10月献立表　今月の目標《楽しい食事の仕方を工夫しよう》

函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
献立	＼「味覚の秋」がやって来た！／ 五感で味わい、食事を楽しみましょう 新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。 食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。 食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。 五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。 味覚の秋・食欲の秋			1 さくらごはん さけのマヨネーズやき ツナとわかめのあえもの みそ汁 牛乳	2 麦ごはん チャプチェ ちゅうかたまごスープ なし 牛乳
献立メモ				【サケ】 サケは川で生まれ海に下って海を回遊（かいゆう）し、数年後に生まれた川へもどって卵を産みます。なぜサケが生まれた川が分かるのかまだはっきり分かっていません。	【なし】 なしは夏から秋にかけて旬をむかえる果物です。果物にはいろいろな種類があり、なしにも「二十世紀梨」「幸水」「豊水」「長十郎」「新水」などがあります。
献立	5 メイプルトースト ポトフ チーズサラダ バナナ 牛乳	6　4年生給食なし 麦ごはん ふりかけ 肉じゃが すみそあえ 牛乳	7 ジャンバラヤ バーベキューチキン コールスローサラダ コーンチャウダー チョコレートケーキ 牛乳	8 麦ごはん とうふのまさごあげ おひたし じゃがべー汁 牛乳	9 にんじんツナピラフ かぼちゃのキッシュ こうやどうふスープ ブルーベリーゼリー 牛乳
献立メモ	【メイプルトースト】 バターにメイプルシロップを混ぜてパンにぬって焼いて作ります。メイプルシロップはカナダで多く作られていて、サトウカエデという木の樹液（じゅえき）になります。	【すみそあえ】 すみそあえはお酢とみそを使ったあえものです。いかやわかめなどのかみごたえのある食材を使っています。お酢を使っているのでさっぱりと食べられます。	【イングリッシュデー】 今日のイングリッシュデーはアメリカ料理です。スパイスの効いたアメリカ風炊き込みごはんのジャンバラヤをはじめ、アメリカでよく食べられている料理です。日本との違いを探してみてください。	【まさごあげ】 まさごとは細かい砂のことを言い、数が多いことの例えで使われます。とうふのまさごあげはとうふに細かく切った野菜やあお肉を混ぜて揚げたがんもどき風の料理です。	【目の愛護デー】 10月10日は目の愛護デーです。そこで今日は目のはたらきにいいと言われるビタミンAがたっぷり入った「にんじん」や「かぼちゃ」をたくさん使いました!!デザートはブルーベリーゼリーです。
献立	12 スポーツの日	13 うどん 和風つけ汁 とり肉のカリカリあげ キャベツのからしあえ みかん 牛乳	14 麦ごはん あつあげマーボー はるさめサラダ りんご 牛乳	15　6年生給食なし 麦ごはん とり肉のあげ煮 かきたま汁 牛乳	16　6年生給食なし 麦ごはん サバのごまやき はくさいのおひたし 豚汁 牛乳
献立メモ		【みかん】 みかんにはかぜを予防したり、つかれを取ったりするはたらきがあります。果肉だけでなく、すじや皮にも栄養があるので、すじも取らずに食べてみてください。	【はるさめ】 はるさめは漢字で「春の雨」と書きます。はるさめの透明（とうめい）で細長い形が、春の細い雨を思わせることから、この字になったそうです。	【とり肉のあげ煮】 とり肉のあげ煮は、とり肉、大豆、じゃがいも、野菜を油で揚げ、甘辛く味つけをしています。ごはんに合うようにしているので、お肉だけでなくごはんもしっかり食べてくださいね！	【サバ】 サバは青魚とよばれる魚の一種（いっしゅ）です。DHA（ディーエイチエー）やEPA（イーピーエー）という、あたまのはたらきに良い栄養素がたくさん入っています。
献立	19 麦ごはん ポークカレー ハムサラダ りんご 牛乳	20　ふるさと給食 きのこごはん 伊豆市産たまごのちぐさやき さつま汁 丹那ヨーグルト 牛乳	21 わかめごはん とり肉のしおこうじやき なっとうあえ みそ汁 牛乳	22　バースデー給食 こくとう入りパン ペンネのクリーム煮 フレンチサラダ 手作りなしゼリー 牛乳	23 お弁当の日
