

10

月

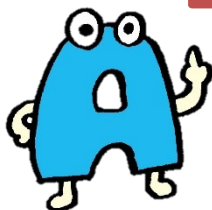
きゅうしょくだより

令和8年度

糸魚川市

能生学校給食センター

が っ か め あ い ご
10月10日は目の愛護デー ①①



ぼくの名前はビタミンA！みんなの目をじょうぶにするよ！

ビタミンAの
はたらき

- ・目の働きをよくする
- ・粘膜を強くする
- ・皮ふを健康にたもつ
- ・骨や歯の成長を助ける



ビタミンAが
足りないとき…

- ・暗い場所で目が見えにくくなる
- ・皮ふが乾燥する
- ・かぜや病気にかかりやすくなる



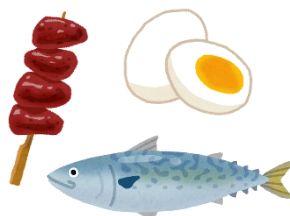
ビタミンAを多く含む食材



意外と働き者でしょ～！



かぼちゃ、にんじん、
ほうれんそうなどの
色の濃い野菜



たまごやレバー、
さばなどの青魚



食べて学ぼう

きゅうしょく
ジオ給食



いといがわ 糸魚川でとれた『糸うり』と『秋きゅうり』を味わおう

糸うりは、ゆでると中の果肉がそうめんのようにほぐれて、麺のようになる不思議な野菜で、「そうめんかぼちゃ」「錦糸うり」などと呼ばれます。(英語では「Spaghettisquash」(スパゲッティースカッシュ)といって、直訳するとスパゲッティー瓜という名前になります。)シャキシャキとした歯ごたえがおいしいポイントです。

秋きゅうりは、夏の終わりに種をまき、9～11月頃に収穫されるきゅうりです。
夏のきゅうりと比べて、食感がかためで、かみごたえがあります。



10月献立予定表

月	火	水	木	金
	 今月のジオ食材 米 しいたけ トマト 糸うり かぶ 秋きゅうり 		1 牛乳 ごはん スタミナ豚キムチいため チーズサラダ ワンタンスープ	2 牛乳 セルフのコロッケバーガー(丸パン) (カレーポテトコロッケ) フレンチサラダ 橋立さんちのトマトスープ
5 牛乳 ごはん パンチたまご焼き 切干大根のナポリタン カレー風味スープ	6 牛乳 ごはん いかのレモンソース ブロッコリーのごまネーズあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	7 牛乳 ごはん さばのみそ焼き なめたけあえ 豆腐のうすくず汁	8 ★目のあいごデー こんだて 牛乳 ごはん 瞳いきいきスタミナレバー かぶの塩昆布あえ ランドルト環みそ汁 	9 牛乳 中華めん 豚汁ラーメンスープ 根菜ビーンズチップス
12 スポーツの日 	13 牛乳 ごはん 肉野菜しゅうまい 青のりポテト 中華五目スープ	14 牛乳 ごはん 厚揚げの肉みそかけ れんこんきんぴら もずくのみそ汁	15 ★ジオ給食 牛乳 ミートソース丼(ごはん) (ミートソース) 糸うりのいろどりツナサラダ ヨーグルト 	16 牛乳 ごはん かれのいの野菜あんかけ たくあんあえ さつま汁
19 牛乳 マーボー春雨丼(ごはん) (マーボー春雨) 中華コーンたまごスープ チーズ	20 牛乳 ごはん ほきと大豆のヤンニョムソースがらめ ほうれん草ののりあえ 大根のみそ汁	21 *能生中3年なし 牛乳 ごはん ちくわのおこのみ焼き ぴり辛こんにゃく ごまみそ汁	22 牛乳 五目ごはん 焼き栗コロッケ ツナあえ なめこのみそ汁	23 牛乳 黒糖コッペパン マカロニグラタン 海藻サラダ 秋野菜のスープ
26 牛乳 ごはん いわしのかりかりフライ ブロッコリーのサラダ 厚揚げのそぼろ煮	27 牛乳 ごはん 鶏肉のアップルソースがけ マセドアンサラダ ビーフンのコンソメスープ	28 牛乳 ごはん さめのみそごまケチャップソースがけ しそあえ 鶏だんごのみそ汁	29 ★ハロウィン こんだて 牛乳 ごはん オータムカレー ハロウィンゼリーポンチ 	30 牛乳 ソフトめん 豆乳キムチスープ キャベツののり塩ナムル なんちゃって大学芋

