

10月 給食献立表

★★★ 今月の給食変更 ★★★
10月6日(火)・7日(水)：2年生なし（職場体験のため）

令和8年度10月
新潟市立皆野木中学校

だんだんと秋らしくなってきましたね。秋は食欲の秋とも言われ、おいしいものはたくさん出てくる季節です。そんな季節にぴったりなのが「食事のマナー」について考えることです。食事のマナーを見直して、友達や先生との給食時間、家族との食事の時間を気持ち良く過ごしましょう。



日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群（たんばく質） 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群（無機質） 牛乳・小魚・海そう	3群（カロテン） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜・果物	5群（炭水化物） 穀類・いも類・砂糖	6群（脂質） 油脂	
1日 (木)	ゆでうどん					小麦粉		エネルギー 810 kcal
	きつね汁	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	はくさい ごぼう えのきたけ ねぎ			たんばく質 32.4 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ(魚肉)	あおのり			でん粉 小麦粉	揚げ油	脂質 26.0 g
	ごきあえ			こまつな にんじん	キャベツ 切干しだいこん	砂糖	ねりごま すりごま	食塩相当量 2.6 g
	乾燥ブルーベリー				ブルーベリー			
	牛乳		牛乳					
2日 (金)	ごはん					米		エネルギー 732 kcal
	きのこ入り豚汁	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ふなしめじ ねぎ	じゃがいも		たんばく質 37.3 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ						脂質 19.8 g
	昆布豆	だいず	昆布			砂糖		食塩相当量 3.2 g
	牛乳		牛乳					
5日 (月)	ごはん					米		エネルギー 778 kcal
	卵スープ	木綿豆腐 卵	わかめ		ねぎ えのきたけ	でん粉		たんばく質 36.0 g
	鶏むね肉の南蛮漬け	鶏肉		にんじん ビーマン	たまねぎ	でん粉 砂糖	揚げ油	脂質 22.2 g
	ほうれん草ともやしの中華和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま油	食塩相当量 2.8 g
	みかんゼリー				みかん	砂糖 粉あめ		
	牛乳	アルビデ給食	牛乳					
6日 (火)	ごはん					米		エネルギー 753 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも つきこんにゃく	油	たんばく質 33.3 g
	豚肉のごまみそあえ	豚肉 みそ			しょうが	砂糖	すりごま ごま ごま油	脂質 23.7 g
	コーン入りひだし			こまつな	もやし ホールコーン			食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
7日 (水)	ごはん					米		エネルギー 768 kcal
	もずくスープ	木綿豆腐	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ			たんばく質 37.3 g
	ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖		脂質 20.7 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 つきこんにゃく	揚げ油 油	食塩相当量 3.2 g
	牛乳		牛乳					
8日 (木)	ごはん					米		エネルギー 774 kcal
	野菜汁	生揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油 油	たんばく質 28.7 g
	鮭チーズフライ	さけ	チーズ					脂質 25.3 g
	切り干し大根のナムル			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま油	食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
9日 (金)	さつまいもご飯					米 さつまいも		エネルギー 733 kcal
	大根のみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ		こまつな	だいこん ねぎ			たんばく質 30.3 g
	卵入りいどうふ	木綿豆腐 卵 豚肉	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しだいけ	つきこんにゃく 砂糖	油	脂質 24.1 g
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	水あめ 砂糖 でん粉		食塩相当量 2.7 g
	牛乳	目の愛護デー	牛乳					
12日	スポーツの日							
13日 (火)	ごはん					米		エネルギー 748 kcal
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいだけ	つきこんにゃく		たんばく質 30.1 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが にんにく	砂糖 水あめ でん粉		脂質 25.8 g
	白菜漬け		昆布		はくさい きゅうり			食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
14日 (水)	ごはん					米		エネルギー 791 kcal
	豆腐のスープ	木綿豆腐		こまつな	えのきたけ ねぎ	でん粉		たんばく質 31.3 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しだいけ	でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 油	脂質 24.1 g
	みかん				みかん			食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
15日 (木)	横割れ丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 751 kcal
	ハンバーグのケチャップ煮	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	牛脂 油	たんばく質 36.2 g
	ゆでキャベツ			にんじん	キャベツ			脂質 21.5 g
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ ふなしめじ セロリー	じゃがいも		食塩相当量 3.9 g
	牛乳		牛乳					
16日 (金)	ごはん					米		エネルギー 753 kcal
	ごまみそ汁	焼き豆腐 みそ		こまつな にんじん	ねぎ	じゃがいも	ねりごま	たんばく質 32.4 g
	白身魚のたつた揚げ	スケソウダラ			しょうが	でん粉	揚げ油	脂質 24.5 g
	五色漬け		昆布	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.8 g
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					

