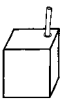
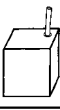
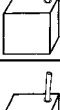
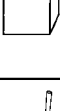
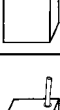
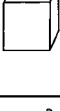
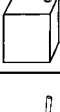
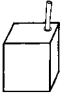
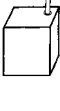
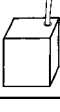
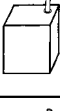


10月 献立のおしらせ

令和8年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜		こ ん だ て め い	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄 養 価	
			おもに力や熱になる食 品（黄）	おもに骨や血や肉に なる 食 品（赤）	おもに体の調子を ととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	タンパク質 g
1 (木)		【柳沢小学校希望献立】	☆献立のねらい～5・6時間目も元気に勉強したり、運動したりできるこんだてにしました。～				
		ごはん	米				
		わかめスープ		わかめ とうふ	にんじん えのきたけ とうもろこし ㊤ねぎ	㊤601	㊤23.0
		㊤とりのてりやき	さとう	とり肉	にんにく	㊤755	㊤27.8
		㊤のりしおチキン		とり肉 あおさ			
2 (金)		ふくじんづけサラダ			にんじん ほうれんそう えだまめ キャベツ ふくじんづけ		
		りんごタルト	さとう 米粉 大豆粉 でん粉 油	とうにゅう	りんご		
		ごはん	米				
		みそやさいスープ		とうふ めかぶ みそ	にんじん だいこん えのきたけ	㊤559	㊤24.5
		㊤たきざわさんピーマンしゅうまい	小麦粉 さとう ねぎ油 でん粉	ぶた肉	キャベツ ㊤とまほししょうがたけのこにんにくいんげんきざけやグンマツナ	㊤703	㊤31.7
5 (月)		㊤いりどうふのつつみやき	さとう でん粉 油	とり肉 とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが		
		はっほうさい	ごま油	ぶた肉 あさり いか えび なんと	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが		
		ごはん	米				
		さつまいものみそしる	さつまいも	油あげ みそ	にんじん ㊤だいこん ねぎ	㊤588	㊤24.7
		さんまのしょうがに	さとう でん粉	さんま	しょうが	㊤733	㊤28.8
6 (火)		にくどうふ	さとう 油	ぶた肉 とうふ	にんじん えのきたけ こんにゃく キャベツ たまねぎ		
		ごはん	米				
		えのきのちゅうかスープ		とうふ わかめ	にんじん えのきたけ ごまつな ㊤ねぎ	㊤511	㊤21.8
		㊤サーモンメンチカツ	小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油	さけ たら	たまねぎ	㊤671	㊤27.7
		㊤ポークシュウマイ㊤	小麦粉 パン粉 さとう	ぶた肉 とり肉	たまねぎ		
7 (水)		ピピンパいため	ごま油 さとう	ぶた肉	にんじん もやし チンゲンサイ にんにく しょうが		
		たきごみごはん	米 さとう 油	とり肉 油あげ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく ほししいたけ	㊤628	㊤25.2
		なめこじる		とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ なめこ	㊤740	㊤26.7
		㊤いりどうふのつつみやき	さとう でん粉 油	とり肉 とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが		
		㊤たきざわさんおからハンバーグ	小麦粉 でん粉 ねぎ油 さとう	とり肉 ぶた肉 ㊤おから	たまねぎ キャベツ		
8 (木)		わふうポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	かつおぶし あおのり	にんじん キャベツ とうもろこし		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
		【教科書献立㊦】	 小学校3年生の国語「すがたをかえる大豆」では、いろいろな食品に変身する「大豆」が登場します。今日の給食には、大豆が変身した食品がたくさん入っています。				
		ごはん	米			㊤574	㊤27.3
		すがたをかえるだいすスープ		ぶた肉 とうふ 油あげ とうにゅう みそ	にんじん キャベツ ぶなしめじ ㊤ねぎ	㊤760	㊤30.5
9 (金)		㊤とりそぼろあつやきたまご	さとう でん粉 油	たまご とり肉	しょうが		
		㊤サーモンメンチカツ	小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油	さけ たら	たまねぎ		
		ごもくピリからに	さとう	ちくわ だいす かつおぶし	にんじん ㊤だいこん えだまめ こんにゃく		
		のりかつおぶしかけ	さとう でん粉	のり かつおぶし			
		バターパン	小麦粉 さとう マーガリン	スキムミルク			
13 (火)		シンデレラスープ	パンパンキンポータージュのルウ オリーブ油	ベーコン ぎゅうにゅう 生クリーム	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	㊤721	㊤24.5
		ケチャップソースハンバーグ	さとう でん粉 油	とり肉 ぶた肉	トマト たまねぎ にんにく しょうが	㊤856	㊤27.7
		かんきつドレッシングサラダ	ドレッシング（油）		にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし		
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー果汁		