[10月 詳細な献立表]

2026年 10月能生中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量
1 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		752 kcal
	スタミナ豚キムチいため	豚肉, みそ	にんにく, 玉葱, 白菜, 大根, とうがらし, 人参, 長ネギ, 生姜	米油, 砂糖, かたくり粉	酒, 醤油, 食塩	31.5 g
	チーズサラダ	チーズ	キャベツ, きゅうり, 人参	米油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	20.4 g
	ワンタンスープ	豆腐, なると	人参, もやし, ねぎ, しいたけ	ワンタン, ごま油	かつおだし, 醤油, 塩, こしょう	2.9 g
2 金	牛乳	牛乳				
	セルフコロッケバーガー (丸パン)			丸パン(脱脂粉乳)		752 kcal
	(カレーポテトコロッケ)	豚肉, 粉末状植物性たん白	玉葱, とうもろこし, キャベツ, にんじん	じゃがいも, マッシュポテト, 砂糖, 大豆油, パン粉, 油	カレー粉, 食塩, ソース	28.2 g
	フレンチサラダ		人参, キャベツ, きゅうり, コーン	米油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	27.8 g
	橋立さんちのトマトスープ	豚肉	人参, 玉葱, 大根, エリンギ, トマト	オリーブオイル, エジプト豆, マカロニ	酒, コンソメ, 塩, こしょう, 醤油	3.1 g
5 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		779 kcal
	パンチたまご焼き	たまご, チーズ	かぼちゃ		塩, こしょう	28.9 g
	切干大根のナポリタン	ウインナー	人参, 玉葱, しめじ, ピーマン, 切干大根	米油, 砂糖	トマトケチャップ, ソース, コンソメ, こしょう	22.9 g
	カレー風味スープ	鶏肉, 粒状植物性たん白	人参, 玉葱, いんげん	じゃがいも, パン粉, でん粉, 砂糖, カレールウ(小麦粉, たん白加水分解物)	コンソメ, 醤油, 塩, カレー粉	3.0 g
6 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		778 kcal
	いかのレモンソース	いか	レモン	かたくり粉, 薄力粉, 油, 砂糖	醤油, 酒, みりん	30.0 g
	ブロッコリーのごまネーズあえ		人参, ブロッコリー, キャベツ	マヨネーズ(卵不使用), ごま	醤油	24.0 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁	豆腐, わかめ, みそ	人参, 玉葱	じゃがいも	煮干しだし	2.1 g
7 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		751 kcal
	さばのみそ焼き	さば, みそ		砂糖	醤油, 酒, みりん	28.5 g
	なめたけあえ		人参, キャベツ, 小松菜, なめたけ		醤油	26.8 g
	豆腐のうすくず汁	豆腐	人参, 玉葱, 白菜, しいたけ, ねぎ	かたくり粉	かつおだし, 醤油, みりん, 塩	2.2 g
8 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		745 kcal
	瞳いきいきスタミナレバー	豚レバー	おろししょうが, にら	でん粉, じゃがいも, 油, 砂糖, ごま	醤油, 酒, 食塩, 本みりん	27.1 g
	かぶの塩昆布あえ	こんぶ	キャベツ, かぶ, かぶの葉, 人参	砂糖	食塩, 醤油	17.4 g
	ランドルト環みそ汁	焼竹輪(スケソウダラ), みそ	人参, 玉葱, 大根, かぼちゃ		煮干しだし	2.5 g
9 金	牛乳	牛乳				
	中華めん			中華めん		792 kcal
	豚汁ラーメンスープ	豚肉, 豆腐, みそ	にんにく, 人参, 玉葱, メンマ, にら, ねぎ	米油, ごま油	豆板醤, 中華だしの素, 塩, こしょう	32.6 g
	根菜ビーンズチップス	大豆, あおさ	れんこん, ごぼう	かたくり粉, さつまいも, 油	塩	23.5 g
						3.0 g
13 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		755 kcal
	肉野菜シュウマイ	鶏肉, 豚肉, 粒状植物性たん白,	とうもろこし, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, しょうがペースト	豚脂, でん粉加工食品, パン粉, 砂糖, 小麦粉	醤油, みりん, 食塩	25.2 g
