きゅうしょくだより

令和８年10月号（小学校）
昭島市学校給食共同調理場
TEL　042-541-8041

暑さがすっかりと和らぎ、心地よい季節となりました。

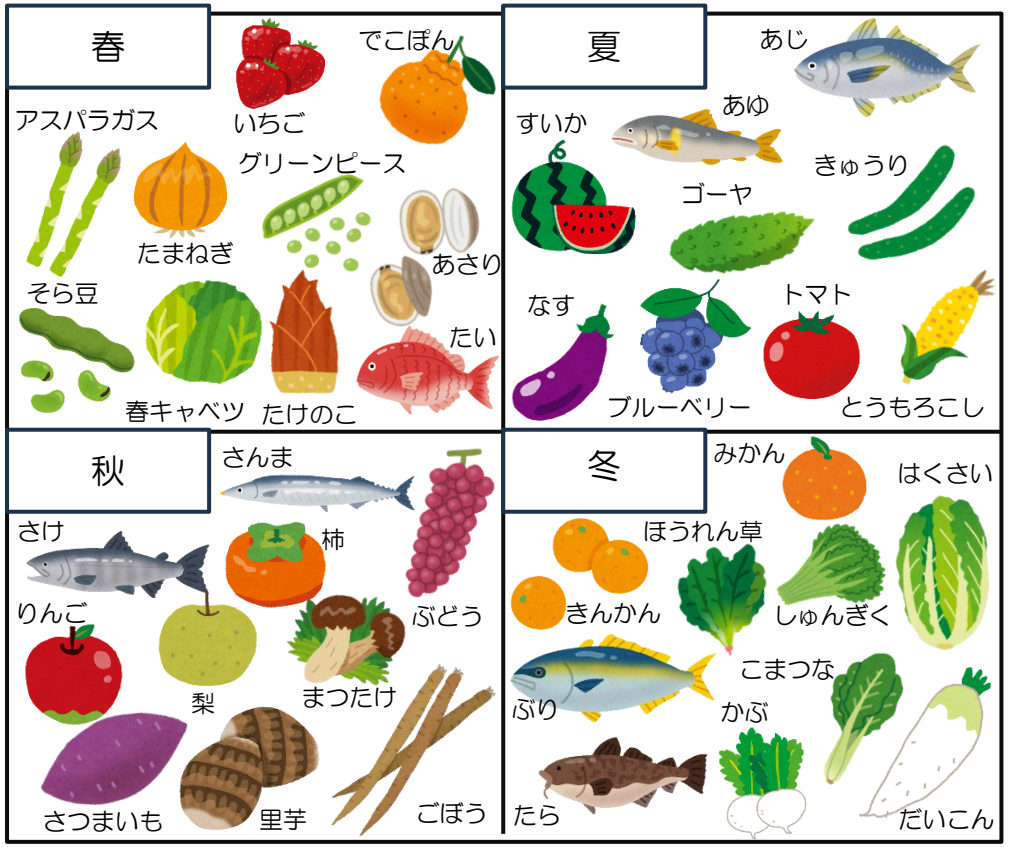
秋といえば、実りの秋、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、さまざまな楽しみがありますね。秋は、おいしい食べ物がたくさん収穫できる時期です。給食でも、秋が旬の食材をたくさん取り入れたメニューがたくさん登場します。

おいしい秋の味覚をしっかりと食べ、楽しい秋を過ごしましょう。

10月の給食目標は【旬の食べ物を知ろう】です



旬の食べ物とは、その時期にたくさんとれて、最もおいしく栄養たっぷりな食べ物のことを言います。野菜や果物は、ビタミンや甘みが増し、魚介類は脂がのってうま味が増します。旬の食べ物を食べて、季節の移り変わりや旬の味わいを楽しみましょう。



食べ物の　もったいない　を減らそう！



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

給食時間にできること

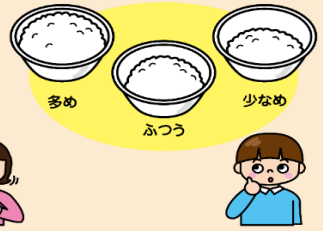




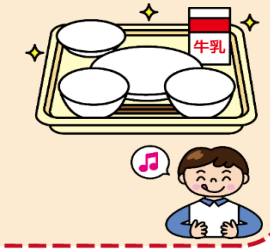
1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



2 自分が食べ切れる量に調整する



3 食べ残しのないように、きれいに食べる



食品ロスを減らすコツ

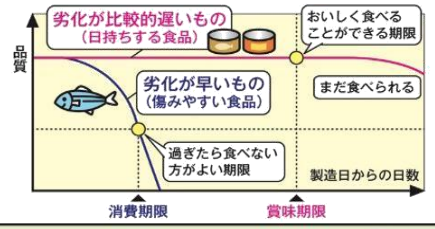
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う



