令和８年

１０がっ こんだてひょう

野辺地町学校給食共同調理場

日	曜日	こんだてめい	たべものの はたらき 赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちからの もとになる	緑 体のちょうしを ととのえる	エネルギー（キロカロリー） 小	エネルギー 中	たんぱく質（グラム） 小	たんぱく質 中	脂質（グラム） 小	脂質 中	塩分（グラム） 小	塩分 中	アレルゲン表示 おしらせ
1	木	ナン コーンスープ **【インド】** パオパジ いんげんのサブジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ナン **じゃがいも** あぶら マーガリン カレールウ しおだれ シチュールウ	いんげん たまねぎ カリフラワー **にんじん** とうもろこし トマト グリンピース	613	751	25.4	33.5	24.4	28.4	2.1	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 小麦 鶏 豚 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま パ: 小麦
2	金	ごはん **【かんこく】** キムチクッパ はるまき はるさめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく たまご かいそう はるまき	**ごはん** でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら	きゅうり だいこん **にんじん ながねぎ** キムチ きくらげ ぶなしめじ	693	841	22.1	27.9	23.3	28.6	2.0	2.4	汁: 卵 小麦 鶏 豚 大豆 りんご ごま 主: 小麦 豚 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
5	月	ごはん いものこじる ちくわいそべあげ あおなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわいそべあげ	ごはん さといも あぶら ごま ごまあぶら ごまあえのもと	ごぼう こまつな **にんじん** だいこん **ながねぎ** ほうれんそう	654	791	22.4	26.8	22.3	24.8	2.0	2.3	汁: 豚 大豆 ごま さといも 主: 小麦 大豆 副: 乳 小麦 さば 鶏 大豆 ごま
6	火	ごはん わかめスープ めだまやき ガパオ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいず とうふ とりにく ぶたにく わかめ めだまやき	**ごはん** あぶら ぶどうゼリー	たけのこ **にんじん** カラフルピーマン もやし えのきたけ **ながねぎ**	657	765	28.5	32.7	18.1	23.6	2.0	2.4	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 乳 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま デ: 一
7	水	ごはん すいとんじる にしんのしおやき にあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく にしんのしおやき	ごはん すいとん あぶら	ごぼう だいこん **にんじん ながねぎ** わらび しいたけ	637	763	26.0	31.2	19.8	21.7	1.8	2.1	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 一 副: 小麦 大豆
8	木	ピタパン ナポリタン ハンバーグ さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ウインナー ハンバーグ	ピタパン あぶら さつまいもサラダ ナポリタン	たまねぎ **にんじん** **ピーマン** マッシュルーム	657	787	22.4	27.8	24.5	28.4	2.1	2.5	汁: 卵 乳 小麦 えび 鶏 豚 牛 大豆 もも りんご 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 りんご 副: 卵 乳 小麦 大豆 パ: 小麦
9	金	むぎめし ダルカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく ヨーグルト ミックスビーンズ	**もちむぎごはん** マーガリン カレールウ ゼリー	ふくじんづけ たまねぎ **にんじん** トマト パイン りんご もも	688	825	26.9	32.5	23.1	27.0	2.0	2.4	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 バナナ りんご 漬: 小麦 大豆 デ: 乳 大豆 もも りんご
13	火	ごはん なめこじる メンチカツ パックソース ごぼうとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ くきわかめ メンチカツ	**ごはん** あぶら	きゅうり ごぼうサラダ だいこん **にんじん** とうもろこし なめこ	678		25.0		22.0		1.8		汁: 大豆 主: 乳 小麦 鶏 牛 大豆 りんご 副: 卵 小麦 大豆 ごま ソ: りんご
14	水	ごはん ジョア マーボーどうふ ギョーザ はくさいサラダ	ジョア だいず とうふ ぶたにく ギョーザ	ごはん でんぷん ごまあぶら **こかぶドレッシング**	きゅうり こまつな たけのこ **にんじん** **ながねぎ はくさい** しいたけ	652	832	22.8	29.3	20.9	23.4	1.8	2.0	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 副: りんご
15	木	角コッペ **【秋の味覚】** かぼちゃシチュー やきぐりコロッケ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく	コッペパン **ケツメイドレ** **じゃがいも** あぶら マーガリン シチュールウ やきぐりコロッケ	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし **にんじん** ブロッコリー グリンピース	646	821	24.3	30.1	26.7	29.5	1.9	2.0	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 大豆 りんご パ: 小麦
