2026年 10月　学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

～今月の地場産物～

＊奈良県で生産・製造された食材を紹介します＊

米・パン・こめこだんご・こめこマカロニ・こんにゃく・つきみだんご
ふしめん・さといも・ならのたまごやき・とりにくだんご
きゅうり・こまつな・チンゲンサイ・なす・なめこ
はねぎ・しおこうじ・みそ（28日）

食べ物の「もったいない」を減らそう！

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

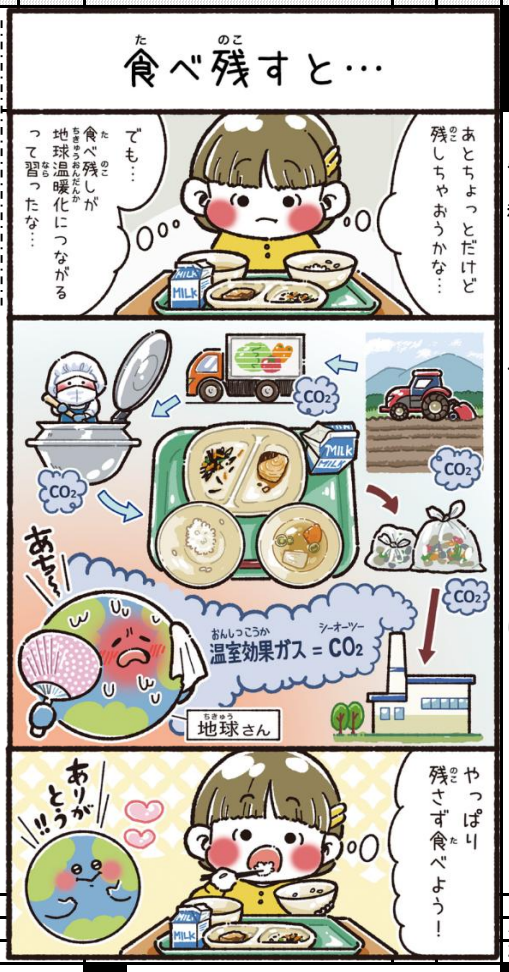
給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する
多め　少なめ　ふつう
体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる
「お皿ピカピカ」を目指しましょう