		ごはん	米				
14 (水)		ぎんがきくらげのちゅうかスープ	さとう パン粉 でん粉 油	とり肉 とうふ	にんじん たまねぎ とうもろこし きくらげ ねぎ	㊤566	㊤22.2
		㊤ポークシュウマイ㊤	小麦粉 パン粉 さとう	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	㊤786	㊤22.6
		㊤ちゅうかはるまき	小麦粉 はるさめ でん粉 油 さとう	ぶた肉	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが		
		きりぼしだいごんのキムチいため	さとう 油	ちくわ	にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいごん キムチ		
		りんご			りんご		
15 (木)		【柳沢中学校希望献立】	☆献立のねらい～メインは、香ばしいハーブの香りが食欲をそそる「ハーブチキン」。そこに、サラダを加えることによって、ビタミンをバランスよくとれるように工夫しました。そして、香り豊かな「あおさのみそ汁」と「白ご飯」は相性抜群です。デザートには、みんな大好き、「いちごクレープ」を入れました。～				
		ごはん	米			㊤661	㊤19.0
		あおさのみそしる	じゃがいも	あおさ 油あげ みそ	にんじん だいこん	㊤769	㊤27.3
		㊤かぼちゃひきにくフライ	小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ		
		㊤ハーブチキン	さとう	とり肉	パセリ		
16 (金)		はなやさいサラダ	ドレッシング（油）		ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし		
		いちごクレープ	米粉 さとう 油 大豆粉 でん粉	とうにゅう	いちご・レモン果汁		
		ごはん	米				
		キャベツのスープ	じゃがいも とうにゅうバター	ベーコン	にんじん ブロッコリー キャベツ パセリ	㊤649	㊤25.0
		㊤さばのカレーに	さとう でん粉	さば	かぼちゃ たまねぎ	㊤761	㊤24.2
19 (月)		㊤かぼちゃひきにくフライ	小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ		
		ぶたにくとやさいのトマトに	さとう オリーブ油	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン トマト にんにく		
		【食育の日・かみかみ献立】	 噛む力をアップさせる献立です。よく噛んで食べることは食べ物のおいしさを楽しむことができます。				
		ごはん	米			㊤622	㊤21.4
		あつあげのみそしる		あつあげ みそ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ	㊤704	㊤25.3
20 (火)		㊤たきざわさんごまつないりメンチカツ	パン粉 さとう 油 米粉 小麦粉	ぶた肉 とり肉	㊤ごまつな たまねぎ		
		㊤あまずにくだんご㊤	パン粉 さとう でん粉 油	とり肉	たまねぎ		
		すきごんぶのにも	油	すきごんぶ さつまあげ	にんじん えだまめ れんこん こんにゃく		
		りんご			㊤りんご		
		毎月19日は「食育の日」 家族みんなで 早寝 早起き 朝ごはん！に取り組ましましょう。					
21 (水)		【滝沢南中学校希望献立】	☆献立のねらい～ (1) 給食の献立作成を通して、給食への興味、関心を高める。(2) 栄養のバランスのとれた食事について考える。(3) これまでの給食への「感謝」を感じながら、最後の希望給食への思い出をつくる。～				
		ごはん	米			㊤824	㊤20.5
		ポークカレー	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉	にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく	㊤957	㊤31.7
		㊤やさしいグラタン	米粉 大豆粉 でん粉 じゃがいも さとう 油	とうにゅう おから	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし		
		㊤てりやきチキン	さとう	とり肉	にんにく		
22 (木)		はるさめサラダ	はるさめ ごま ドレッシング（油）		にんじん キャベツ ほうれんそう		
		やきプリンタルト	小麦粉 マーガリン さとう	たまご 乳せいひん			
		ごはん	米				
		マーボーどうふ	さとう でん粉 油	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	㊤641	㊤22.0
		㊤あまずにくだんご㊤	パン粉 さとう でん粉 油	とり肉	たまねぎ	㊤792	㊤25.5
23 (金)		㊤たきざわさんピーマンしゅうまい	小麦粉 さとう ねぎ油 でん粉	ぶた肉	たまねぎ キャベツ もやし		
		フルーツあんぱんあえ	さとう	ぶた肉 みそ	なし果汁		
		【教科書献立㊤】	 中学校の歴史で「江戸時代」について学習します。江戸時代の朝に食べられていた納豆をアレンジした「納豆ふりかけ」が登場します。				
		ごはん	米			㊤579	㊤27.9
		みそにこみおでん		とり肉 まめちくわ さつまあげ こんぶ みそ	にんじん だいこん しょうが	㊤725	㊤32.5
23 (金)		いわしのみそに	さとう	いわし みそ			
		にくいりきんぴられんこん	さとう 油	ぶた肉	にんじん れんこん えだまめ こんにゃく		
		なっとうふりかけ	さとう でん粉 油	なっとう のり かつおぶし	かぼちゃ		
		ごくとうパン	小麦粉 ごくとう	スキムミルク			
		ミネストローネ	じゃがいも オリーブ油	ベーコン	㊤にんじん トマト たまねぎ にんにく	㊤578	㊤22.1
23 (金)		㊤ヴィーガンチーズインハンバーグ	さとう でん粉 油	とり肉 ぶた肉	たまねぎ トマト にんにく しょうが	㊤729	㊤21.4
		㊤やさしいグラタン	米粉 大豆粉 でん粉 じゃがいも さとう 油	とうにゅう おから	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし		
		ツナサラダ	ドレッシング（油）	ツナ（まぐろ）	ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし		
		ごはん	米				
		みそにこみおでん		とり肉 まめちくわ さつまあげ こんぶ みそ	にんじん だいこん しょうが	㊤579	㊤27.9