献立メモ	【りんご】 りんごは歴史の古い果物です。諸説（しょせつ）ありますが、約8000年も前には、今のトルコという国の地域で食べられていたと言います。	【函南町ふるさと給食】 今月の函南町ふるさと給食は三島市産の味しめじやさつまいもを使ったごはんやさつま汁、伊豆市産の卵を使ったちぐさやき、丹那ヨーグルトです。	【なっとう】 なっとうは蒸した大豆になっとう菌（きん）を加えてはっこうさせて作られます。日本に古くからある食品で、体に良い栄養がたくさんあります。	【バースデー給食】 今日は10月のバースデー給食の日です。10月生まれのみなさんおめでとうございます!!今日はペンネのクリーム煮と手作りなしゼリーでお祝いです。	
献立	26 とりそぼろごはん しらすとｱｵｻﾉあつやきたまご ごまあえ きのことさといも汁 牛乳	27 ソフトめん ミートソース マセドアンサラダ なし 牛乳	28 麦ごはん はっぽうさい ひじきと大豆のいため煮 みかん 牛乳	29 麦ごはん とうふハンバーグ ～きのこソースがけ～ ごまみそ汁 牛乳	30　ハロウィンこんだて チキンライス やさいチップス （ハロウィンバージョン） パンプキンポタージュ りんごゼリー 牛乳
献立メモ	【さといも】 さといもはインドからインドシナ半島の熱帯地域から来たと言われています。日本では人々の住む里で作られるようになり山でとっていたやまいもと区別してさといもとよばれるようになりました。	【マセドアンサラダ】 マセドアンとは「角切り」という意味です。小さく切った野菜をドレッシングなどで和えて食べるサラダで、いろいろな食感のちがいが楽しいサラダです。	【はっぽうさい】 はっぽうさいには漢字の「八」という字が使われています。八種類のという意味ではなく、たくさんのという意味だそうです。今日のはっぽうさいには十一種類の食材を使っています。	【きのこ】 きのこは食物せんいがたくさん入っている食材で、秋が旬です。今日はしめじ、えのきを使って和風のハンバーグソースを作ります。	【ハロウィン】 古代ヨーロッパでは10月31日が大みそかとされていて、秋のしゅうかくをお祝いしたり、悪霊（あくりょう）を追い払ったりする行事を行っていたそうです。

急激な物価高騰においても安定的に給食を提供するため、函南町では令和８年度10月分から３月分まで、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、給食食材費の一部を公費負担します。

10月　使用食品一覧

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(%) たんぱく(g)
1	木	さくらごはん	米	こんぶ		しょうゆ　酒　塩　みりん	553 30 26.9
		サケのマヨネーズやき	マヨネーズ	サケ	たまねぎ　えのき　赤ﾋﾟｰﾏﾝ　青ﾋﾟｰﾏﾝ	塩　こしょう　白ﾜｲﾝ	
		ツナとわかめのあえもの	さとう	わかめ　まぐろ	もやし　きゅうり　レモン	酢　塩　こしょう　しょうゆ	
		みそ汁		とうふ　油あげ　みそ	たまねぎ　キャベツ　ねぎ		
		牛乳		牛乳			
2	金	麦ごはん	米　麦				516 25 20.5
		チャプチェ	油　ごま油　ごま　さとう　はるさめ	ぶた肉	ｼｮｳｶﾞ　ﾆﾝﾆｸ　たまねぎ　ﾀｹﾉｺ　ｷｸﾗｹﾞ　ｼｲﾀｹ　にんじん　青ﾋﾟｰﾏﾝ　赤ﾋﾟｰﾏﾝ	塩　こしょう　しょうゆ	
		ちゅうかたまごスープ	かたくり粉	とり肉　たまご	にんじん　たまねぎ　ｼｲﾀｹ　ﾁﾝｹﾞﾝｿｻｲ　ねぎ	酒　塩　こしょう　しょうゆ	
		なし/牛乳		牛乳	なし		
5	月	メイプルトースト	小麦粉　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ　さとう　ﾊﾞﾀｰ　ﾒｲﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ	脱脂粉乳		塩	531 35 21.7
		ポトフ	じゃがいも	とり肉	ｾﾛﾘ　にんじん　たまねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ	塩　こしょう	
		チーズサラダ	さとう　油	ﾁｰｽﾞ	ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん	酢　塩　こしょう	
		バナナ/牛乳		牛乳	バナナ		
6	火	麦ごはん	米　麦				546 20 24.2
		ふりかけ	さとう	のり　かつおぶし		塩	
		肉じゃが	じゃがいも　油　さとう	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　こんにゃく　えだまめ	酒　みりん　しょうゆ	
		すみそあえ	ごま　さとう	いか　わかめ　みそ	きゅうり　キャベツ	酢　みりん	
