラタン、オリーブ油、三温糖、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、キャベツ、玉葱、パセリ	823 kcal 27.8 g 30.7 g 3.1 g
5 月	ご飯 3年生献立コンテスト	○	鶏の山賊焼き 糸寒天サラダ きのこ汁 果物（りんご）	★牛乳、鶏肉、糸寒天、豆腐、米みそ	米、強化米、三温糖、かたくり粉、ひまわり油、ごま、さつまいも	玉葱、にんじん、りんごビュレー、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ぶなしめじ、なめこ、ねぎ、りんご	829 kcal 31.3 g 24.4 g 2.5 g
6 火	ソフトめんミートソース	○	ごぼうチップ 大根サラダ	★牛乳、豚肉、★チーズ、★たまご、かまぼこ	★ソフト麺、★小麦粉、★無塩バター、三温糖、かたくり粉、ひまわり油、ごま、ひまわりサラダ油	にんにく、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、ごぼう、だいこん、キャベツ、きゅうり	844 kcal 32.1 g 27.1 g 3.1 g
7 水	ご飯	○	麻婆春雨 もやしのナムル フルーツポンチ	★牛乳、豚肉	米、強化米、ひまわりサラダ油、普通はるさめ、三温糖、かたくり粉、ごま油、カクテルゼリー	玉葱、にんじん、たけのこ、きくらげ、ねぎ、もやし、きゅうり、温州蜜柑缶詰（果肉）、パイナップル缶詰	798 kcal 21.7 g 14.3 g 1.7 g
8 木	ご飯	○	白身魚の味噌マヨネーズやき 白菜漬け 親子うどん	★牛乳、ホキ、米みそ、塩昆布、鶏肉、★たまご、かまぼこ、だし昆布	米、強化米、★マヨネーズ、ごま、★うどん（ゆで）冷、かたくり粉	玉葱、パセリ、はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが、ぶなしめじ、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ	799 kcal 32.2 g 21.0 g 3.0 g
9 金	コッペパン セレクト給食	○	えびフライ 鶏肉の唐揚げ 鮭とチーズの春巻き ポテトサラダ ツナサラダ ABCスープ あまなつぜりゆ、豆乳プリン	★牛乳、鶏肉、★チーズ、ロースハム、ツナフレック、ベーコン、鮭	★コッペパン、ひまわり油、ごま油、かたくり粉、★春巻きの皮、じゃがいも、★マヨネーズ、★マカロニ、ひまわりサラダ油	しそ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、レモン、きゅうり、玉葱	
13 火	ご飯	○	凍り豆腐のチリソース 春雨サラダ ワンタンスープ	★牛乳、凍り豆腐、鶏肉、ロースハム、豚肉	米、強化米、かたくり粉、じゃがいも、ひまわり油、米油、ごま油、三温糖、普通はるさめ、ひまわりサラダ油、★ワンタン	玉葱、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、しょうが、キャベツ、きゅうり、しいたけ、はくさい、たけのこ、ねぎ	826 kcal 27.6 g 25.3 g 2.4 g
14 水	秋のおこわ	○	厚揚げの人参みそかけ のり和え 相性汁	★牛乳、油揚げ、鶏肉、生揚げ、米みそ、焼きのり、かつお、ベーコン、豆乳、かつお	米、もち米、三温糖、さつまいも、緑豆はるさめ、ひまわりサラダ油	まいたけ、ぶなしめじ、にんじん、こまつな、はくさい、玉葱、ねぎ、きぬさや	808 kcal 33.6 g 28.8 g 2.4 g
15 木	ご飯	○	春巻き きやべつ中華和え 豆腐の中華煮 果物（なし）	★牛乳、蒸しかまぼこ、豆腐、鶏肉、★えび	米、強化米、ひまわり油、ひまわりサラダ油、ごま油、三温糖、かたくり粉	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、しいたけ、玉葱、ねぎ、なし	813 kcal 29.9 g 24.0 g 2.5 g
16 金	コッペパン	○	ほうれん草のキッシュ スパゲティサラダ 米粉のシチュー ガーデンハックルベリージャム	★牛乳、ベーコン、★たまご、★クリーム（乳脂肪）、★チーズ、まぐろ、鶏肉、牛乳	★コッペパン、ひまわりサラダ油、スパゲッティ、米油、ごま油、三温糖、ひまわり油、じゃがいも	ほうれんそう、玉葱、きゅうり、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ、ブロッコリー、とうもろこし、ブルーベリージャム	834 kcal 36.1 g 34.4 g 3.0 g
19 月	ご飯	○	骨ほねふりかけ マンナンサラダ 肉だんごのスープ ぶどう（シャインマスカット）	★牛乳、ちりめんじゃこ、かつお、青のり、まぐろ、焼きのり、豚肉、鶏肉、★たまご	米、強化米、ごま、しらたき、★マヨネーズ、かたくり粉	きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、ぶなしめじ、ぶどう（シャインマスカット）	821 kcal 32.1 g 29.1 g 2.5 g