食べ残すと…



月			火			水			木			金		
献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン
									1 ごはん　牛乳　和風つくね ひじきいり煮　にゅうめん			**2** 米粉パン　牛乳　さわらイタリアン漬け コールスローサラダ ラタトゥイユ風スープ		
									ごはん			**米粉パン**		
									精白米	黄		米粉パン	黄	乳
									牛乳			**牛乳**		
									牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
									和風つくね			**さわらイタリアン漬け**		
									キャベツ入り平つくね	赤		さわらイタリアン漬け	赤	
									こいくちしょうゆ			**コールスローサラダ**		
									砂糖	黄		赤ピーマン	緑	
									本みりん			キャベツ	緑	
									でん粉	黄		ブロッコリー	緑	
									水			マヨネーズ（卵不使用）	黄	
									ひじきいり煮			柑橘ドレッシング	黄	
									ひじき	赤		**ラタトゥイユ風スープ**		
									にんじん	緑		ベーコンカット	赤	
									むきえだまめ	緑		ウインナー（1cmｶｯﾄ）	赤	
									油揚げ	赤		ズッキーニ	緑	
									米油	黄		なす	緑	
									つきこんにゃく			にんじん	緑	
									砂糖	黄		たまねぎ	緑	
									こいくちしょうゆ			ソテーオニオン		
									本みりん			トマト	緑	
									だし汁			トマトケチャップ		
									にゅうめん			チキンスープ		
									ふしめん	黄		食塩		
									えのきたけ	緑		こしょう		
									真鯛つみれ	赤		オリーブ油	黄	
									とうふ	赤		砂糖	黄	
									たまねぎ	緑		にんにく	緑	
									葉ねぎ	緑		水		
									カットわかめ	赤				
									だしパック					
									こいくちしょうゆ					
									本みりん					
									食塩					
									中学校			中学校		
									ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	744		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	766	
									たんぱく質(g)	25.2		たんぱく質(g)	34.2	
5 ごはん　ジョア（プレーン） 豆腐ナゲット　花野菜サラダ ポークカレー			**6** ごはん　牛乳 手作りからあげ　ごま酢和え 食感が楽しいみそ汁			**7** ごはん　牛乳　プチにくまん 枝豆　八宝菜			**8** ごはん　牛乳　あじのゆずみそかけ ブロッコリーのおかか和え 里芋のそぼろ煮			**9** ココア揚げパン　牛乳 肉団子のトマト煮　ポトフ		
ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**ココア揚げパン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		規格パン	黄	乳
ジョア（プレーン）			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			米油	黄	
ジョア　プレーン	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	ミルメークココア	黄	
豆腐ナゲット			**手作りからあげ**			**プチにくまん**			**あじのゆずみそかけ**			**牛乳**		
豆腐ナゲット	赤		鶏肉	赤		プチにくまん	赤		あじ	赤		牛乳	赤	乳
花野菜サラダ			にんにく	緑		**枝豆**			砂糖	黄		**肉団子のトマト煮**		
ブロッコリー	緑		しょうが	緑		えだまめ	緑		こいくちしょうゆ	赤		うす味肉だんご	赤	
カリフラワー	緑		こいくちしょうゆ			**八宝菜**			みそ			赤ピーマン	緑	
コーン	緑		清酒			豚肉	赤		本みりん			たまねぎ	緑	
ねぎごまドレッシング	黄		でん粉	黄		米油	黄		水			ほんしめじ	緑	
ボークカレー			米油	黄		ミニ厚揚げ	赤		ゆず粉	緑		オリーブ油	黄	
豚肉	赤		**ごま酢和え**			きくらげ	緑		でん粉	黄		にんにく	緑	
じゃがいも	黄		キャベツ	緑		はくさい	緑		**ブロッコリーのおかか和え**			土しょうが	緑	
にんじん	緑		きゅうり	緑		にんじん	緑		ブロッコリー	緑		チキンスープ		
たまねぎ	緑		米酢			たけのこ	緑		かつお節	赤		ダイストマト	緑	
ソテーオニオン			砂糖	黄		たまねぎ	緑		砂糖	黄		トマトケチャップ		
リンゴピューレ	緑		こいくちしょうゆ			中華味			こいくちしょうゆ			とんかつソース		
カレールウ（小麦なし）	黄		すりごま	黄		こいくちしょうゆ			**里芋のそぼろ煮**			砂糖	黄	
とんかつソース			**食感が楽しいみそ汁**			でん粉	黄		さといも	黄		食塩		
チキンスープ			だいこん	緑		こしょう			豚ひき肉	赤		**ボトフ**		