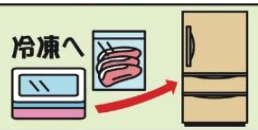
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う



消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする





①食品を種類ごとに分ける
②それぞれの置く場所を決める
③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る
④ストックのルールを決める

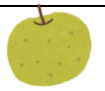
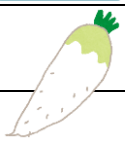
在庫一掃の日を決めて、残った食材食品を食べ切る



よていこんだてひょう

令和8年10月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1 木	ターメリック ライス ぎゅうにゅう	スパイシーポップビーンズ いもとベーコンのガーリックソテー えびとはくさいのクリームに		ぎゅうにゅう・だいず・ベーコン・とりにく・えび	こめ・あぶら・でんぷん・こめこ・じゃがいも・こむぎこ・なまクリーム	にんにく・とうもろこし・たまねぎ・しょうが・にんじん・マッシュルーム・はくさい	今月の献立より 13日（火） <手作りメニュー> 13日の給食では、手作りのジャンボしゅうまいを提供します。大きな皮でひとつひとつ包み、丁寧に蒸して作ります。 23日（金） <十三夜> 十三夜とは、旧暦の9月13日の夜に見える美しい月のことで、十五夜（中秋の名月）から約1か月後に訪れます。今年は、10月23日が中秋の名月にあたります。 29日（木） <手作りメニュー> 29日の給食では、手作りのかぼちゃケーキを提供します。粉がダマにならないようにしっかりと混ぜ、なめらかな生地に仕上げてから焼きます。
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき なまあげのにらたまいため なるときんときのみそしる	徳島県の紹介献立	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・なまあげ・たまご・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら・さとう・オイスターソース・でんぷん・さつまいも	にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ごぼう・えのきたけ・ながねぎ	
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべこめこあげ（あげ） だいこんサラダ なすいりマーボーどうふ		ぎゅうにゅう・ちくわ・あおのり・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう・オイスターソース	にんじん・とうもろこし・だいこん・きゅうり・しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・たけのこ・なす・ながねぎ・にら	
6 火	ポークカレー ライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう	やさいのせんぎりいため ポークカレーライス（ぐ） みかんかん		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく	こめ・おおむぎ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター	みかん・にんじん・ごぼう・もやし・ピーマン・しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・りんご・トマト	
7 水	とうにゅうパン ぎゅうにゅう	さけのなしいりおろし ソースがけ（あげ） ぶたにくとやさいのケチャップに やさいスープ		ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・とりにく	とうにゅうパン・こめこ・でんぷん・あぶら・さとう・じゃがいも	なし・だいこん・にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・しめじ・ピーマン・セロリー・キャベツ・とうもろこし	
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	だいがくいも ホイコーロー とうふのちゅうかスープ	徳島県の紹介献立	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・とうふ・わかめ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・みずあめ・でんぷん・オイスターソース・ごまあぶら・いりごま	にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・キャベツ・ピーマン・しいたけ・えのきたけ・チンゲンサイ・ながねぎ	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのさいきょうみそだれがけ ぶたにくとさつまいものあまからに けんちんじる		ぎゅうにゅう・あかうお・みそ・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・さつまいも・こんにゃく・さといも・ごまあぶら	にんじん・さやいんげん・ごぼう・だいこん・ながねぎ	
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	ジャンボしゅうまい きりぼしだいこんのにもの ごまたんたんふうみそしる	手作りメニュー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ほたて・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・しゅうまいのかわ・ごまあぶら・オイスターソース・さとう・でんぷん・あぶら・ねりごま・すりごま	たまねぎ・とうもろこし・しいたけ・しょうが・きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・にんにく・キャベツ・もやし・ながねぎ	
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのしおこうじやき ぶたにくとやさいのあまからいため さわにわん	やさいとざっこくのふりかけ	ぎゅうにゅう・さわら・ぶたにく・こんぶ・かつおぶし	こめ・あぶら・じゃがいも・さとう・いりごま・ひえ・とうもろこし・キヌア	ごぼう・にんじん・もやし・さやいんげん・しいたけ・だいこん・えのきたけ・**こまつな**・みつば・ひろしまな・みずな・だいこんば・トマト・かぼちゃ・まっちゃ	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいものきなこがらめ おろしぶた ちゅうかコーンスープ	徳島県の紹介献立	ぎゅうにゅう・きなこ・ぶたにく・とりにく・たまご	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・いりごま・でんぷん	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・だいこん・しそ・とうもろこし・**こまつな**	