		牛乳		牛乳			
7	水	ジャンバラヤ	米　油	エビ　ウインナー	たまねぎ　青ピーマン	白ﾜｲﾝ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　塩	645 35 25.8
		バーベキューチキン	さとう	とり肉	ｼｮｳｶﾞ　ﾚﾓﾝ　ﾆﾝﾆｸ　りんご	酒　しょうゆ	
		コールスローサラダ	油　さとう		ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん	酢　塩　こしょう	
		コーンチャウダー	ﾊﾞﾀｰ　じゃがいも　小麦粉	牛乳　ﾍﾞｰｺﾝ　生ｸﾘｰﾑ	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　ﾊﾟｾﾘ	塩　こしょう	
		チョコレートケーキ	さとう　米粉　油	豆乳		ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ　塩	
		牛乳		牛乳			
8	木	麦ごはん	米　麦				536 28 20.5
		とうふのまさごあげ	油　かたくり粉　さとう	とうふ　とり肉　ひじき　たまご	たまねぎ　にんじん　ｼｮｳｶﾞ　やまといも	酒　塩　しょうゆ　みりん	
		おひたし		かまぼこ　かつおぶし	にんじん　こまつな　キャベツ	酒　しょうゆ	
		じゃがベー汁	じゃがいも　バター	ベーコン　みそ	たまねぎ　ねぎ		
		牛乳		牛乳			
9	金	にんじんツナピラフ	米　バター	まぐろ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	こしょう　しょうゆ	566 34 24.5
		かぼちゃのキッシュ	バター	ﾊﾑ　たまご　生ｸﾘｰﾑ　ﾁｰｽﾞ	たまねぎ　かぼちゃ	塩　こしょう	
		こうやどうふスープ	油	とり肉　こうやどうふ	ｼｮｳｶﾞ　にんじん　たまねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　こまつな	しょうゆ　塩　こしょう　酒	
		ブルーベリーゼリー	さとう　ぶどう果汁　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ果汁				
		牛乳		牛乳			
13	火	うどん	小麦粉			塩	542 27 30.3
		和風つけ汁	さとう	こんぶ　とり肉　油あげ	ごぼう　ｼｲﾀｹ　にんじん　ねぎ	しょうゆ　みりん　酒	
		とり肉のカリカリあげ	小麦粉　油	とり肉		塩　こしょう　ｻｲﾀﾞｰ	
		キャベツのからしあえ	はるさめ	かつおぶし　たまご	ｷｬﾍﾞﾂ　こまつな　にんじん	酒　しょうゆ	
		みかん/牛乳		牛乳	みかん		
14	水	麦ごはん	米　麦				595 28 24.4
		あつあげマーボー	油　さとう　かたくり粉　ごま油	ぶた肉　大豆　みそ　厚あげ	ﾆﾝﾆｸ　ｼｮｳｶﾞ　にんじん　ｼｲﾀｹ　たまねぎ　ﾀｹﾉｺ　ねぎ	塩　こしょう　しょうゆ　酒　みりん	
		はるさめサラダ	はるさめ　さとう　ごま　ごま油	ハム	きゅうり　にんじん　もやし	酢　しょうゆ　塩　こしょう	
		りんご/牛乳		牛乳			
15	木	麦ごはん	米　麦				590 27 25.7
		とり肉のあげ煮	油　かたくり粉　じゃがいも　さとう	とり肉　大豆	にんじん　青ピーマン	酒　しょうゆ　みりん	
		かきたま汁	かたくり粉	たまご　とうふ	にんじん　えのき　ｷｬﾍﾞﾂ　たまねぎ　ﾁﾝｹﾞﾝｿｻｲ	塩　しょうゆ　酒	
		牛乳		牛乳			
16	金	麦ごはん	米　麦				520 28 25.8
		サバのごまやき	ごま	サバ		しょうゆ　みりん	
		はくさいのおひたし		かつおぶし	はくさい　こまつな　にんじん	しょうゆ　酒	
		豚汁	ごま油　じゃがいも	ぶた肉　みそ　とうふ	にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	酒	
		牛乳		牛乳			
19	月	麦ごはん	米　麦				588 25 20.6
		ポークカレー	じゃがいも　はちみつ　油	ぶた肉　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾆﾝﾆｸ　たまねぎ　ｾﾛﾘ　にんじん　ﾄﾏﾄ	ｿｰｽ　しょうゆ　塩　こしょう	
		ハムサラダ	油　さとう	ハム	ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう	
		りんご/牛乳		牛乳	りんご		
