10月のきゅうしょくだより

2026 年　10 月

日付	昼食	おやつ（○朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品（骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品（力と体温のもと）	緑色の食品（身体の調子を整える）
1 木	ごはん(未満児) 厚揚げ豆腐の卵とじ 小松菜ともやしの和風サラダ じゃがいもとわかめの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎大根ちぢみ ◎牛乳	鶏ひき肉、厚揚げ、卵、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ	精白米、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、長ねぎ、大根
2 金	納豆ごはん(未満児) 白菜の五目うま煮 とんぶり納豆 さつま汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	さつま揚げ、挽きわり納豆、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、片栗粉、ごま油、さつまいも	白菜、人参、干し椎茸、たけのこ、小松菜、とんぶり、切干大根、ごぼう、長ねぎ
3 土	カレーうどん カレーうどん汁 きなこサラダ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、きなこ、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、片栗粉、油	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、ブロッコリー
5 月	**野菜たっぷりビビンバ丼 小松菜と菊花のツナ和え 里芋と玉ねぎの味噌汁 ぶどうゼリー ●地産地消の日**	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、油、ごま油、いりごま、里芋	にんにく、長ねぎ、もやし、小松菜、人参、ホールコーン缶、菊、玉ねぎ
6 火	ごはん(未満児) 魚のバンバンジー焼き キャベツと人参ののり和え 豚汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎しっとりさつまいもケーキ ◎牛乳	鯖、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、すりごま、ごま油、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、バター	生姜、キャベツ、人参、ごぼう、玉ねぎ、大根、長ねぎ、りんご
7 水☆	ごはん(未満児) ミルフィーユポークカツ 花野菜サラダ ミネストローネ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎カレー風味蒸しパン ◎牛乳	豚ロース、粉チーズ、牛乳、ポークウインナー、スキムミルク、プロセスチーズ	精白米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	カリフラワー、ブロッコリー、人参、ホールコーン缶、にんにく、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、バナナ
8 木	ごはん(未満児) ふわふわ卵焼き もやしのチャプチェ 五目コンソメスープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎おかかおにぎり ◎牛乳	卵、鶏ひき肉、豚もも肉、牛乳、かつお節	精白米、油、砂糖、片栗粉、春雨、ごま油、押麦、いりごま	玉ねぎ、たけのこ、人参、もやし、小松菜、生姜、干し椎茸
9 金	ごはん(未満児) 高野豆腐のカレー煮 温野菜のごまサラダ 白菜とウインナーの豆乳スープ 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	豚もも肉、高野豆腐、スキムミルク、ポークウインナー、調製豆乳、牛乳	精白米、片栗粉、すりごま、砂糖、じゃがいも、小麦粉、油	人参、玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー、ホールコーン缶、白菜、なし、ほうれん草
10 土☆	肉味噌スパゲティ 具だくさんコンソメスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、砂糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜
13 火	かば焼き丼(未満児) 魚のかば焼き キャベツともやしのお浸し 五目味噌汁 柿	○牛乳・せんべい(未満児) ◎豆腐マフィン ◎牛乳	さんま、牛乳、絹ごし豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、さつまいも、しらたき、ホットケーキミックス、すりごま	ブロッコリー、キャベツ、もやし、人参、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、柿
14 水	ごはん(未満児) 秋のさわやか酢豚 パンプキングリル 高野豆腐の中華スープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、高野豆腐、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、いりごま	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、なし、かぼちゃ、万能ねぎ、バナナ
15 木	ごはん(未満児) スペインオムレツ 切干大根のさっぱり和え 味付けのり チンゲンサイと豆腐のスープ 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこあんこクッキー ◎牛乳	卵、鶏ひき肉、プロセスチーズ、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳、きなこ、こしあん	精白米、じゃがいも、砂糖、いりごま、小麦粉、油	玉ねぎ、人参、小松菜、切干大根、もやし、チンゲンサイ、なし
16 金	**スパゲティナポリタン 大根と油揚げのサラダ かぶとウインナーのスープ 鉄強化チーズ ◎おたのしみ給食の日**	○牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、油揚げ、ポークウインナー、鉄強化チーズ、牛乳、塩ざけ	スパゲッティ、油、ごま油、精白米、押麦、いりごま	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、白菜、かぶ、かぶの葉
17 土	山の幸うどん 山の幸うどん汁 かぼちゃサラダ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、油揚げ、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん	椎茸、しめじ、小松菜、長ねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり
