令和8年度　給食回数 21回

10　月　献　立　表

佐野市立北部学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料 体をつくるもとになる【あか】 1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	体の調子を整えるもとになる【みどり】 3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	エネルギーのもとになる【きいろ】 5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	学校給食摂取基準 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 児童	生徒	● 佐野市の今月の給食目標 ● 好ききらいしないで なんでも食べよう / 給食ひとくちメモ
		※都合により献立を変更することがあります。							650 26.0 18.0	830 33.0 23.0	
1	木	スライスコッペパン					パン				ポタージュは、日本では生クリームなどを使用したクリーミーなスープをさしますが、本場のフランスでは、スープ全般のことをポタージュと呼ぶそうです。
		牛乳		ぎゅうにゅう					641	827	
		フランクフルトのケチャップソースかけ	フランクフルト						25.8	33.0	
		わかめとチキンのサラダ	とりにく	わかめ		キャベツ **きゅうり**	さとう	ごまあぶら	27.0	34.1	
		パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ		バター			
2	金	ごはん					**こめ**				今日は、まいたけやしめじ、えのきたけなどを使用した秋の味覚がたっぷりつまったスープです。ふわふわの卵ときのこの相性抜群なおいしいスープを飲んで、体を温めましょう。
		牛乳		ぎゅうにゅう					669	826	
		セルフビビンバの具	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	**だいずもやし**		あぶら ごま	24.6	29.1	
		きのこと卵のスープ	**たまご**		**こまつな** にんじん	まいたけ　しめじ えのきたけ　たまねぎ	でんぷん		19.0	21.4	
		フルーツ杏仁よせ				みかんかん パイナップルかん	さとう				
5	月	ごはん					**こめ**				給食に「にしん」が久しぶりに登場します。初めて食べる人もいるかもしれませんが、小骨までしっかり煮込んであるので、とても食べやすくごはんが進む味付けになっています。
		牛乳		ぎゅうにゅう					667	800	
		にしんの照り煮	にしん						26.4	29.9	
		大根ととり肉の炒め煮	とりにく		にんじん	だいこん　えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	19.7	21.0	
		肉だんごとキャベツのみそ汁	とりにく　みそ		にんじん	キャベツ　たまねぎ					
6	火	ミニキャラメルコッペパン					パン				大人気のカレーうどんは、鶏肉やなると、にんじん、たまねぎなどの具材を使って作っています。肉や野菜のうまみが溶け込んだカレー味のスープがうどんと絡んで、くせになるおいしさです。
		牛乳		ぎゅうにゅう					648	787	
		カレーうどん	とりにく なると		にんじん	**ねぎ**　たまねぎ	うどん		25.2	29.4	
		たこナゲット（2こ）	たこ　いか たちうお				こむぎこ		20.7	23.0	
		海そうサラダ		わかめ とさかのり		キャベツ **きゅうり**		ドレッシング ごま			
7	水	手巻きずし（すめし・のり・しょうゆ）		のり			**こめ**				●本日のすしネタ● ツナマヨあえ・たまごやき 手まきのりに酢飯を広げて、ツナマヨあえや、たまご焼きをまいて食べましょう。食べる前の手洗いは、ていねいにしましょう。
		牛乳		ぎゅうにゅう					693	849	
		たまご焼き（2本）	たまご				さとう		26.4	30.9	
		ツナマヨあえ	ツナ			**きゅうり**　たまねぎ		マヨネーズ	27.6	31.2	
		けんちん汁	とりにく　とうふ		にんじん	だいこん　ごぼう **ねぎ**	さといも こんにゃく	あぶら			