	青のりポテト	あおさ		じゃがいも, 油	塩	22.9 g
	中華五目スープ	豚肉, 豆腐	人参, 白菜, 糸こんにゃく, たけのこ, チンゲン菜, しいたけ	ごま油	中華だしの素, 醤油, 塩, こしょう	2.1 g
14 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		806 kcal
	厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ, 豚肉, みそ	生姜, 玉葱	米油, 砂糖, かたくり粉	醤油, みりん, 酒	31.1 g
	れんこんきんぴら		人参, れんこん, 大根, こんにゃく, いんげん	ごま油, 砂糖, ごま	酒, 醤油	27.8 g
	もずくのみそ汁	油あげ, もずく, みそ	人参, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	2.0 g
15 木	牛乳	牛乳				
	ミートソース丼 (ごはん)			糸魚川産コシヒカリ		805 kcal
	(ミートソース)	大豆, 豚肉	にんにく, トマト, 人参, 玉葱, しめじ	米油, ハヤシルウ(小麦粉, トマトペースト, たん白加水分解物), 薄力粉	赤ワイン, ソース, トマトピューレ, トマトケチャップ, デミグラスソース, 塩, こしょう, 醤油	26.8 g
	糸うりのいろどりツナサラダ	ツナ(まぐろ)	糸うり, もやし, きゅうり, 人参	米油	酢, 醤油, こしょう	22.0 g
	ヨーグルト	コアコアプラスヨーグルト				2.6 g
16 金	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		765 kcal
	かわいい野菜あんかけ	アブラカレイ	人参, 玉葱, ピーマン, えのきたけ	かたくり粉, 油, 米油, 砂糖	酢, 酒, 醤油, トマトケチャップ, コンソメ	30.6 g
	たくあんあえ		だいこん, キャベツ, もやし	ぶどう糖果糖液糖, 砂糖, ごま	食塩	19.8 g
	さつま汁	鶏肉, 豆腐, みそ	ごぼう, こんにゃく, ねぎ	さつまいも	煮干しだし	2.5 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量
19 月	牛乳	牛乳				
	マーボー春雨丼 (ごはん)			糸魚川産コシヒカリ		774 kcal
	(マーボー春雨)	豚肉, みそ	もやし, 人参, メンマ, ねぎ, しいたけ, にら, 生姜, にんにく	春雨, 米油, 砂糖, かたくり粉, ごま油	酒, 豆板醤, 中華だしの素, 醤油	29.9 g
	中華コーンたまごスープ	豆腐, なると, たまご	人参, 玉葱, コーン, クリームコーン, チンゲン菜	かたくり粉, ごま油	中華だしの素, 醤油, 塩, こしょう	24.2 g
	チーズ	チーズ				3.1 g
20 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		765 kcal
	ほきと大豆のヤンニョムソースがらめ	ホキ, 大豆, みそ	にんにく	かたくり粉, 油, 砂糖	醤油, みりん, 豆板醤, トマトケチャップ	31.3 g
	ほうれん草ののりあえ	のり	キャベツ, もやし, ほうれん草		醤油	20.7 g
	大根のみそ汁	油あげ, みそ	人参, 大根, しめじ, ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	2.3 g
21 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		758 kcal
	ちくわのおこのみ焼き	焼竹輪(スケソウダラ), あおさ, かつお節		マヨネーズ(卵不使用)		27.2 g
	びり辛こんにゃく	豚肉	人参, こんにゃく, メンマ, ピーマン	米油, 砂糖	豆板醤, 酒, みりん, 醤油	24.0 g
	ごまみそ汁	豆腐, 油あげ, みそ	人参, 玉葱, ごぼう, えのきたけ, しいたけ, 小松菜	ごま	煮干しだし	2.4 g
22 木	牛乳	牛乳				
	五目ごはん	ひじき, 鶏肉, 油あげ, 大豆	人参	糸魚川産コシヒカリ	酒, みりん, 醤油	788 kcal
	焼き栗コロッケ	くり		じゃがいも, さつまいも, 砂糖, 栗糖ぶどう糖液糖, 植物油, パン粉, 小麦粉, コーンフラワー, デキストリン, 塩	食塩	27.3 g
	ツナあえ	ツナ(まぐろ)	キャベツ, 人参, 小松菜		醤油	26.9 g