16 金	みそラーメン（めん） ぎゅうにゅう	はるまき（あげ） だいこんのナムル みそラーメン（ぐ）		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・みそ	むしちゅうかめん・でんぷん・さとう・あぶら・いりごま・ごまあぶら	キャベツ・たけのこ・ながねぎ・しいたけ・にんじん・だいこん・**こまつな**・にんにく・しょうが・たまねぎ・とうもろこし・もやし	
19 月	ミルクパン ぎゅうにゅう	ホキのかんきつソースがけ(あげ) みそドレッシングサラダ クリームシチュー	高知県の紹介献立	ぎゅうにゅう・ホキ・みそ・とりにく	ミルクパン・こめこ・でんぷん・あぶら・さとう・じゃがいも・こむぎこ・バター・なまクリーム	レモン・ゆず・にんじん・きゅうり・キャベツ・みずな・たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム	
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそがけ ごもくきんぴら かまぼこいりすましじる		ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・かまぼこ	こめ・あぶら・さとう・すりごま・でんぷん・ごまあぶら・こんにゃく・いりごま	しょうが・ごぼう・にんじん・さやいんげん・**だいこん**・しいたけ・ながねぎ・**こまつな**	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	まめあじのからあげ（あげ） はるさめのごもくいため むらくもじる		ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・とうふ・たまご	こめ・でんぷん・あぶら・はるさめ・ごまあぶら	しょうが・にんにく・ピーマン・にんじん・もやし・にら・たまねぎ・えのきたけ・**こまつな**	
22 木	こめこのハヤシライス（ごはん） ぎゅうにゅう	キャベツのソテー こめこのハヤシライス（ぐ） かんきつるい（みかん）		ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・こめこ	にんじん・えのきたけ・とうもろこし・キャベツ・ピーマン・みかん・にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・エリンギ・しめじ・トマト	
23 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき ちくぜんに かぶととうふのみそしる	<十三夜>の献立	わかめ・ぎゅうにゅう・さけ・とりにく・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さといも・こんにゃく・さとう	ごぼう・にんじん・たけのこ・さやいんげん・たまねぎ・**かぶ**・えのきたけ	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき スパイシーひじき とりじゃがじる		ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・ぶたにく・ひじき・みそ	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも	にんじん・しいたけ・ながねぎ・えだまめ・しょうが・にんにく・とうもろこし・にら・ごぼう・**こまつな**	
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのくろこしょうやき ツナコーンポテト スープカレー		ぎゅうにゅう・いか・ツナ・とりにく	こめ・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・えだまめ・とうもろこし・にんにく・しょうが・**だいこん**・にんじん・キャベツ・さやいんげん・りんご・トマト	
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃものなんばんづけ やさいのちゅうかいため ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・ししゃも・ぶたにく・なまあげ・とりにく	こめ・あぶら・こめこ・さとう・オイスターソース・でんぷん・ごまあぶら・ワンタン	にんじん・たまねぎ・にんにく・たけのこ・きくらげ・はくさい・チンゲンサイ・しょうが・しいたけ・キャベツ・にら・ながねぎ	
29 木	ナン ぎゅうにゅう	かぼちゃのケーキ やさいときのこのソテー ポークビーンズ	手作りメニュー	ぎゅうにゅう・たまご・とうにゅう・ハム・ぶたにく・だいず	ナン・こめこ・さとう・あぶら・じゃがいも・こむぎこ	かぼちゃ・にんにく・エリンギ・えのきたけ・キャベツ・もやし・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマト	
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのたつたあげ（あげ） にくじゃが うちまめじる	高知県の紹介献立	ぎゅうにゅう・かつお・ぶたにく・だいず・あぶらあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・**だいこん**・ごぼう・ながねぎ・こまつな	

今月の地域の紹介

四国地方

2日（金）8日（木）
15日（木）
<徳島県>
鳴門金時は、徳島県鳴門市で一番最初に作られたことから、この名が付いたと言われています。10月の給食では、鳴門金時を使った料理がたくさん登場します。

19日（月）
<高知県>
高知県は、温暖で雨が多い地域です。また、山間地が多くあります。そのため、ゆずの栽培に適しています。19日の給食では、レモンとゆずの果汁を使って、ソースを作ります。

30日（金）
<高知県>
高知県は、かつおの水揚げが盛んに行われています。また、高知県を代表する魚として「県の魚」にも選ばれています。

今月の あきしまのやさいは、**小松菜 かぶ・大根** です。
＊**太字表記**



材料等の都合により献立を変更する場合があります。
予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。
献立に関するお問い合わせは　℡042-541-8041
昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。

今月の栄養価（基準値）	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	617 （650）	26.9 （21.1～32.5）