8	木	バターコッペパン					パン				6月のFIFAワールドカップ献立のカナダ料理「プーティン」の再登場です。とても人気があったので、再び給食のメニューに入れてみました。カナダでは広く親しまれている定番料理です。世界の味を楽しみましょう。
		ブルーベリージャム				ブルーベリーかじゅう	さとう		697	857	
		牛乳		ぎゅうにゅう					21.8	26.3	
		プーティン	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	じゃがいも でんぷん	あぶら バター	30.5	36.6	
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ごま ドレッシング			
		マカロニと野菜のスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ しめじ	マカロニ				
9	金	ごはん					**こめ**				ごはんやパン、めんなどの主食は、体を動かしたり頭を働かせたりするためのエネルギー源になります。毎日元気に過ごすために、主食は3食しっかり食べましょう。
		牛乳		ぎゅうにゅう					639	776	
		中華うま煮	ぶたにく　いか えび		こまつな にんじん	たまねぎ　たけのこ キャベツ　しいたけ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	27.7	32.1	
		ぎょうざロール	**ぶたにく** とりにく		にら	キャベツ　たまねぎ ねぎ	ぎょうざのかわ		17.6	19.0	
		きゅうりともやしのサラダ	ハム		にんじん	**もやし　きゅうり**	さとう	ごま ごま油			
13	火	ミニ黒ロールパン					パン				食事をするときには、正しい姿勢を意識することも大切です。背筋をのばし、椅子に深く座ります。足は床にぴったりつけて、机とおなかの間にこぶし1つ分あけると良い姿勢ができます。
		牛乳		ぎゅうにゅう					680	779	
		カルボナーラ	ベーコン　たまご	チーズ		たまねぎ　しめじ	スパゲッティ	バター	21.3	24.3	
		イタリアンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ **きゅうり** たまねぎ		ドレッシング	25.4	28.3	
		米粉のりんごタルト	とうにゅう			りんご	こめこ　さとう				
14	水	ごはん					**こめ**				日本の食卓にかかせない大豆は、栄養素が豊富です。しかし、大豆そのままでは消化吸収されにくいので、いろいろな食べ物に姿を変えています。大豆からできる食べ物を探してみましょう。
		牛乳		ぎゅうにゅう					728	900	
		とり天ぷら（天丼のたれ）	とりにく				てんぷらこ さとう	あぶら	31.0	37.1	
		ツナとひじきのサラダ	ツナ	ひじき		キャベツ　とうもろこし えだまめ　たまねぎ	さとう	ごまあぶら	24.1	28.2	
		豆豚汁	ぶたにく **だいず** とうふ　みそ		にんじん	だいこん **ねぎ** ごぼう	じゃがいも				
15	木	米粉パン					こめこ　パン				Q食クイズ 今日のメニュー「ポークチャップ」は豚肉をある調味料で炒めた料理です。どんな調味料を使った料理でしょうか。 ①いちごジャム　②赤みそ ③トマトケチャップ（答えは裏面下）
		牛乳		ぎゅうにゅう					643	790	
		ポークチャップ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　しめじ キャベツ	でんぷん	あぶら	30.9	37.5	
		大根とハムのマリネ	ハム			だいこん **きゅうり** たまねぎ		ドレッシング	26.3	30.7	
		春雨スープ	ベーコン		にんじん　こまつな		はるさめ	あぶら ごまあぶら			
		型抜きチーズ		チーズ							
16	金	ごはん					**こめ**				さけは秋が旬の魚です。たんぱく質やビタミンDなどの栄養素が豊富で、しっかり食べると筋肉や血を作ったり、骨を強くしたりして体が大きくなる手助けをしてくれます。
		牛乳		ぎゅうにゅう					610	759	
		さけの塩焼き	さけ						25.8	30.8	
		五目きんぴら	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	17.7	20.0	
		かきたま汁	**たまご**　とうふ		にんじん **こまつな**	**ねぎ**	でんぷん				