米油	黄		はくさい	緑		水			にんじん	緑		ウインナー（1cmｶｯﾄ）	赤	
水			れんこん	緑					ミニ厚揚げ	緑		キャベツ	緑	
			ごぼう	緑					こんにゃく	赤		じゃがいも	黄	
			とうふ	赤					だいこん	黄		にんじん	緑	
			葉ねぎ	緑					むきえだまめ	緑		たまねぎ	緑	
			みそ	緑					たまねぎ	緑		コーン	緑	
			だしパック	赤					こいくちしょうゆ			チキンスープ		
			水						砂糖			食塩		
									本みりん			こしょう		
									だしパック			水		
中学校			中学校			中学校			中学校			中学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	856		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	841		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	825		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	799		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	781	
たんぱく質(g)	26.7		たんぱく質(g)	29.7		たんぱく質(g)	32.4		たんぱく質(g)	37.0		たんぱく質(g)	28.8	
12			**13** ごはん　牛乳　ねぎ塩豚丼の具 わかめスープ 白玉ブルーベリーソース			**14** ごはん　牛乳　奈良のたまごやき きゅうりの酢の物　かしわのすき焼き			**15** ごはん　牛乳　さば塩焼き 茎わかめの五目炒め 元気いっぱい！ほくほくみそ汁			**16** 背割りパン　牛乳 あおのりポテトビーンズ プルコギ　チンゲンサイのスープ		
			ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**背割りパン**		
			精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		背割りコッペパン	黄	乳
			牛乳			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**		
			牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
			ねぎ塩豚丼の具			**奈良のたまごやき**			**さば塩焼き**			**あおのりポテトビーンズ**		
			豚肉	赤		厚焼玉子	赤	卵	さば塩焼き	赤		だいず水煮	赤	
			土しょうが	緑		**きゅうりの酢の物**			**茎わかめの五目炒め**			フライドポテト	黄	
			にんにく	緑		シーチキン	赤		豚肉	赤		でん粉	黄	
			こしょう			きゅうり	緑		つきこんにゃく	黄		なたね油	黄	
			清酒			こいくちしょうゆ			くきわかめ	赤		食塩		
			ごま油	黄		米酢			にんじん	緑		あおのり	赤	
			糸こんにゃく	黄		砂糖	黄		砂糖	黄		**ブルコギ**		
			たまねぎ	緑		**かしわのすき焼き**			こいくちしょうゆ			豚肉	赤	
			もやし	緑		鶏肉	赤		本みりん			土しょうが	緑	
			白ねぎ	緑		にんじん	緑		ごま	黄		にんにく	緑	
			食塩			たまねぎ	緑		米油	黄		ごま油	黄	
			中華味			はくさい	緑		**元気いっぱい！ほくほくみそ汁**			たまねぎ	緑	
			でん粉	黄		糸こんにゃく	黄		さつまいも	黄		にんじん	緑	
			水			焼き豆腐	赤		とうふ	赤		にら	緑	
			わかめスープ			白ねぎ	緑		えのきたけ	緑		エリンギ	緑	
			とうふ	赤		ほんしめじ	緑		だいこん	緑		ごま	黄	
			たまねぎ	緑		えのきたけ	緑		油揚げ	赤		砂糖	黄	
			こまつな	緑		米油	黄		葉ねぎ	緑		こいくちしょうゆ		
			にんじん	緑		だしパック			カットわかめ	赤		清酒		
			ほんしめじ	緑		砂糖	黄		みそ	赤		中華味		
			カットわかめ	赤		本みりん			だしパック			**チンゲンサイのスープ**		
			中華味			こいくちしょうゆ			水			ベーコンカット	赤	
			こいくちしょうゆ			水						チンゲンサイ	緑	
			こしょう									たまねぎ	緑	
			水									とうふ	赤	
			ごま油	黄								コーン	緑	
			白玉ブルーベリーソース									中華味		
			米粉だんご	黄								こいくちしょうゆ		
			ブルーベリーソース	黄								食塩		
												水		
												こしょう		
			中学校			中学校			中学校			中学校		
			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	813		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	756		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	810		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	781	
			たんぱく質(g)	28.3		たんぱく質(g)	30.3		たんぱく質(g)	28.0		たんぱく質(g)	32.9	