19 日 (月)	まいたけごはん	豚肉		にんじん	ごぼう まいたけ	米 砂糖	油	エネルギー	734 kcal
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	30.0 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質	23.9 g
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	砂糖	すりごま ごま ごま油	食塩相当量	3.3 g
	牛乳		牛乳						
20 日	テストのため給食なし								
21 日 (水)	ごはん					米		エネルギー	815 kcal
	ボーケカレー	豚肉		にんじん トマトパウダー	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも でん粉 さつまいもパウダー 米粉 砂糖	油 ラード	たんぱく質	24.5 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん 洋なし 黄桃 パイナップル			脂質	20.8 g
	稲神漬け			にんじん	だいこん なす れんこん しょうが しその葉	砂糖		食塩相当量	2.2 g
	牛乳		牛乳						
22 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	808 kcal
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ	つきこんにゃく さといも		たんぱく質	30.7 g
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質	26.8 g
	梨サラダ	江南区産梨 使用			キャベツ きゅうり なし		油	食塩相当量	2.2 g
	牛乳		牛乳						
23 日 (金)	ごはん					米		エネルギー	777 kcal
	じゃがいものオイスダソース煮	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質	29.0 g
	春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	はるさめ でん粉 砂糖 米粉 粉あめ 小麦粉	揚げ油 油 ラード ショートニング	脂質	20.1 g
	風味漬け		くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量	2.3 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ			
	牛乳		牛乳						
26 日 (月)	ごはん					米		エネルギー	893 kcal
	すきやき	牛肉 豚肉 焼き豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきだけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油	たんぱく質	34.2 g
	大豆コロッケ	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	揚げ油	脂質	34.6 g
	塩もみ			にんじん	キャベツ きゅうり			食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
27 日 (火)	ごはん					米		エネルギー	817 kcal
	マーボー丼の具	木綿豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質	34.7 g
	ごき酢あえ	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ねりごま すりごま	脂質	28.1 g
	ぶどう				ぶどう			食塩相当量	2.3 g
	牛乳		牛乳						
28 日 (水)	ごはん					米		エネルギー	834 kcal
	さつまい	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも つきこんにゃく		たんぱく質	34.3 g
	ニギスフライ		ニギス			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油 油	脂質	26.0 g
	チーズ入りきりざい	納豆	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり たくあん			食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
29 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	815 kcal
	味付けのり		のり			砂糖 水あめ		たんぱく質	29.0 g
	肉団子と白菜のスープ	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	でん粉		脂質	27.2 g
	大豆とさつまいものアーモンドからめ	だいず				でん粉 さつまいも 砂糖	揚げ油 アーモンド	食塩相当量	2.1 g
	牛乳		牛乳						
30 日 (金)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー	863 kcal
	鶏肉のクリームソース	鶏肉 白いんげん豆	スキムミルク 粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	小麦粉	バター 油	たんぱく質	33.3 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		油	脂質	28.0 g
	かぼちゃのカッスケーキ	豆乳 大豆		かぼちゃ		米粉 砂糖 水あめ でん粉	油 ショートニング	食塩相当量	2.3 g
	牛乳		牛乳						

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。

食事のマナーについて考えよう



「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに

食材を育ててくれた人、運んでくれた人、食事を作ってくれた人、すべての人に感謝の気持ちを込めて挨拶しましょう。



正しい姿勢で食べよう

机に肘をついて食べていませんか？体を丸めて食べていませんか？正しい姿勢で食べることは、マナーだけでなく、消化にも良いです。



片づけもマナーの一部

最後まできちんと片づけをすることも、大切なマナーです。ゴミをしっかりとまとめたり、食器をそろえたりすることは、最後に片づけをする人も気持ちが良いですね。

マナーは「思いやりの気持ち」から😊



プロサッカーチーム「アルビレックス新潟」の選手が食事をしている「オレンジカフェ」のメニューから、みなさんにぜひ食べてほしいメニューを再現した給食です。試合でのパフォーマンスを上げるために、栄養バランスの整った食事は欠かせません。成長期のおみなさんにとっても、食事は「体づくりの土台」です。どんな食材が使われているかにも注目してみてください。

10月10日は「目の愛護デー」

タブレットやスマホ、ゲームなどで目が疲れていませんか？緑黄色野菜や青魚など、給食にも登場する食材には、目に優しい栄養素が豊富です。生活習慣を見直しながら、食事にも気を付けて目を守っていきましょう。

ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」にも、視力の低下予防などの効果があります！



22日に登場する「梨サラダ」には、私たちが住む江南区で大切に育てた梨を使用しています。食べ物を通して、地域の魅力を知ってほしいという想いを込めました。地域の恵みに感謝していただきましょう。