令和8年度　給食回数 21回

10 月 献 立 表

佐野市立北部学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料 体をつくるもとになる【あか】 1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	体の調子を整えるもとになる【みどり】 3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	エネルギーのもとになる【きいろ】 5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	学校給食摂取基準 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 児童	生徒
		※都合により献立を変更することがあります。							650 26.0 18.0	830 33.0 23.0
19	月	ごはん					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう					703	845
		具だくさんマーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら	29.1	33.7
		ポークしゅうまい（2こ）	ぶたにく				しゅうまいのかわ		22.6	24.5
		にらともやしのナムル	ハム		にら	もやし だいずもやし		ごまあぶら		
20	火	食パン（4年生以上2枚）					パン			
		牛乳		ぎゅうにゅう					616	710
		とんかつ（小袋ソース）	ぶたにく				ばんこ	あぶら	24.9	28.2
		ごぼうサラダ	ハム			ごぼう きゅうり		ドレッシング	27.6	29.9
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ	バター		
21	水	ごはん					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう					672	840
		さばのカレーしょうゆ焼き	さば						27.5	33.3
		こんぶの五目豆	ぶたにく だいず あぶらあげ ちくわ	こんぶ	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら	23.9	28.0
		大根となめこのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ				
22	木	パンプキンロールパン			かぼちゃ		パン			
		牛乳		ぎゅうにゅう					661	777
		秋味シチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも	あぶら くりバター	22.6	27.9
		フレンチサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		ドレッシング	24.3	27.8
		ラ・フランスゼリー				ラ・フランスかじゅう	さとう			
		（中）小魚		かたくちいわし				ごま		
23	金	ごはん					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう					640	778
		なっとう	なっとう						24.8	28.2
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	13.5	14.1
		小松菜ともやしのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし				
26	月	ごはん					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう					663	793
		さんまのかば焼き	さんま				でんぷん さとう	あぶら	23.6	26.5
		キャベツの塩こんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま油	23.1	24.0
		のっぺい汁	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも でんぷん	あぶら		
27	火	スライスコッペパン					パン			
		牛乳		ぎゅうにゅう					605	747
		スラッピージョー	ぶたにく だいず			たまねぎ	さとう	あぶら バター	28.7	34.8
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ もやし	ワンタンのかわ		18.6	21.5
		みかんババロア		ぎゅうにゅう		みかんかじゅう オレンジかじゅう グレープフルーツかじゅう	さとう			
28	水	もち麦ごはん					こめ おおむぎ			
		牛乳		ぎゅうにゅう					694	840
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	21.1	24.3
		シーザーサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		ドレッシング	20.7	22.9
		県産ヨーグルト		ヨーグルト						
29	木	ミニココアコッペパン					パン			
		牛乳		ぎゅうにゅう					649	856
		塩ラーメン	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん	あぶら	21.3	26.6
		春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	はるまきのかわ こめこ はるさめ	あぶら	27.8	35.9
		コロコロきゅうり				きゅうり		ごま油		
30	金	ごはん					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう					642	808
		和風たまねぎソースハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ			22.2	27.1
		切干し大根のスタミナ炒め	ぶたにく		にんじん にら	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごまあぶら	18.0	21.1
		じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			

● 佐野市の今月の給食目標 ●

好ききらいしないで なんでも食べよう

給食ひとくちメモ

今日は人気メニューのマーボー豆腐です。豆腐は、大豆からできる食品の一つで、大豆のおいしさと栄養素が凝縮されています。歯を丈夫にするカルシウムもたっぷり入った栄養満点の食べ物です。

食パンにソースをかけたとんかつをはさめば、セルフカツサンドの出来上がりです。一度にたくさんの量を口に入れずに、一口ずつよくかんで食べましょう。

なめこの名前は、ぬめりがあるので「ぬめらっこ」と呼ばれていたのがなまったのが由来とされています。海外でも自然に生えていますが、食べているのは日本だけだそうです。

今日のシチューは、くりやさつまいも、しめじなど、季節の食べ物がたくさん入った秋味シチューです。収穫の秋、味覚の秋と言われるほど、秋はおいしい旬の食べ物がたくさんあります。

納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵させて作ります。納豆には、おなかの調子を整えて免疫力をアップさせたり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。

秋といえば、さんま！細長くてキラキラかがやく姿が、刀のように見えることから、漢字では「秋の刀の魚」と書きます。甘じょっぱい味つけのかば焼きは、ごはんが進む人気のおかずです。

皆さんは、マナーを守って食事をしていますか。食事のマナーは、一緒に食べる周りの人の気持ちになって考えることが大切です。気持ちよく食事ができるように、よいマナーを身に付けましょう。

給食のもち麦ごはんは「もち絹香」という栃木県産の大麦を使用しています。プチプチした食感が特徴で、栄養価の高い食品です。食物せんいは、白いごはんの約20倍も入っています。

皆さんは、苦手な食べ物がありますか。また、苦手な食べ物が給食に出たらどうしますか。苦手な食べ物にも私たちの体を元気にする栄養パワーが入っています。なるべくすききらいしないで食べましょう。

切干し大根は、大根を干切りにして風通しのよい場所に広げて天日干しにして作ります。太陽の光をたっぷり浴びて乾かすことで、普通の大根よりカルシウムが何倍もパワーアップしています。

※太字の食材は栃木県産です。今月の米とねぎ、きゅうり、大根（10/19～）は佐野市産を使用しています。

※こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、いも類なので5群に分類しています。

※パンの原材料は「小麦、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、塩」です。変わりパンの場合は追加材料を記入します。

※さつまあげやちくわ、かまぼこ、ハムは卵が入っていないものを使用します。

※(小)は小学校・義務教育学校前期のみ、(中)は中学校・義務教育学校後期のみです。

15日のQ食クイズ答え：③トマトケチャップ

〈保護者様へ〉

食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよくかんで食べることをご指導ください。給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

また、献立表には主な材料を記載しています。ご心配な点がございましたら、学校までお問合せください。