

日	曜	献立名(前半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	エネルギー(kcal)			給食休み			
						たんぱく質(g)						
						塩分(g)						
						幼	小	中				
1	木	☆世界の料理(イタリア)☆	パナコッタは、さわやかな「はちみつレモン味」です。			598	763	899				
		ソフトめん 牛乳 パナコッタ	牛乳	レモン果汁	めん さとう 豆乳							
		いかフリッター (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	いか あおさ		小麦粉 さとう でんぱん							
		イタリアンサラダ	ツナ	ピーマン きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング							
		ミートソース	ぶた肉 チーズ	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく セロリ マッシュルーム	さとう 小麦粉 こめ油							
2	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	474	614	784				
		さばの塩焼き	さば									
		春雨の五目炒め	ぶた肉	にんじん ピーマン たけのこ もやし にんにく しょうが	こめ油 春雨 でんぱん							
		きのこ汁	とり肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう まいたけ ねぎ えのきたけ しめじ 干しいたけ	里いも							
5	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	612	756	幼稚園				
		ひじきしゅうまい (小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉 ひじき とり肉	玉ねぎ しいたけ	でんぱん さとう							
		ごぼうサラダ	ツナ こんぶ	にんじん ごぼう きゅうり	ドレッシング							
		八宝菜	ぶた肉 いか うずら卵	にんじん たけのこ 玉ねぎ はくさい にんにく しょうが 干しいたけ	こめ油 でんぱん さとう							
6	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	788	小学校 幼牛乳のみ				
		ししゃもフライ(2個)	ししゃも		こめ油 小麦粉							
		キムタクごはんの具	ぶた肉	はくさいキムチ たくあん ねぎ	こめ油 ごま油							
		みそワタンスープ	とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん めんま もやし ねぎ コーン にんにく	ごま油							
7	水	●かみかみ献立● ◆魚の日献立◆ さんまの季節がやってきました！ごはんには合う味付けになっています。のこさずに食べてください。				459	619	773				
		ごはん 牛乳 型抜きチーズ	牛乳 チーズ		ごはん							
		さんまのしょうが煮	さんま		さとう 小麦粉							
		切り干し大根とえだ豆のあえもの	こんぶ	にんじん ごまつな えだ豆 もやし 切り干し大根	ごま油							
8	木	なめこと野菜のみそ汁	とうふ みそ	にんじん ほうれん草 玉ねぎ なめこ	じゃがいも	2.2	2.7	3.2				
		⑩目の愛護デー献立⑩ テレビやゲーム、タブレットなどで目を使いすぎていませんか？目の健康について考えてみましょう。										
		黒コッペパン 牛乳	牛乳		パン							
		とりのチーズ焼き	とり肉 チーズ		小麦粉							
9	金	ビタミンAたっぷりサラダ	ツナ チーズ	にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ	ドレッシング	23.1	30.1	36.1	なかよしふれあい 県北中特別支援			
		かぼちゃポタージュ	ベーコン 牛乳	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	シチュールウ 生クリーム							
		●県北中3組 リクエスト給食● 今年度、最初のリクエスト給食は県北中3組の献立です！								514	697	892
		ごはん 牛乳 プリン	牛乳		ごはん さとう					535	696	868
13	火	ソースカツ	ぶた肉		小麦粉 こめ油 さとう	22.2	26.8	32.5				
		さきいか入り大根サラダ	いか	にんじん 大根 きゅうり	こめ油 さとう ごま							
		春雨スープ	ベーコン とうふ	にんじん たけのこ もやし 干しいたけ ねぎ	春雨							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん							
14	水	ハンバーグおろしソースかけ	ぶた肉 とり肉	大根	さとう でんぱん ドレッシング	468	807	小学校				
		れんこんサラダ	かまぼこ	にんじん れんこん きゅうり キャベツ	卵なしマヨネーズ ごま							
		たぬき汁	さつまあげ 油あげ	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ しょうが	でんぱん							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん							
15	木	さけのもみじ焼き	さけ	にんじん	卵なしマヨネーズ ごま	124	567	715	幼牛乳のみ			
		くさわかめのきんぴら	くさわかめ さつまあげ	にんじん ごぼう	さとう ごま油 こめ油 ごま							
		けんちん汁	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しめじ	里いも こめ油							
		☆みんなで食べる国見町の日☆ 国見町食卓団膳PART2より 大枝地区 鈴木恵子さんの「ほうれん草のナムル」です。								6.1	28.6	34.9
16	金	中華めん 牛乳	牛乳		めん	464	602	784				
		もち米付き肉団子 (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	もち米 小麦粉							
		ほうれん草のナムル	かまぼこ わかめ	ほうれん草 にんじん もやし	ごま油							
		タンメンスープ	ぶた肉	にんじん きくらげ めんま キャベツ コーン にんにく ねぎ								
16	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	469	621	782				
		まぐろカツ	まぐろ	玉ねぎ	こめ油 小麦粉							
		もやしとわかめのサラダ	わかめ	きゅうり もやし コーン	さとう ごま油							
		肉じゃが	ぶた肉 生あげ	いんげん にんじん 玉ねぎ	じゃがいも こめ油 さとう							