	なめこのみそ汁	豆腐, みそ	玉葱, なめこ, ねぎ		煮干しだし	2.3 g
23 金	牛乳	牛乳				
	黒糖コッペパン			コッペパン(脱脂粉乳), 玉砂糖		755 kcal
	マカロニグラタン	鶏肉, 牛乳, チーズ	玉葱, しめじ, ほうれん草	マカロニ, 米油, 米粉	塩, こしょう, コンソメ	28.8 g
	海そうサラダ	海そう	キャベツ, もやし, 人参	米油	酢, 醤油, こしょう	25.0 g
	秋野菜のスープ	ウインナー	玉葱, れんこん, 大根, バセリ	さつまいも	コンソメ, 塩, こしょう	3.9 g
26 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		758 kcal
	いわしのかりかりフライ	マイワシ	しょうが	水飴, 砂糖, じゃがいも, でん粉, 玄米粉, 米粉パン粉, なたね油, バーム油	食塩	29.7 g
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー, もやし, キャベツ, コーン	ごま油	醤油, 酢	21.5 g
	厚揚げのそぼろ煮	鶏肉, 大豆, 厚揚げ	生姜, 人参, 玉葱, こんにゃく, いんげん	じゃがいも, 砂糖	かつおだし, みりん, 醤油, 塩	2.1 g
27 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		796 kcal
	鶏肉のアップルソースがけ	鶏肉	りんご	薄力粉, 砂糖	塩, こしょう, 醤油, 酢, 酒	28.6 g
	マセドアンサラダ	チーズ	人参, きゅうり	じゃがいも, マヨネーズ(卵不使用)	酢, 塩, こしょう	26.4 g
	ビーフンのコンソメスープ		人参, 玉葱, キャベツ	ビーフン	コンソメ, 塩, こしょう, 醤油	2.8 g
28 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		749 kcal
	さめのみそごまケチャップソースかけ	さめ, みそ	生姜	かたくり粉, 油, 砂糖, ごま	醤油, 酒, トマトケチャップ	34.5 g
	しそあえ		人参, キャベツ, もやし, きゅうり, 赤しそ	砂糖	食塩, 酢	20.1 g
	鶏だんごのみそ汁	鶏肉, 粒状植物性たん白, 豆腐, みそ	玉ねぎ, にんじん, 白菜, ごぼう, ねぎ	パン粉, でん粉, 砂糖	食塩, 煮干しだし	2.9 g
29 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		823 kcal
	オータムカレー	鶏肉, 大豆	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, れんこん, かぶ, かぶの葉, しめじ, ブロッコリー	米油, さつまいも, カレールウ(小麦粉, たん白加水分解物, チキンエキス)	ソース	23.0 g
	ハロウィンゼリーボンチ		パイン, みかん, オレンジ果汁, ぶどう果汁	砂糖, ぶどう糖果糖液糖, ぶどう糖, 増粘多糖類	サイダー	18.1 g
						2.1 g
30 金	牛乳	牛乳				
	ソフトめん			ソフトめん		796 kcal
	豆乳キムチスープ	豚肉, 油あげ, みそ, 豆乳	もやし, 白菜, 人参, えのきたけ, ねぎ, 大根, にんにく, とうがらし, 生姜	ごま, 砂糖	塩, 醤油, 酒, 煮干しだし	33.4 g
	キャベツの海苔塩ナムル	のり	キャベツ, きゅうり	ごま油	塩	20.0 g
	なんちゃって大学芋			さつまいも, 砂糖, ごま	醤油, 水	2.7 g

★都合により、献立を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。
〈アレルギー対応〉①くるみ、そば、ピーナッツ、いくら、キウイフルーツ、生卵、カシューナッツ、マカダミアナッツ、アーモンド、その他ナッツ類は使用しません。
②マヨネーズとちくわやハムなどの練り製品は、卵が入っていないものを使用しています。

ランチ
タイム

の う や さ い あじ
能生でとれた野菜を味わおう！



はしだて
橋立

ゆうじ
雄二さん



トマト 10/2



あま 甘くておいしい秋のトマト！
あき
11月まで収穫されるそうです♪
がっ しゅうかく



はしだて まるなす
橋立さんは丸茄子だけでなく、トマトも育てているよ！
そだ

しらishi
白石

いわお
岩男さん



さつまいも 10/16・23・29・30



これからひかげて寝かせ
ることで、さつまいもの
あまみ 甘味がでてきます！

しゅうかく 収穫されたのは「紅はるか」という品種です。
べに ひんしゅ