19 月☆	キーマカレーライス(未満児) キーマカレー 春雨サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎スイートポテト ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、ロースハム、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、春雨、砂糖、ごま油、さつまいも、バター、いりごま	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、もやし、小松菜
20 火	ごはん(未満児) プルコギ カラフルひじき 大根と油揚げの味噌汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこドーナツ ◎牛乳	豚かたロース、油揚げ、牛乳、おから、きなこ	精白米、油、砂糖、いりごま、ごま油、上新粉	もやし、人参、玉ねぎ、黄パプリカ、にら、にんにく、小松菜、ホールコーン缶、大根、長ねぎ、りんご
21 水☆	ごはん(未満児) なすとチーズのハンバーグ しょうゆフレンチ 春雨の中華スープ 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、牛乳	精白米、油、バター、片栗粉、砂糖、春雨	なす、玉ねぎ、生姜、小松菜、人参、もやし、干し椎茸、万能ねぎ、なし
22 木	ごはん(未満児) ひじき入り厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え 味付けのり 厚揚げ豆腐と舞茸の味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎アップルパンケーキ ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、厚揚げ、牛乳	精白米、すりごま、砂糖、油、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、舞茸、長ねぎ、切干大根、りんご
23 金	納豆ごはん(未満児) さつまいもとウインナーのマヨ炒め 野菜の納豆和え きのこたっぷり鶏団子スープ 柿	○牛乳・せんべい(未満児) ◎のり塩クラッカー ◎牛乳	ポークウインナー、挽きわり納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、さつまいも、すりごま、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、バター	人参、小松菜、切干大根、白菜、生姜、椎茸、しめじ、舞茸、万能ねぎ、柿
24 土	かしわうどん かしわうどん汁 ちくわとじゃがいものきんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	干し椎茸、小松菜、人参、長ねぎ
26 月☆	ポークカレーライス(未満児) ポークカレー汁 マカロニサラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎パンプキンケーキ ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、ロースハム、鉄強化ヨーグルト、牛乳、卵、プレーンヨーグルト、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、マカロニ、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、キャベツ、かぼちゃ
27 火	ごはん(未満児) 魚のごま味噌煮 切干大根の和風サラダ チンゲンサイと麸の澄まし汁 柿	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きつねおにぎり ◎牛乳	鮭、ロースハム、牛乳、油揚げ、かつお節	精白米、砂糖、すりごま、油、白玉麸、いりごま	生姜、切干大根、もやし、人参、チンゲンサイ、万能ねぎ、柿
28 水	ごはん(未満児) 大根つくね キャベツともやしのごま和え 春雨とわかめの中華スープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎焼きいも ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	精白米、片栗粉、砂糖、すりごま、春雨、さつまいも	大根、生姜、ブロッコリー、キャベツ、人参、もやし、椎茸、万能ねぎ、バナナ
29 木	二色ごはん(未満児) ごぼう入り肉そぼろ 炒りたまご 三色野菜ののり和え えのき茸と油揚げの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、卵、スキムミルク、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、油	ごぼう、生姜、キャベツ、人参、もやし、えのき茸、切干大根、長ねぎ
30 金	ごはん(未満児) 鶏肉の甘味噌焼き ツナサラダ 豆腐と麸の澄まし汁 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、白玉麸、じゃがいも、片栗粉、油	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、人参、長ねぎ、なし
31 土☆	塩焼きそば わかめの中華スープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、いりごま	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、切干大根、えのき茸、万能ねぎ

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。(給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください)

今月のおすすめメニュー　★大根つくね

＊材料＊（子ども5人分）
- 豚ひき肉（150g）
- 鶏ひき肉（50g）
- 生姜（3g）
- 大根（75g）
- 片栗粉（25g）
- 醤油（10g）
- みりん（10g）
- 塩（少々）

＊作り方＊
①大根をみじん切り、生姜をすりおろしておきます。
②みじん切りにした大根に片栗粉を入れよく混ぜ合わせ、大根に片栗粉をなじませます。
③ボウルにひき肉を入れ、②と生姜と調味料を全部入れ、よくこねます。
④③を5等分にして丸め、フライパンで両面に焼き色をつけたら、つくねが隠れる高さまで水を入れ、蒸し焼きにして完成です。

●地産地消の日
10月　5日(月)　小松菜と菊花のツナ和え
里芋と玉ねぎの味噌汁

◎おたのしみ給食の日
10月16日(金)　スパゲティナポリタン

＊この2日間はお家から持ってくるお弁当（ごはん）はいりません！

運動会やさつまいも掘りなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。３日の運動会にむけて練習を頑張る姿がとってもかわいいです♪給食をいっぱい食べてパワー全開！