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	500	21.0	19.0	331	2.0
小学校	644	26.8	22.1	384	2.4
中学校	803	32.3	23.1	422	3.0

令和8年度 10月 献立表

令和8年度 10月 献立表		赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	国見町給食センター					
日	曜	献立名(後半)				エネルギー(kcal)			給食休み	
						たんぱく質(g)				
						塩分(g)				
						幼	小	中		
19	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	537	728	中学校		
		セルフチキンライス	とり肉	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム	こめ油	19.3	24.8			
		カレーポトフ	ベーコン ぶた肉	いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ かぶ キャベツ	じゃがいも	2.0	2.4			
		チョコチップケーキ	たまご 牛乳		小麦粉 さとう バター チョコレート					
20	火	国見のめくみ給食☆秋☆		国見町産、福島県産の食材をたっぷり使った給食です。						
		ごはん 牛乳 ブルーベリーゼリー	牛乳	ブルーベリー果汁	ごはん さとう	529	695	870		
		とり肉のりんごみそソースかけ	とり肉 みそ	りんご	さとう こめ油	20.2	25.0	30.4		
		キャベツときゅうりの塩昆布あえ	こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ	ごま油	2.0	2.4	2.9		
		さつまいものみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも					
21	水	ごはん 牛乳 国見納豆	牛乳 納豆		ごはん	552	725	854		
		いわしの梅煮	いわし		さとう	29.8	36.8	41.2		
		五目納豆の具	ぶた肉 ちくわ	ピーマン にんじん ねぎ	さとう こめ油	2.1	2.5	2.8		
		かき玉汁	とり肉 たまご とうふ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しめじ	でんぶん					
22	木	コッペパン 牛乳 チョコクリーム	牛乳		パン チョコクリーム	534	787	幼稚園		
		キッシュ風オムレツ	たまご ベーコン チーズ	ほうれん草 玉ねぎ	さとう でんぶん				21.5	30.3
		ブロッコリーサラダ	チーズ	にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	ドレッシング				2.5	3.1
		秋のミネストローネ	ベーコン 大豆	トマト にんじん 玉ねぎ はくさい しめじ まいたけ マッシュルーム にんにく	マカロニ こめ油					
23	金	♥国見小1年1組17名給食♥ ☆10月生まれのお誕生日おめでとう献立☆		10月生まれのみなさん おめでとうございます！						
		わかめごはん 牛乳 マスカットゼリー	牛乳 わかめ	マスカット果汁	ごはん さとう	480	620	779		
		とりのからあげ	とり肉		小麦粉 こめ油	17.8	22.1	26.6		
		キャベツのレモンサラダ	とり肉	にんじん えだ豆 きゅうり キャベツ レモン果汁	さとう こめ油	1.7	1.9	2.3		
		ABCスープ	ベーコン	ごまつな にんじん 玉ねぎ えのきたけ	マカロニ					
26	月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	435	605	770		
