伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

令和8年度　10 月学校給食献立予定表

伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	木	ごはん		やきししゃも ゆかりあえ じゃがいものうまに	ぶたにく かまぼこ ししゃも	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ あかしそ	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	
2	金	ごはん		そぼろどんのぐ きりぼしだいこんのわかめあえ かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ	えのきたけ しろねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら
5	月	ごはん		はまちのにんにくみそだれかけ あまずあえ いももちじる	はまち みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ にんにく キャベツ	ほししいたけ しろねぎ きゅうり	こめ いももち さとう	ごま
6	火	ごはん		とりにくのバーベキューソースやき かぼちゃサラダ マカロニスープ	だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん ぶなしめじ キャベツ	たまねぎ にんにく	こめ マカロニ さとう	
7	水	(中学校のみ) こくとうパン		きゅうきゅうカレー フルーツしらたま ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう えのきたけ おうとう みかん たまねぎ	こんにゃく しろねぎ とうもろこし ぶなしめじ	こめ しらたま とうにゅうゼリー じゃがいも さとう こくとうパン(中学校のみ)	あぶら
8	木	ごはん		さばのたつたあげ ひじきのいりに こまつなのすましじる	とうふ さば さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ピーマン	だいこん ほししいたけ こんにゃく	たまねぎ しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら
9	金	ごはん		キムチいりスタミナなっとう ナムル わかめスープ	とうふ ぶたにく みそ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが しろねぎ	ほししいたけ にんにく はくさい もやし	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま
13	火	ごはん		さんまのあまからに ごまあえ じゃがいものみそしる	あつあげ みそ さんま	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぷん	ごま
14	水	こがた パン		ウインナー ポテトサラダ きのこスパゲティ	とりにく とうにゅう ウインナー だいず　ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	エリンギ きゅうり	こがたパン スパゲティ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ
15	木	ごはん		チーズだいがくいも はるさめのすのもの ちゅうかどん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく ほししいたけ なす きゅうり	しょうが しろねぎ キャベツ	こめ さとう さつまいも でんぷん みずあめ はるさめ	あぶら
16	金	ごはん		さけのみそマヨやき きりぼしだいこんのにもの にぶっこしいたけのかきたまじる	たまご さけ　みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	ほししいたけ しろねぎ	こめ でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら
19	月	ごはん **食育の日**		ちくわのいそべあげ かぼちゃのそぼろに さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ しょうが こんにゃく	えのきたけ しろねぎ	こめ さつまいも でんぷん さとう	あぶら
20	火	ごはん		ぶたにくときのこのピリからいため ちゅうかあえ ビーフンスープ	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ えのきたけ きゅうり	しょうが エリンギ キャベツ とうもろこし	こめ ビーフン さとう でんぷん	あぶら ごま
21	水	コッペ パン		マーマレードチキン りっちゃんサラダ あきのみのりポタージュ	ウインナー だいず とりにく とうにゅう ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	ぶなしめじ キャベツ	コッペパン さつまいも マーマレード さとう	あぶら
22	木	ごはん		アジフライ ちぐさあえ なめこじる	みそ あじ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん なめこ もやし	たまねぎ しろねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら
23	金	ごはん		オムレツ だいこんサラダ さつまいもとひきにくのカレー	とりにく だいず たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ だいこん	にんにく エリンギ きゅうり	こめ さつまいも さとう	あぶら
26	月	ごはん		かぼちゃコロッケ ツナサラダ ミートボールのトマトスープ	とりにく まぐろフレーク ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ だいこん	ぶなしめじ きゅうり	こめ さとう でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら
27	火	ごはん		いわしのしょうがに いそかあえ じゃぶじる	とりにく あつあげ いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ もやし	こんにゃく しょうが キャベツ	こめ さといも さとう でんぷん	
28	水	コッペ パン		ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ベーコン ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト ブロッコリー	だいこん エリンギ	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう てぼう きんときまめ	あぶら
29	木	ごはん		カレイのからあげ はくさいのたくあんあえ わかめのみそしる	とうふ みそ エテカレイ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	えのきたけ しろねぎ もやし	だいこん はくさい	こめ でんぷん さとう	あぶら
30	金	ごはん		ジャック・オ・ハンバーグ むらさきキャベツのあやしげなサラダ ハロウィンシチュー	とりにく だいず ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし あかキャベツ	かぶ キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら

今月の目標

じょうぶなからだを
つくろう



◇◆10月7日◆◇

防災給食

防災給食として、救給カレー（非常食カレー）を提供します。防災給食を食べることを経験し、防災への意識を高めましょう。詳しくは、食育だよりをご覧ください。



◇◆10月15日◆◇

チーズ大学いも

「実りの秋」、「収穫の秋」となり、伯耆町でもさつまいもの収穫が始まりました。今月は、「チーズ大学いも」のほかに、みそ汁などにもさつまいもを使い、実りの秋を楽しめるようにします。

◇◆10月16日◆◇

二部っ子しいたけのかき玉汁

二部小学校では、地域の生産者の方に教わりながら、しいたけ栽培に取り組んでいます。今年度も、立派な干しいたけを給食用にいただきました。干しいたけには、うま味成分が多く、料理をおいしくしてくれます。二部小学校自慢の干しいたけを味わってください。



二部小オリジナルキャラクター『しいたけ侍』

◇◆10月21日◆◇



りっちゃんサラダ

今年も、大人気のりっちゃんサラダが登場します。小学校1年生の国語で習う「サラダでげんき」というお話に出てくるサラダです。病気のお母さんのために、主人公のりっちゃんと、いろいろな動物が協力して、心を込めてサラダを作ります。どんな動物が、どんな食べ物をサラダに入れてくれたか覚えていますか？物語を思い出しながら、食べてみてください。

◇◆10月30日◆◇



ハロウィン献立

10月31日のハロウィンにちなんだ献立を計画しています。ハロウィンはご先祖様をお迎えするとともに、夏の終わりと新しい年の始まりを祝う日が元になった、ヨーロッパ発祥のお祭りです。

ご先祖様に紛れてやってくる悪い霊から身を守るために、かぼちゃ飾りを作ったり、仮装したりします。

地産地消

今月は、収穫の時期を迎えた伯耆町産のさつまいもが給食に登場します。また、その他にもかぼちゃ、キャベツ、じゃがいもなど、伯耆町産野菜をたっぷり使って給食を作ります。給食で「実りの秋」を楽しみましょう。

担当　栄養教諭　星野　記史