16	金	ごはん **【野小６ー２メニュー】** せんべいじる ロングウインナー にくじゃが チーズドッグ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく ロングウインナー	**ごはん** **じゃがいも** さとう おつゆせんべい あぶら チーズドッグ	こんにゃく たまねぎ キャベツ ごぼう **にんじん ながねぎ** しいたけ グリンピース	692	856	30.8	34.3	23.2	28.9	2.0	2.1	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 豚 副: 小麦 豚 大豆 デ: 卵 乳 小麦
19	月	ごはん みそけんちんじる マカロニサラダ あぶらあげのジューシーにくづめ	ぎゅうにゅう ハム とうふ とりにく あぶらあげのジューシーにくづめ	ごはん マヨネーズ マカロニ ごまあぶら ポテトサラダ	こんにゃく きゅうり ごぼう だいこん とうもろこし **にんじん** ふき わらび しいたけ	645	797	24.2	29.3	21.5	23.2	2.0	2.3	汁: 鶏 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 豚 大豆 副: 卵 乳 小麦 さけ 豚 大豆 りんご
20	火	むぎめし ハッシュドポーク りんごサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	**もちむぎごはん** **じゃがいも** マーガリン コールスロードレッシング マヨネーズ ハヤシルウ	いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ **にんじん** マッシュルーム りんご	626	786	20.6	26.3	19.7	22.4	2.1	2.4	汁: 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 バナナ りんご 副: 卵 小麦 大豆 りんご
21	水	ごはん にくどうふじる あつやきたまご なめたけあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あつやきたまご	ごはん	こんにゃく こまつな **にんじん ながねぎ** ほうれんそう もやし えのきたけ なめたけ	610	787	22.3	28.1	16.3	22.7	1.8	2.0	汁: 小麦 さば 豚 大豆 主: 卵 小麦 大豆 副: 小麦 さば 大豆 ふ: 小麦 大豆 ごま
22	木	まるパン ミネストローネ ポテトサラダ ハムカツ パックソース	ぎゅうにゅう ハムカツ ベーコン	まるパン マカロニ あぶら ポテトサラダ マヨネーズ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー **にんじん** とうもろこし トマト	627	739	19.2	27.1	24.6	26.6	2.1	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご 主: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 副: 卵 乳 小麦 さけ 大豆 りんご パ: 乳 小麦 豚 大豆 ソ: りんご
23	金	ごはん だいこんのみそしる さんましょうがに いりどり	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく さんましょうがに	**ごはん** さとう あぶら くり	こんにゃく いんげん ごぼう だいこん しめじ たけのこ **にんじん** れんこん しいたけ	681	780	27.5	30.2	21.5	23.0	1.8	2.2	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 鶏 大豆
26	月	ごはん **【のへじ給食の日】** はちはいどうふ とりのてりやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりのてりやき	ごはん あぶら さとう でんぷん	だいこん **にんじん** グリンピース しいたけ	649	798	28.8	32.5	20.0	22.6	1.9	2.3	汁: 小麦 大豆 主: 小麦 鶏 大豆 副: 小麦 豚 大豆
27	火	むぎめし エッグカレー ふくじんづけ フルーチェ	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく	**もちむぎごはん** **じゃがいも** マーガリン カレールウ フルーチェ いちごゼリー	グリンピース たまねぎ ふくじんづけ **にんじん** いちご りんご	695	875	22.1	28.6	22.4	25.9	2.1	2.5	汁: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 バナナ りんご 漬: 小麦 大豆 デ: 乳 りんご
28	水	ごはん ジョア たまねぎのみそしる あじフライ にくなが	ジョア とうふ あぶらあげ ぶたにく あじフライ	ごはん ながいも さとう あぶら	こんにゃく たまねぎ **にんじん** えのきたけ グリンピース	643	793	26.0	31.3	17.9	25.9	1.8	2.0	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 豚 大豆 やまいも
29	木	コッペパン コンソメスープ チーズインハンバーグ コールスローサラダ **ハロウィンゼリー**	ぎゅうにゅう とうふ ウインナー ハム チーズインハンバーグ	コッペパン **じゃがいも** コールスロードレッシング ハロウィンゼリー	キャベツ きゅうり **にんじん** パプリカ ほうれんそう	630	755	22.6	27.8	24.0	27.5	2.0	2.4	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 副: 卵 豚 大豆 パ: 乳 小麦 大豆 デ: 一
30	金	ごはん はるさめスープ ルーローハンのぐ	ぎゅうにゅう なると ぶたにく うずらのたまご	**ごはん** はるさめ さとう	こまつな たけのこ たまねぎ **にんじん** **はくさい**	658	780	25.8	31.2	21.2	25.1	2.0	2.3	汁: 卵 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 小麦 豚 大豆