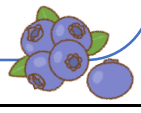


スポーツの日

10月10日は目の愛護デー

みなさん、スマホやテレビ、ゲーム、本などを近くでずっと見ていませんか？ 目は起きている間ずっと休まずに働いていて、知らず知らずのうちに疲れています。

ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の健康に欠かせない栄養素のひとつ。おいしく食べて、目のケアをしましょう！



月			火			水			木			金		
献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン
19 ごはん 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き 奈良の塩こうじソテー さといものみそ汁			20 ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 照り焼きハンバーグ りっちゃんの元気サラダ にんじんスープ			21 ごはん 牛乳 かつお竜田揚げ 切干大根の煮物 いものこ汁 月見だんご			22 ごはん 牛乳 しゅうまい じゃこサラダ 麻婆豆腐			23 食パン 牛乳 栗コロッケ チリビーンズ コーンスープ 十三夜		
ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**食パン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		規格パン	黄	乳
牛乳			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**		
牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
鶏肉のコーンフレーク焼き			**照り焼きハンバーグ**			**かつお竜田揚げ**			**しゅうまい**			**栗コロッケ**		
鶏肉	赤		ハンバーグ	赤		かつお竜田揚げ	赤		しゅうまい	赤		焼き栗コロッケ	黄	
食塩			ほんしめじ	緑		米油	黄		**じゃこサラダ**			米油	黄	
こしょう			えのきたけ	緑		**切干大根の煮物**			ちりめんじゃこ	赤		**チリビーンズ**		
マヨネーズ(卵不使用)	黄		こいくちしょうゆ			切干しだいこん	緑		だいこん	緑		大豆水煮(クラッシュタイプ)	赤	
コーンフレーク	黄		砂糖	黄		にんじん	緑		ブロッコリー	緑		たまねぎ	緑	
奈良の塩こうじソテー			本みりん			糸かまぼこ	赤		こいくちしょうゆ			にんにく	緑	
豚肉	赤		でん粉	黄		油揚げ	赤		米酢			土しょうが	緑	
キャベツ	緑		水			米油	黄		砂糖	黄		米油	黄	
にんじん	緑		**りっちゃんの元気サラダ**			本みりん			ごま油	黄		ダイストマト	緑	
こまつな	緑		きゅうり	緑		砂糖	黄		**麻婆豆腐**			トマトケチャップ		
コーン	緑		キャベツ	緑		こいくちしょうゆ			とうふ	赤		こいくちしょうゆ		
塩こうじ			にんじん	緑		だし汁			豚ひき肉	赤		清酒		
こいくちしょうゆ			コーン	緑		**いものこ汁**			たまねぎ	緑		砂糖	黄	
本みりん			ピッコロハム	赤		鶏肉だんご	赤		にんじん	緑		一味唐辛子		
でん粉	黄		かつお節	赤		さといも	黄		葉ねぎ	緑		水		
米油	黄		塩昆布	赤		なめこ	緑		干しいたけ	緑		**コーンスープ**		
さといものみそ汁			トマトドレッシング	黄		とうふ	赤		にんにく	緑		ベーコンカット	赤	
さといも	黄		**にんじんスープ**			こんにゃく	黄		麻婆味ベース			クリームコーン	緑	
とうふ	赤		うらごしにんじん	緑		葉ねぎ	緑		土しょうが	緑		たまねぎ	緑	
たまねぎ	緑		たまねぎ	緑		こいくちしょうゆ			ごま油	黄		にんじん	緑	
にんじん	緑		じゃがいも	黄		食塩			砂糖	黄		エリンギ	緑	
白ねぎ	緑		鶏肉	赤		本みりん			こいくちしょうゆ			米粉	黄	
えのきたけ	緑		米粉マカロニ	黄		だしパック			でん粉	黄		チキンスープ		
みそ	赤		調製豆乳	赤		水			中華味			食塩		
だしパック			チキンスープ			**月見だんご**			豆板醤			こしょう		
水			食塩			月見だんご	黄		水			水		
			こしょう									調製豆乳	赤	
			水											
			ミルメークコーヒー											
			ミルメークコーヒー	黄										
中学校			中学校			中学校			中学校			中学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 847			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 817			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 842			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 861			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 836		
たんぱく質(g) 32.8			たんぱく質(g) 27.7			たんぱく質(g) 31.6			たんぱく質(g) 36.7			たんぱく質(g) 26.6		
26 キャロットピラフ 牛乳 おしゃべりなめだまやき ナポリタン もりのごちそうクリームシチュー			27 ごはん 牛乳 ゴンラの焼きいも そぼろどんの具 おきりこみ			28 ごはん 牛乳 あじフライ ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え かつらぎめぐみみそ汁 味付のり			29 ごはん 牛乳 煮卵 うめこんぶ和え にぎやかなおでん 納豆			30 コッペパン 牛乳 チョコ大豆クリーム コーン入りこふきいも キャベツと肉だんごのスープ ヨーグルト おさかなソーセージ		