20	火	きのこごはん	米　さとう	油あげ	しめじ　ｼｲﾀｹ　にんじん	しょうゆ　酒　みりん　塩	578 26 24.9
		伊豆市産たまごのちぐさやき	油　さとう　かたくり粉	ひじき　とり肉　とうふ　たまご	にんじん　ｼｲﾀｹ　ねぎ	しょうゆ　酒　みりん	
		さつま汁	さつまいも	とり肉　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ		
		丹那ヨーグルト	さとう	ﾖｰｸﾞﾙﾄ			
		牛乳		牛乳			
21	水	わかめごはん	米	わかめ		塩	512 26 24.8
		とり肉のしおこうじやき	ごま油	とり肉	ｼｮｳｶﾞ	塩こうじ	
		なっとうあえ	さとう	なっとう　のり　かつおぶし	ほうれんそう　はくさい　にんじん	しょうゆ　塩	
		みそ汁		油あげ　みそ	だいこん　こまつな		
		牛乳		牛乳			
22	木	こくとう入りパン	小麦粉　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ　さとう	脱脂粉乳		塩	641 31 24.2
		ベンネのクリーム煮	油　ﾍﾞｰｺﾝ　ﾊﾞﾀｰ　小麦粉	牛乳　生ｸﾘｰﾑ　とり肉	たまねぎ　にんじん	塩　こしょう	
		フレンチサラダ	油　さとう　はるさめ		きゅうり　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　とうもろこし	酢　塩　こしょう	
		手作りなしゼリー	ｾﾞﾘｰの素		なし		
		牛乳		牛乳			
26	月	とりそぼろごはん	米　油　さとう	油あげ　とり肉	ｼｮｳｶﾞ　にんじん　えだまめ	酒　塩　しょうゆ　みりん	511 31 24.0
		しらすとｱｻｻﾞのあつやきたまご	さとう　油　かたくり粉	たまご　しらす　青のり		酢　みりん　塩	
		ごまあえ	ごま　さとう		ほうれんそう　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん	しょうゆ	
		きのことさといも汁	さといも	かまぼこ　とり肉	ごぼう　えのき　なめこ　にんじん　ｼｲﾀｹ	酒　みりん　しょうゆ　塩	
		牛乳		牛乳			
27	火	ソフトめん	小麦粉			塩	576 29 24.2
		ミートソース	油　さとう　小麦粉	ぶた肉　大豆　ﾁｰｽﾞ	ﾆﾝﾆｸ　ｼｮｳｶﾞ　たまねぎ　にんじん　ｾﾛﾘ　ﾄﾏﾄ	塩　こしょう　赤ﾜｲﾝ　ｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　しょうゆ	
		マセドアンサラダ	じゃがいも　さとう　油	ハム	ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう	
		なし/牛乳		牛乳	なし		
28	水	麦ごはん	米　麦				556 27 24.6
		はっぽうさい	油　かたくり粉　ごま油	ぶた肉　ｴﾋﾞ　うずらのたまご	ｼｮｳｶﾞ　にんじん　ﾀｹﾉｺ　ｷｸﾗｹﾞ　ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾁﾝｹﾞﾝｿｻｲ	酒　しょうゆ　塩　こしょう	
		ひじきと大豆のいため煮	油　さとう	大豆　油あげ	ひじき　にんじん　えだまめ	酒　しょうゆ　みりん	
		みかん/牛乳		牛乳	みかん		
29	木	麦ごはん	米　麦				523 29 21.7
		とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ～きのこｿｰｽがけ～	油　パン粉　さとう　かたくり粉	とうふ　ぶた肉　たまご　牛乳	たまねぎ　ねぎ　にんじん　しめじ　えのき	塩　こしょう　みりん　しょうゆ	
		ごまみそ汁	ごま　じゃがいも	油あげ　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　こんにゃく　ねぎ	酒	
		牛乳		牛乳			
30	金	チキンライス	米　バター	とり肉	たまねぎ　にんじん　青ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	塩　白ﾜｲﾝ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　こしょう	541 29 17.8
		やさいチップス	油　さつまいも		れんこん	塩	
		パンプキンポタージュ	ﾊﾞﾀｰ　小麦粉　さとう	牛乳　生ｸﾘｰﾑ	たまねぎ　かぼちゃ	塩　こしょう	
		りんごゼリー	りんご果汁　さとう		りんご		
		牛乳		牛乳			