＊材料の都合で献立が変更になることもあります。**太文字**は野辺地産の予定です。
＊アレルゲン表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

10月　給食だより

野辺地町学校給食共同調理場



10月は「食品ロス削減月間」です！

―10月30日は「食品ロス削減の日」―

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

食品ロス

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと

　世界には食べ物が手に入らず、飢えて困っている人がいる中で、たくさんの食べ物が捨てられているのが現状です。

　どんな場所であっても食べ物は無限ではありません。さまざまな自然の影響で、農作物がとれなくなったり、魚の漁獲量が減ったりしています。わたしたちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために、食品ロスを減らしていきましょう。

日本で1年間に捨てられている食料　約600万トン（2017年）

↓

国民ひとりあたり毎日お茶碗1杯分捨てていることになる



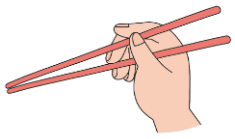


できることから取り組んでみましょう。

- 食べきれる分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

★食育出前授業を行いました！

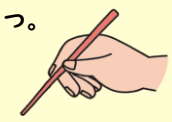
　９月１０日（木）、若葉小学校で食育出前授業を行いました。テーマは「おはし名人になろう」です。おはしの正しいもち方や動かし方を学んだあとは、豆や小さいスポンジをつまむことにチャレンジ！
また、おはしのよくないマナーについて学びました。



おはしのもち方をおさらいしてみましょう。

はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方ではしを１本もつ。



②はしを「１の字」を書くようにたてにうごかす。



③もう１本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。



やってはいけないはしのつかい方



まよいばし



なみだばし



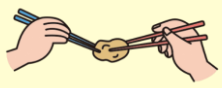
よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし（ひろいばし）

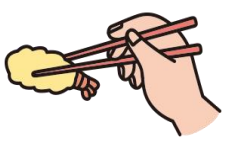
はしをつかってみよう

はしは、いろいろなつかい方ができるので、チャレンジしてみましょう。

まぜる



はさむ



くるむ



切る



つまむ



★野辺地小学校６年生のこんだて

　野辺地小学校６年生で、家庭科の時間に地域の食材を使った給食のメニューを考えました。
９月には１組のこんだてを提供し、１０月はいよいよ２組のこんだてです！　お楽しみに✨

6年2組　10月16日（金）
「青森もりもり給食」

こちらの二次元バーコードを読み取るか、インスタグラムで「野辺地町学校給食共同調理場」と検索すると、毎日の給食をご覧いただけます。

NOHEJI_KYUSHOKU