キャロットピラフ			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**コッペパン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		規格パン	黄	乳
キャロットピラフの素	黄		**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			**チョコ大豆クリーム**		
牛乳			牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	チョコ大豆クリーム	黄	乳
牛乳	赤	乳	**ゴンラの焼きいも**			**あじフライ**			**煮卵**					
おしゃべりなめだまやき			ひとくち焼きいも	黄		あじフライ	赤		煮卵	赤	卵	**牛乳**		
めだまやき	赤	卵	米油	黄		米油	黄		**うめこんぶ和え**			牛乳	赤	乳
ナポリタン			**そぼろどんぶり**			**ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え**			キャベツ	緑		**コーン入りこふきいも**		
スパゲッティ	黄		鶏ひき肉	赤		ブロッコリー	緑		きゅうり	緑		じゃがいも	黄	
オリーブ油	黄		にんじん	緑		コーン	緑		カリカリ梅	緑		コーン	緑	
ベーコンカット	赤		ごぼう	緑		マヨネーズ(卵不使用)	黄		塩昆布	赤		食塩		
たまねぎ	緑		むきえだまめ	緑		**かつらぎめぐみみそ汁**			**にぎやかなおでん**			こしょう		
にんじん	緑		土しょうが	緑		豚肉	赤		豆ちくわ	赤		米油	黄	
マッシュルーム	緑		米油	黄		米油	黄		だいこん	緑		**キャベツと肉だんごのスープ**		
青ピーマン	緑		砂糖	黄		れんこん	緑		にんじん	緑		鶏肉だんご	赤	
ダイストマト	緑		こいくちしょうゆ			さといも	黄		ミニ厚揚げ	赤		キャベツ	緑	
トマトケチャップ			本みりん			にんじん	緑		ミニミニがんも	赤		たまねぎ	緑	
ベーストマト	緑		清酒			だいこん	緑		いわしつみれ	赤		にんじん	緑	
砂糖	黄		**おきりこみ**			えのきたけ	緑		こんにゃく	黄		ハロウィンかまぼこ	赤	
チキンスープ			きしめん	黄		葉ねぎ	緑		砂糖	黄		チキンスープ		
ニシキソース			にんじん	緑		みそ	赤		こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ		
こしょう			だいこん	緑		だしパック			だしパック			食塩		
水			干しいたけ	緑		水			水			こしょう		
もりのごちそうクリームシチュー			油揚げ	赤		**味付のり**			**納豆**			水		
ウインナー(1cmｶｯﾄ)	赤		白ねぎ	緑		味付けのり	赤		納豆	赤		**ヨーグルト**		
じゃがいも	黄		はくさい	緑								ヨーグルト(チチヤス)	赤	乳
たまねぎ	緑		こいくちしょうゆ									**おさかなソーセージ**		
にんじん	緑		食塩									おさかなソーセージ	赤	カニ
ほんしめじ	緑		本みりん											
ブロッコリー	緑		だしパック											
調製豆乳	赤		水											
米粉	黄													
チキンスープ														
こしょう														
食塩														
水														
中学校			中学校			中学校			中学校			中学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 775			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 867			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 794			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 823			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 748		
たんぱく質(g) 25.4			たんぱく質(g) 28.7			たんぱく質(g) 29.8			たんぱく質(g) 39.5			たんぱく質(g) 31.4		



「味覚の秋」がやって来た！
五感で味わい、食事を楽しみましょう



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう(^^♪

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち、舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。

食べるときには、五感を意識してみましょう！



舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚



色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚



かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚



におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの



- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