１０月の献立

【平均栄養量】　（小学校4年生の食事量に相当）

・エネルギー	603kcal	・たんぱく質	25.8ｇ
・脂質	17.5ｇ	・カルシウム	350ｍｇ
・食物繊維	5.0ｇ	・食塩相当量	1.8ｇ

			1日（木）	2日（金）
			ごはん　牛乳 根菜のそぼろ煮 野菜とちくわの和え物	菜めし　牛乳 ポテトのチーズ焼き 海藻サラダ 野菜スープ
5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
ごはん　牛乳 鶏のから揚げ 小松菜のおかか和え さつまいものみそ汁	ごはん　牛乳 えびと豆腐の チリソース煮 バンバンジー	ごはん　牛乳 ポトフ 大豆のサラダ	ごはん　牛乳 鰆のパン粉焼き 切り干し大根の煮物 麩のすまし汁	他人どんぶり 牛乳 ちりめんじゃこの 酢の物
12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
【スポーツの日】	ビーンズカレーライス 牛乳 コーンサラダ	ごはん　牛乳 厚揚げの中華炒め からし和えビーフン	ごはん　牛乳 豚肉のしょうが炒め 赤じそ和え もずく汁	うずみ（ごはん＋汁） 牛乳 小いわしのごま風味 キャベツのレモン和え 【食育の日】
19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）
豚丼　牛乳 大根の和風サラダ	ごはん（少なめ） 牛乳 焼きそば チンゲンサイのナムル	ごはん　牛乳 鶏肉と白いんげん豆の トマト煮 アーモンドサラダ	ごはん　牛乳 さばのカレー焼き みるくおから かきたま汁	ごはん　牛乳 肉豆腐 磯香和え
26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
ごはん　牛乳 コロコロおでん ごま酢和え	ごはん　牛乳 キムチチゲ ささみともやしの サラダ	ごはん　牛乳 ししゃものから揚げ 切り昆布と 大豆の炒り煮 えのきのみそ汁	ごはん　牛乳 肉じゃが じゃこ和え	ごはん　牛乳 マスタードチキン マカロニサラダ かぼちゃのスープ

１０月　給食だより

安芸高田市給食センター
令和8年（2026年）10月

大切にしたい！「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を最後まで食べるといった、日本で昔から大切にされてきた心がつまっています。ところが、まだ食べられる食品を捨ててしまう食品ロスが問題になっています。

10月は国が決めた「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の心を忘れずに、身近に「もったいない」ことがないか、自分たちに何かできることはないか考えるきっかけになるとうれしいです。



【10月の郷土料理】　うずみ

うずみは、広島県福山市の郷土料理です。江戸時代にぜいたくが禁止されていたとき、具をごはんの下にうずめて（うめて）食べたことが始まりとされています。

給食では、ごはんと汁を分けて届けています。食べるときに、鶏肉やにんじん、さといも、しいたけなどたくさんの具材が入った汁の上にごはんをのせ、具をうずめてみてくださいね。



【旬の食材】　さつまいも

甘くてホクホクとした食感が魅力的なさつまいもは、肌寒くなる秋から冬（10月～1月ごろにかけて）が旬です。

収穫して1か月から2か月くらいおいておくことでさらに甘くおいしくなります。

給食では、さつまいもを使ったみそ汁をお届けします。



※都合により、献立や食材を変更する場合がありますので
ご了承ください。

