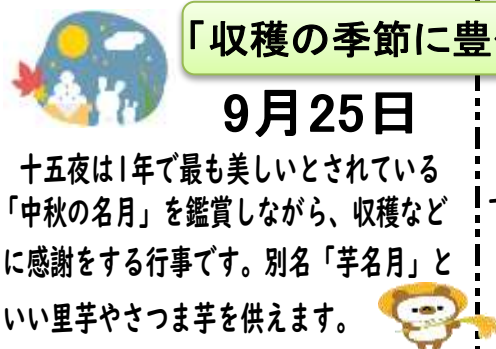
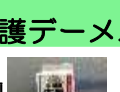
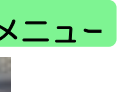


2026



10月分 給食よていこんだて

月	火	水	木	金
今月の給食目標 よくかんで食べましょう 	10日は目の愛護デーです 目にはバランスのとれた食事をするのが大切 ほうれん草やにんじん等の緑黄色野菜には目の渇きを防いだり、目の働きを助けるビタミンAがたくさん入っています。ブルーベリーに含まれているアントシアニンという栄養素は目の機能を助ける働きがあります。ブロッコリーやピーマンなどにはストレスからくる目の疲れを和らげてくれるビタミンCが沢山含まれています。 	十五夜ってなあに？ 「収穫の季節に豊作を感謝する」 9月25日 十五夜は1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。別名「芋名月」といい里芋やさつま芋を供えます。 	十三夜ってなあに？ 10月23日 十三夜は「後の月（のちのつき）」と呼ばれ十五夜について美しいとされています。十三夜の頃は栗や豆の収穫期なので「栗名月」「豆名月」という別名もあります。今年の十三夜は10月23日です。 	
旬の食材は栄養価が高い  秋の根菜類には体を温めてくれる作用があります。また、食物繊維やビタミンも豊富です。しっかり噛んで食べましょう。	ハロウィンってどんなお祭り？ 古代ケルトを起源とする民間行事のひとつです。夜に悪霊や魔女がでくと信じられていました。そのため身を守るために仮面をつけたり焚き火をしたと言われています。現在では宗教な意味合いは薄れ、子どもたちがお化けに仮装してお菓子をもらったり、ホラーを楽しんだりするイベントとなり、多くの国で親しまれています。 	しよつるラーメンに使用している「しよつる」は、秋田県で古くから作られている日本の伝統的な魚醤（ぎょしょう）です。主に「ハタハタ」などの魚と塩を樽に仕込み、1年～3年以上かけてじっくり発酵・熟成させて作ります。 	1日  マカロニサラダ 玉ねぎ・マカロニ じゃがいも・コーン きゅうり・パセリ  825kcal  和風ハンバーグ ぶたひき肉・たまご 玉ねぎ・とうふ しめじ・しいたけ  825kcal	2日  味噌ラーメン 中華めん・ぶた肉 もやし・にんじん たけのこ・にら ねぎ・にんにく  844kcal  野菜サラダ レタス・水菜 玉ねぎ・コーン にんじん 
5日  チキンバーガー とり肉・しょうが レタス・玉ねぎ トマト・チーズ  811kcal  秋のミネストローネ さつまいも・ベーコン にんじん・だいこん しめじ・しいたけ 	6日  ひじきの五目煮 ぶた肉・にんじん 薄揚げ・いんげん ひじき・さつま揚げ  836kcal  さばのみそ煮 さば・しょうが 小松菜・にんじん 	7日  秋野菜カレー ぶた肉・さつまいも じゃがいも・玉ねぎ にんじん・にんにく かぼちゃ・れんこん  874kcal  大根サラダ 大根・きゅうり にんじん コーン 	8日  卵の花炒り煮 とり肉・おから にんじん・ちくわ しいたけ・絹さや  821kcal  とり肉の香味揚げ とり肉・パセリ きゃべつ・水菜 にんじん・コーン 	9日  けんちんうどん うどん・ぶた肉 にんじん・ごぼう 大根・里芋・ねぎ かぼちゃ  822kcal  しゅうまい きゃべつ にんじん ぶた肉 



10月分 給食よていこんだて



月	火	水	木	金
12日  スポーツの日	13日  ビビンバ ぶた肉・にんにく にんじん・もやし ぜんまい・たまご とうふ汁 とうふ・しょうが にんじん・えび 糸こんにゃく・ねぎ   833kcal	14日  トマトたっぷりハッシュドポーク ぶた肉・玉ねぎ しいたけ・しめじ にんにく・トマト 野菜サラダ きゃべつ 玉ねぎ ホールコーン にんじん   858kcal	15日  肉じゃが じゃがいも・玉ねぎ にんじん・ぶた肉 糸こんにゃく・枝豆 たらのカレー焼き たら・にんにく カレー粉   847kcal	16日 まるごと秋田メニュー  しょっつるラーメン ぶた肉・しょっつる たけのこ・もやし ねぎ・あおさ さつまいものサラダ さつまいも にんじん じゃがいも きゅうり   810kcal
17日 (土)  ゆり支援フェスティバル ホットドック ウィンナー レタス たまねぎ クリームシチュー じゃがいも・とり肉 玉ねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー   860kcal	20日  ポークカレー ぶた肉・にんにく にんじん・玉ねぎ じゃがいも・トマト 野菜サラダ レタス にんじん 玉ねぎ コーン 水 菜   873kcal	21日  シーフードピラフ エビ・イカ・ホタテ 玉ねぎ・にんじん ピーマン・にんにく コロコロサラダ じゃがいも にんじん・コーン   814kcal	22日  とり肉の甘酢あんかけ とり肉・しょうが ピーマン・にんじん たけのこ・玉ねぎ たまごスープ たまご・ねぎ しいたけ・ごま   809kcal	23日 十三夜メニュー  豆の天ぷらうどん 枝豆・玉ねぎ にんじん・たまご エビ・ちくわ ゴボウサラダ ごぼう・きゅうり にんじん・ごま たけのこ・ちくわ   827kcal
26日  ハンバーガー ぶたひき肉・たまご 玉ねぎ・しめじ レタス・トマト まめまめポトフ じゃがいも・玉ねぎ にんじん・さつまいも えだまめ・ウィンナー   821kcal	27日  炊き込みごはん ごぼう・しいたけ とり肉・しょうが にんじん・絹さや たけのこ タラフライ たら・ピーマン きゃべつ・もやし にんじん・たまご   822kcal	28日  にらともやしのナムル にんじん・ハム もやし・にら とり肉のレモンソース とりもも肉・しょうが レモン・にんじん ブロッコリー   834kcal	29日  春巻き たけのこ ぶた肉 にんじん 酢豚 ぶた肉・たけのこ にんじん・玉ねぎ ピーマン・しいたけ   855kcal	30日 ハロウィーンメニュー  オムパスタ スパゲティー 玉ねぎ・にんにく ウィンナー・しめじ ピーマン・たまご かぼちゃのサラダ かぼちゃ にんじん コーン グリーンピース   821kcal