		海藻とツナのサラダ	わかめ こんぶ ツナ くきわかめ とさかのり	にんじん 大根 きゅうり	ドレッシング ごま	15.2	19.9	23.9		
		きのこカレー	ぶた肉	にんじん トマト 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム にんにく しめじ	じゃがいも こめ油 カレールウ 生クリーム	1.7	1.9	2.4		
		りんご		りんご						
27	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	470	606	729		
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう	21.8	26.2	30.0		
		ごまつなのおひたし		ごまつな にんじん もやし えのきたけ	さとう	2.1	2.3	2.7		
		とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	里いも					
28	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	827	幼稚園のみ 小学校		
		豚丼の具	ぶた肉	にんじん グリンピース ごぼう 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	さとう こめ油	6.1			30.9	
		くきわかめスープ	ベーコン とうふ くきわかめ	にんじん しめじ ねぎ キャベツ		0.2			2.9	
		チョコチップ抹茶ケーキ	たまご 牛乳		小麦粉 さとう バター チョコレート					
29	木	ソフトめん 牛乳	牛乳		めん	522	647	801		
		焼きぐりコロッケ			くり じゃがいも こめ油 さつまいも 小麦粉 さとう	21.9	26.4	33.6		
		キャベツのおかかあえ	かまぼこ かつお節	にんじん もやし キャベツ		2.1	2.3	2.7		
		山菜きのこうどんスープ	とり肉 油あげ なたと	にんじん まいたけ なめこ 干しいたけ ねぎ わらび たけのこ しめじ						
30	金	☆中学校 セレクト給食 Aコース☆		骨や歯をじょうぶにする「カルシウム」たっぷりコース					小学校	
		ごはん 牛乳 セノビーゼリー	牛乳	レモン果汁	ごはん さとう			789		
		鶏肉のハーブ焼き	とり肉	バジル	じゃがいも さとう 卵なしマヨネーズ			31.4		
		ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり コーン				2.7		
		ほうれん草と春雨のスープ	ベーコン とうふ	ほうれん草 にんじん もやし 干しいたけ	春雨					
		☆中学校 セレクト給食 Bコース☆		かぜを予防する「ビタミン」たっぷりコース 幼稚園はBコースです。		489		823		
		ごはん 牛乳 ラフランスゼリー	牛乳	ラフランス果汁	ごはん さとう	16.6		25.8		
		メンチカツ バックソース	ぶた肉	玉ねぎ	小麦粉 こめ油	1.6		2.2		
		ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり コーン	じゃがいも さとう 卵なしマヨネーズ					
ほうれん草と春雨のスープ	ベーコン とうふ	ほうれん草 にんじん もやし 干しいたけ	春雨							

食べ残すと…

10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい
行動をしましょう。



くにみっ子 食育だより



令和8年度10月号
国見町給食センター

日に日に暑さがやわらぎ、体を動かすのに気持ちのいい季節になってきました。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組むことのできる時期でもあります。そして味覚の秋といわれるように、さつまいもやきのこ、くだものなど旬の作物がたくさんあります。実りの秋に感謝しながらおいしい秋の味覚を楽しみましょう。