20 火	小松菜のペペロンチーノ	○	鶏肉の「マレド」焼き 青大豆のしゃきしやきと和え	★牛乳、ベーコン、鶏肉、鶏肉、青大豆	スパゲッティ、オリーブ油、ごま油、三温糖	こまつな、玉葱、ぶなしめじ、にんにく、マーマレード、れんこん、キャベツ、とうもろこし	841 kcal 38.7 g 34.2 g 2.1 g
21 水	ご飯	○	鯖の味噌煮 千草あえ すいとん汁 醤油	★牛乳、さば、米みそ、★たまご、わかめ、鶏肉、油揚げ	米、強化米、中ざら糖、三温糖、ごま、小麦粉	しょうが、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	809 kcal 35.5 g 21.8 g 2.9 g
22 木	ご飯	○	レバーの揚げ煮 凍り豆腐のごまあえ ふのみそ汁	★牛乳、豚レバー、鶏肉、凍り豆腐、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま、ごま、焼きそば	にんにく、ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、玉葱、こまつな、ねぎ	811 kcal 31.2 g 25.3 g 2.6 g
23 金	コッペパン	○	豆腐のグラタン リンゴとコーンの特が ミネストローネ	★牛乳、豆腐、まぐろ、★チーズ、ベーコン	★コッペパン、★マヨネーズ、ひまわりサラダ油、じゃがいも、オリーブ油、★マカロニ、スパゲッティ	玉葱、ブロッコリー、きゅうり、りんご、とうもろこし、にんじん、にんにく、トマト、とうもろこし、パセリ	823 kcal 31.1 g 35.5 g 3.2 g
26 月	ご飯	○	チリコンカン ごぼうサラダ キャベツとキノコの「フ」	★牛乳、大豆、豚肉、ウィンナー	米、強化米、ひまわりサラダ油、ごま、★マヨネーズ、三温糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、にんにく、ピーマン、ごぼう、きゅうり、キャベツ、パセリ	815 kcal 28.1 g 29.7 g 2.5 g
27 火	ご飯	○	じゃがまるくん 糸寒天のごま酢和え 豚汁	★牛乳、★たまご、★チーズ、糸寒天、豚肉、豆腐、米みそ	米、強化米、じゃがいも、かたくり粉、ひまわり油、ごま油、ごま、さといも、つきこん	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、玉葱	820 kcal 27.4 g 24.4 g 2.5 g
28 水	焼き鳥丼	○	磯香サラダ なめこ汁	★牛乳、鶏肉、★たまご、焼きのり、豆腐、わかめ、米みそ	米、強化米、中ざら糖、緑豆はるさめ、★マヨネーズ、三温糖	ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、なめこ、玉葱、こまつな	804 kcal 30.4 g 28.2 g 2.5 g
29 木	ご飯	○	鶏肉のオニオンソースかけ ひじきのマリネ イタリアンスープ	★牛乳、鶏肉、こめひじき、鶏肉、ベーコン、★たまご	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、★パン粉	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、とうもろこし、えのきたけ、こまつな、パセリ	809 kcal 33.5 g 26.9 g 2.5 g
30 金	コッペパン ハロウィン献立	○	サメのフライ かぼちゃとチーズのサラダ 白菜とコーンのスープ ベリープリン	★牛乳、もうかざめ、ロースハム、★チーズ、鶏肉	★コッペパン、★花衣、★パン粉、米油、★マヨネーズ、★ベリープリン	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、玉葱、にんじん、はくさい、とうもろこし、こまつな	842 kcal 40.4 g 35.2 g 3.3 g

とり過ぎないで 塩分！

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



©少年写真新聞社2026

薄味でもおいしい学校給食

学校給食の食塩相当量は、1食当たり小学校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満、中学校で2.5g未満です。給食は、だしをとって食材のうま味を引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。



©少年写真新聞社2026

10月10日は 目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。

©少年写真新聞社2026

10月15日は世界手洗いの日

世界には、感染症で命を落とす子どもたちがいます。石けんを使った手洗いは、感染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る大切な習慣です。



©少年写真新聞社2026