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

26 (月)		ごはん ごもくうどん さばのみそに ブロッコリーのごまあえ	米 うどん さとう でん粉 さとう ごま さとう	とり肉 油あげ かまぼこ さば みそ	にんじん ⑩だいこん ねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ ブロッコリー	⑩631 ⑦80	⑩28.7 ③2.7
27 (火)		【岩手鶏肉の日給食】 ごはん めかぶのみそしる スタミナチキン ちくぜんに れいとうパイ	10月29日の「国産鶏肉の日」にちなんで献立です。今日は岩手県産の鶏肉を使用したスタミナチキンを味わっていただきますよ！ 米 さとう でん粉 さといも さとう 油 さとう	めかぶ とうふ 油あげ みそ とり肉 とり肉	にんじん ⑩だいこん ⑩ねぎ りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん れんこん えだまめ ほししいたけ こんにゃく パイナップル	⑩629 ⑦93	⑩26.6 ③2.1
28 (水)		【滝沢中央小学校希望献立】 ごはん キムチじる ④ちゅうかほるまき ④とりそばろあつきたまご はるさめサラダ チョコクレープ	☆献立のねらい～栄養バランスがよく、みんなが楽しくなるような献立を考えよう。～ 米 油 小麦粉 はるさめ でん粉 油 さとう さとう でん粉 油 はるさめ ごま ドレッシング(油) 米粉 さとう 大豆粉 でん粉 油 ココアパウダー	ぶた肉 とうふ みそ ぶた肉 たまご とり肉 とうにゅう	にんじん ⑩だいこん ごぼう キムチ ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ しょうが しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう	⑩682 ⑦81	⑩20.2 ③2.9
毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」健康な体づくりのために、家庭でも「減塩」に取り組みましょう。							
29 (木)		【ふれあい給食】 ごはん たきざわさんやさいカレースープ ④たきざわさんおからハンバーグ ④ヴィーガンチーズインハンバーグ キャベツのサラダ たきざわさんおこめのパバロア	今日は姥屋敷小中学校で生産者の方々を招いた「ふれあい給食会」を実施します。 米 じゃがいも カレールウ 油 小麦粉 でん粉 ねぎ油 さとう さとう でん粉 油 ドレッシング(油) 米粉 さとう 油	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 ⑩おから とり肉 ぶた肉 ツナ(まぐろ) とうにゅう	⑩にんじん たまねぎ ⑩ごぼう ⑩かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ トマト にんにく しょうが ⑩にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー	⑩627 ⑦97	⑩24.8 ③2.5
30 (金)		ごはん たきざわさんピーツのボルシチ ④ハーブチキン ④たきざわさんごまつないりメンチカツ ジャーマンポテト ジョア(ブレーン)※牛乳はつきません	米 オリーブ油 さとう パン粉 さとう 油 米粉 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 さとう	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 とり肉 ウインナー スキムミルク	にんじん だいこん キャベツ ⑩ピーツ トマト にんにく パプリカ ⑩ごまつな たまねぎ にんじん たまねぎ えだまめ にんにく	⑩612 ⑧01	⑩25.7 ③2.6

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ⑩は滝沢産です。米も全て滝沢産「銀河のしずく」です。
 ※アレルギー対応については、毎日の全ての使用食品(調味料も含む)・加工品の原材料の詳細を各学校へお知らせしています。
 ※栄養価は、④中学年(3・4年生)、④中学生の基準をもとに算出しております。〔基準値 エネルギー(kcal) ④650 ④830 タンパク質(g) ④24.0 ④30.0〕
 ※栄養価は、2020年度版食品成分表(八訂)を使用して算出しております。従来の成分表よりエネルギーの測定方法と計算方法が変わったため、栄養価計算上のエネルギー値が低くなっておりますが、給食の内容や量に変更はございません。