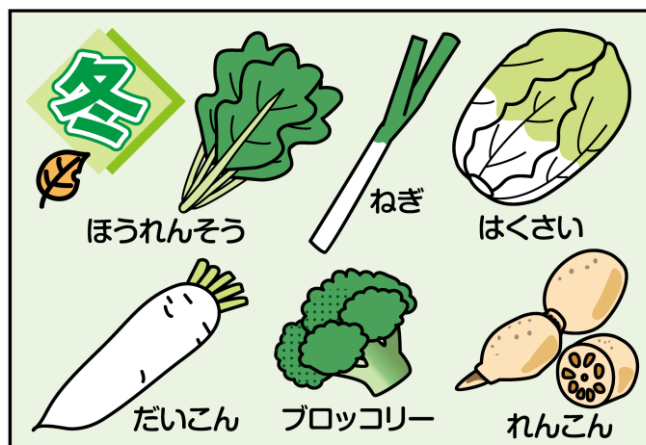
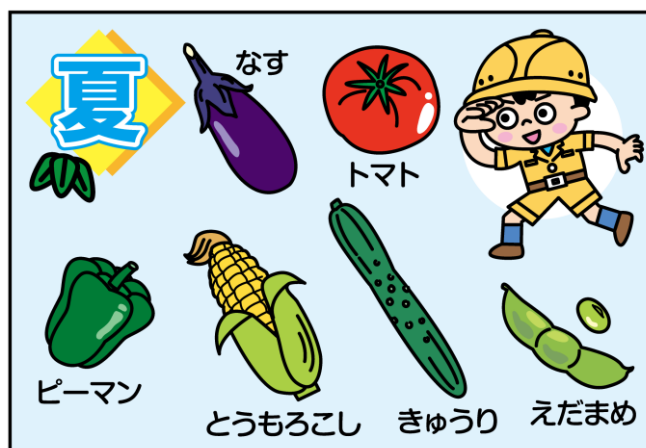
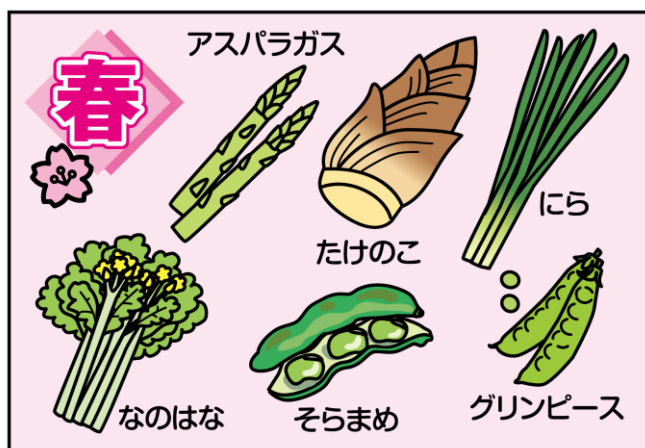
今月の目標
食べ物の旬を知ろう

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

野菜の旬を見てみよう!



旬の野菜のいいところ ……………



おいしく、栄養価が高い！	体によい効果がある！	価格が安く、環境に優しい！
例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。 	夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用があります。 一方、冬野菜は体を温め、冷え性やカゼを予防するなど季節に合った働きをしてくれます。 	その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくすみます。 また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。 

給食レシピ



五目納豆の具

そのまま食べてもおいしい罐口食品の「国見納豆」ですが、そこに「五目納豆の具」を混ぜると、また違ったおいしさに☆ 身近な食材を使っているの、手軽に作ることができます。ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。

<材料(4人分)>

豚ひき肉・・・・・・・・・・ 60g
 こめ油・・・・・・・・・・ 小さじ1
 にんじん・・・・・・・・・・ 中1/2本
 ちくわ・・・・・・・・・・ 1本
 ピーマン・・・・・・・・・・ 1個
 ねぎ・・・・・・・・・・ 1/3本
 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
 濃口しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1/2
 酒・・・・・・・・・・ 小さじ1/3

<作り方>

- ① にんじんはみじん切り、ちくわは縦半分にして3mm 幅に切る。ピーマンは縦4等分にして3mm 幅に切る。ねぎは3mm 小口切りにする。
- ② 鍋にオこめ油を入れ、豚ひき肉、にんじん、ちくわの順に加えて炒める。
- ③ ②調味料を加えて炒める。
- ④ ピーマンとねぎを加えて、さっと炒めてできあがり。

※給食の分量なので材料や調味料は調節してください。

