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
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！

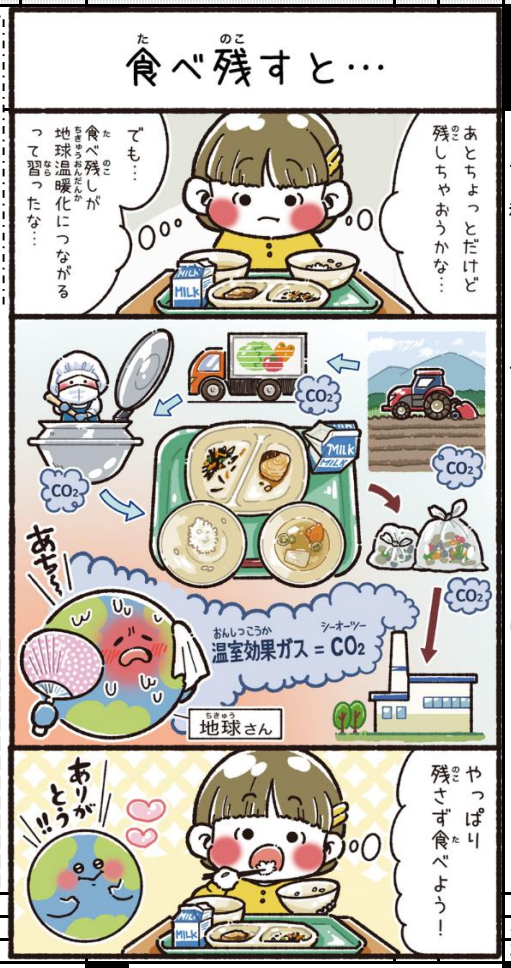
10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

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 ふつう 少なめ
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



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					
									幼稚園			幼稚園		
									ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	514		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	505	
									たんぱく質(g)	19.3		たんぱく質(g)	23.4	
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 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 コッペパン 牛乳 肉団子のトマト煮 ポトフ メープルジャム		
ごはん			**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
ジョア（プレーン）			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**		
ジョア プレーン	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
豆腐ナゲット			**手作りからあげ**			**枝豆**			**あじのゆずみそかけ**			**肉団子のトマト煮**		
豆腐ナゲット	赤		鶏肉	赤		えだまめ	緑		あじ	赤		うす味肉だんご	赤	
花野菜サラダ			にんにく	緑		**八宝菜**			砂糖	黄		赤ピーマン	緑	
ブロッコリー	緑		しょうが	緑		豚肉	赤		こいくちしょうゆ			たまねぎ	緑	
カリフラワー	緑		こいくちしょうゆ			米油	黄		みそ			ほんしめじ	緑	
コーン	緑		清酒			ミニ厚揚げ	赤		本みりん			オリーブ油	黄	
ねぎごまドレッシング	黄		でん粉	黄		きくらげ	緑		水			にんにく	緑	
ボークカレー			米油	黄		はくさい	緑		ゆず粉	緑		土しょうが	緑	
豚肉	赤		**ごま酢和え**			にんじん	緑		でん粉	黄		チキンスープ		
じゃがいも	黄		キャベツ	緑		たけのこ	緑		**ブロッコリーのおかか和え**			ダイストマト	緑	
にんじん	緑		きゅうり	緑		たまねぎ	緑		ブロッコリー	緑		トマトケチャップ		
たまねぎ	緑		米酢			中華味			かつお節			とんかつソース		
ソテーオニオン			砂糖	黄		こいくちしょうゆ			砂糖	黄		砂糖	黄	
リンゴピューレ	緑		こいくちしょうゆ			でん粉	黄		こいくちしょうゆ			食塩		
カレールウ（小麦なし）	黄		すりごま	黄		こしょう			**里芋のそぼろ煮**			**ボトフ**		
とんかつソース			**食感が楽しいみそ汁**			水			さといも	黄		ウインナー（1cmｶｯﾄ）	赤	
チキンスープ			だいこん	緑					豚ひき肉	赤		キャベツ	緑	
米油	黄		はくさい	緑					にんじん	緑		じゃがいも	黄	
水			れんこん	緑					ミニ厚揚げ	赤		にんじん	緑	
			ごぼう	緑					こんにゃく	黄		たまねぎ	緑	
			とうふ	赤					だいこん	緑		コーン	緑	
			葉ねぎ	緑					むきえだまめ	緑		チキンスープ		
			みそ	赤					たまねぎ	緑		食塩		
			だしパック						こいくちしょうゆ			こしょう		
			水						砂糖	黄		水		
									本みりん			**メープルジャム**		
									だしパック			メープルゼリー	黄	
幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	496		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	540		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	466		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	524		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	585	
たんぱく質(g)	16.6		たんぱく質(g)	20.4		たんぱく質(g)	20.2		たんぱく質(g)	26.7		たんぱく質(g)	22.4	
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		
			幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園		
			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	522		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	514		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	570		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	490	
			たんぱく質(g)	19.6		たんぱく質(g)	22.9		たんぱく質(g)	22.0		たんぱく質(g)	21.6	