月平均エネルギー (kcal)	月平均タンパク質 (g)
④625	④23.9
⑦71	③28.1

～★給食だより～ 10月号 給食目標「身体の調子を整える食べ物を知ろう」

野菜は、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれています。体内ではおもにからだの調子を整える働きがあるので、さまざまな野菜を取り入れていきましょう。「からだの調子を整える食べ物」は、下の6つの食品群の中では、3群と4群になります。主に、3群は色の濃い「緑黄色野菜」、4群は色の薄い「そのほかの野菜」や「果物」があります。ビタミン類のほか、食物繊維も豊富に含むため、すすんで食べて体調を整えていきましょう！

1群 魚、肉、卵、豆・ 大豆製品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 そのほかの野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂
たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品

今月から希望献立が始まります。市内全小中学校で、年に1回実施しているリクエスト献立です。各学校ごとに、ねらいも考えながら献立を考えてくれました。どんな希望メニューが登場するか、毎月の希望献立をお楽しみに！

今月の希望献立

10/1 (木) 柳沢小学校

きぼうこんだて
希望献立

【学校名】
柳沢小学校

＜献立のねらい＞
5-6月給食も元気な秋に合わせた献立を考え、子どもたちに楽しんでもらう。

からだのちょうしをよくなるはたらき

ふくむたんぱく質を多く含む食品

ふくむビタミンAを多く含む食品

ふくむビタミンCを多く含む食品

ふくむ炭水化物を多く含む食品

ふくむ脂質を多く含む食品

白ごはん

わかめスープ

10/14 (水) 柳沢中学校

きぼうこんだて
希望献立

【学校名】
柳沢中学校

＜献立のねらい＞
メインは、香ばしいハートの形が食欲をそそぐ。また、さつまいもを加えて、ビタミンCを多く含む食品として、秋の味覚を味わってもらう。また、香ばしいおからを、さつまいもと一緒に調理し、さつまいもを柔らかくする。デザートには、秋の味覚を味わってもらう。いちごグループを、さつまいもを加えて、さつまいもを柔らかくする。

からだのちょうしをよくなるはたらき

ふくむたんぱく質を多く含む食品

ふくむビタミンAを多く含む食品

ふくむビタミンCを多く含む食品

ふくむ炭水化物を多く含む食品

ふくむ脂質を多く含む食品

白ごはん

おからとさつまいも

10/20 (火) 滝沢南中学校

きぼうこんだて
希望献立

【学校名】
滝沢南中学校

＜献立のねらい＞
(1) 給食の献立作成を通して、給食への興味、関心を高める。
(2) 栄養のバランスのとれた食事について考える。
(3) これまでの給食への「感謝」を感じながら、最後の希望給食への思い出をつくる。

からだのちょうしをよくなるはたらき

ふくむたんぱく質を多く含む食品

ふくむビタミンAを多く含む食品

ふくむビタミンCを多く含む食品

ふくむ炭水化物を多く含む食品

ふくむ脂質を多く含む食品

白ごはん

カレー

10/28 (水) 滝沢中央小学校

きぼうこんだて
希望献立

【学校名】
滝沢中央小学校

＜献立のねらい＞
栄養バランスよく、みんなが楽しくなるような献立を考えよう。

からだのちょうしをよくなるはたらき

ふくむたんぱく質を多く含む食品

ふくむビタミンAを多く含む食品

ふくむビタミンCを多く含む食品

ふくむ炭水化物を多く含む食品

ふくむ脂質を多く含む食品

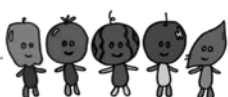
白ごはん

キムチ汁

給食センターだより 10月号

みなさんこんにちは！強い日差しも落ち着き、実りの多い季節になりましたね。新米やきのこ、栗や柿やさつまいも、秋の刀魚と書くサンマなど、秋は美味しい食べ物がいっぱい！！育ち盛りのおみなさんは、ぜひ美味しく栄養豊富な旬のものをたくさん食べて、元気に過ごしていただけたらと思います。

今月も、日々美味しい給食をお届けできるようセンター一同励んでいきます！



【納期限のお知らせ】

今回(第6期)の給食費の納期限は、11月2日(月)です。
 □座振替の方は納期限の日が振替日になりますので、残高確認をお願いします！



給食献立の写真やコメントを
 ブログで紹介していますので、
 ぜひご覧ください！