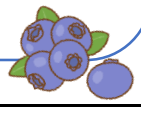


スポーツの日

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。

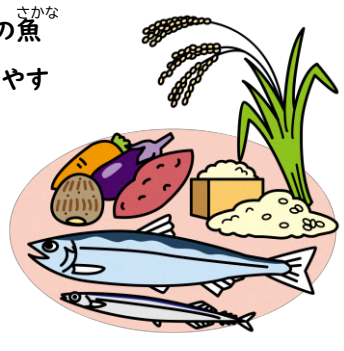
ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の健康に欠かせない栄養素のひとつ。おいしく食べて、目のケアをしましょう！



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 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			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						豆板醤			こしょう		
水			食塩						水			水		
			こしょう									調製豆乳	赤	
			水											
幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	582		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	511		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	515		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	525		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	530	
たんぱく質(g)	25.5		たんぱく質(g)	19.5		たんぱく質(g)	22.9		たんぱく質(g)	23.0		たんぱく質(g)	17.8	
26 キャロットピラフ 牛乳 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			29 ごはん 牛乳 うめこんぶ和え にぎやかなおでん 納豆			30 きなこ揚げパン 牛乳 コーン入りこふきいも キャベツと肉だんごのスープ		
キャロットピラフ			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**きなこ揚げパン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		規格パン(減量)	黄	乳
キャロットピラフの素	黄		**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			米油	黄	
牛乳			牛乳	赤	乳	**あじフライ**			牛乳	赤	乳	グラニュー糖	黄	
牛乳	赤	乳	**ゴンラの焼きいも**			あじフライ	赤		**うめこんぶ和え**			きな粉	赤	
ナポリタン			ひとくち焼きいも	黄		米油	黄		キャベツ	緑		**牛乳**		
スパゲッティ	黄		米油	黄		**ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え**			きゅうり	緑		牛乳	赤	乳
オリーブ油	黄		**そぼろどんぶり**			ブロッコリー	緑		カリカリ梅	緑		**コーン入りこふきいも**		
ベーコンカット	赤		鶏ひき肉	赤		コーン	緑		塩昆布	赤		じゃがいも	黄	
たまねぎ	緑		にんじん	緑		マヨネーズ(卵不使用)	黄		**にぎやかなおでん**			コーン	緑	
にんじん	緑		ごぼう	緑		**かつらぎめぐみみそ汁**			豆ちくわ	赤		食塩		
マッシュルーム	緑		むきえだまめ	緑		豚肉	赤		だいこん	緑		こしょう		
青ピーマン	緑		土しょうが	緑		米油	黄		にんじん	緑		米油	黄	
ダイストマト	緑		米油	黄		れんこん	緑		ミニ厚揚げ	赤		**キャベツと肉だんごのスープ**		
トマトケチャップ			砂糖	黄		さといも	黄		ミニミニがんも	赤		鶏肉だんご	赤	
ベーストマト	緑		こいくちしょうゆ			にんじん	緑		いわしつみれ	赤		キャベツ	緑	
砂糖	黄		本みりん			だいこん	緑		こんにゃく	赤		たまねぎ	緑	
チキンスープ			清酒			えのきたけ	緑		砂糖	黄		にんじん	緑	
ニシキソース			**おきりこみ**			葉ねぎ	緑		こいくちしょうゆ			ハロウィンかまぼこ	赤	
こしょう			きしめん	黄		みそ	緑		だしパック			チキンスープ		
水			にんじん	緑		だしパック	赤		水			こいくちしょうゆ		
もりのごちそうクリームシチュー			だいこん	緑		水			**納豆**			食塩		
ウインナー(1cmｶｯﾄ)	赤		干しいたけ	緑					納豆	赤		こしょう		
じゃがいも	黄		油揚げ	緑								水		
たまねぎ	緑		白ねぎ	緑										
にんじん	緑		はくさい	緑										
ほんしめじ	緑		こいくちしょうゆ											
ブロッコリー	緑		食塩											
調製豆乳	赤		本みりん											
米粉	黄		だしパック											
チキンスープ			水											
こしょう														
食塩														
水														
幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	489		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	544		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	553		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	519		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	580	
たんぱく質(g)	16.3		たんぱく質(g)	19.8		たんぱく質(g)	23.1		たんぱく質(g)	25.0		たんぱく質(g)	23.5	



「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！





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