



2026年

10月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

バランスのよい食事をしよう

〇〇〇学校

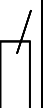
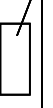
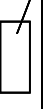
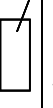
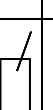
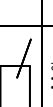
八頭町学校給食共同調理場

(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	にち 日	ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				 こんだて 献立のテーマとメッセージ 
								あ・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		からだの調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	1	木	 だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		タラのチリ ソースがらめ	きのこスープ コーンサラダ		たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ しろねぎ コーン きゅうり だいこん	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	小学校 579 中学校	小学校 26.6 中学校	小学校 21.9 中学校	小学校 2.7 中学校	●今月のめあてについて…今月のめあては、「バランスのよい食事をしよう」です。秋になると農作物、果実が収穫され、おいしい食材が多く出回ります。旬の食材は、味がおいしいだけでなく、栄養も豊富に含まれています。いろいろな食品をバランスよく取り入れた食事をしましょう。
	2	金	ごはん		だいせんどり 大山鶏の しゅうまい 	はるさめ 春雨スープ ホイコーロー		かまぼこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ きくらげ キャベツ しょうが	こめこ むぎこ マロニー さとう でんぶん	ごまあぶら	601 -	23.2 -	17.0 -	1.7 -	●大山鶏について…大山鶏は、鳥取県を代表する山、大山のふもとのきれいな水と空気、こだわりの飼料で育った地元のブランド鶏です。その美味しさから全国的にも有名です。今日はしゅうまいに使われていますので、味わってみてください。
	5	月	ごはん		スパイシー チキン	もずくスープ キャベツのサラダ		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しろねぎ えのきたけ えだまめ	こめ こむぎこ でんぶん パンこ	ドレッシング あぶら	597 721	22.6 26.7	18.4 21.2	2.0 2.4	●もずくについて…海の栄養がたっぷり詰まった「もずく」は、お腹の調子を整える食物繊維や骨を丈夫にするカルシウムが豊富で、成長期のみなさんにぴったりの食材です。ツルツとしたのどごしとモチモチ食感を楽しみながら、しっかり食べて元気に過ごしましょう！
	6	火	きぬむすめ ごはん(有機)		いわしの  しょうが煮	にく 肉じゃが おかか和え		いわし ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さいやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	667 778	25.2 28.5	19.8 20.5	2.3 2.6	●おかか和えについて…風味豊かな鰹節で和えた「おかか和え」は、野菜の甘みを引き立てておいしく食べやすくしてくれます。鰹節には成長期に必要なたんぱく質やカルシウムも含まれています。和え物にすることで、両方の栄養を一緒においしくとることができます。
	7	水	ごはん		さわらの カレーあんかけ	マカロニスープ だいこんのナムル		さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	だいこん たまねぎ ぶなしめじ えだまめ	こめ マカロニ じゃがいも でんぶん	ごまあぶら あぶら	617 744	23.7 28.2	17.7 20.7	1.7 2.1	●さわらのカレーあんかけについて…今日はさわらをカラッと揚げて、スパイシーなカレーあんで絡めました。さわらの栄養を、野菜やだしのうま味が溶け込んだカレーあんと一緒においしくとることができます。あんも残さず食べてくださいね。
	8	木	<div>カミカミ献立</div> だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン 		ハムステーキ	キャロットポタージュ  れんこんサラダ		ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも	あぶら	576 723	24.9 30.6	20.4 24.1	2.9 3.7	●キャロットポタージュについて…秋から冬にかけて旬を迎えるにんじんは、寒さに負けない体をつくるβ-カロテンなどの栄養も豊富です。これらの栄養は牛乳や油と一緒に調理することで体への吸収率が高まるため、この季節のかぜ予防にも最適な料理です！	
	9	金	ごはん		とりにく 鶏肉のらっきょう ソースかけ	げんき 元気ボールみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		とりにく さつまあげ みそ ジャコだんご しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さいやいんげん とうがらし	らっきょう ぶなしめじ えだまめ はくさい だいこん	こめ さといも さとう でんぶん こんにやく	あぶら こめこ	669 803	25.9 30.4	17.5 19.8	2.5 3.0	●元気ボールみそ汁について…今日のみそ汁には、枝豆とじゃこが入った「元気ボール」が入っています。他にもたくさんの野菜と、白花豆や白いんげん豆のペーストが入っていて、豆のうま味がたっぷりのやさしい味になっています。栄養がギュッと詰まっているので、残さず食べて午後の授業も頑張りますよう！！
	13	火	ごはん		ささみの ガーリック焼き	ぶたじる 豚汁 たこの酢の物		ぶたにく とりにく たこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ しろねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	570 -	31.6 -	11.1 -	2.4 -	●たこの酢の物について…酢の物のさっぱりとした味わいは、スポーツなどで体をたくさん動かして疲れたときでも食べやすいメニューです。また、たこに含まれるタウリンやお酢の酸味は、疲労回復を助けてくれます。『スポーツの秋』の元気に体づくりにぴったりの一品です！	
	14	水	コシヒカリ ごはん		さかいみなと 境港サーモンの 塩焼き	あぶらあげ 油揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 		さけ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ しょうが えだまめ	こめ でんぶん さとう	あぶら	635 749	26.4 29.4	18.7 20.1	2.8 3.4	●境港サーモンについて…今日は鳥取県のブランド魚「境港サーモン」の塩焼きです。日本海で育ったサーモンは身が引き締まり、記憶力を高めるDHAや骨を強くするビタミンDが豊富に含まれています。勉強や運動の力になる地元の恵みを、おいしくいただきます！
	15	木	 だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		フランクフルト	ビーフシチュー ひじきのごまサラダ		ぎゅうにく ハム ポークフランク	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも ドレッシング ごま	あぶら ドレッシング	623 783	25.7 31.4	23.3 28.2	3.6 4.5	●ひじきについて…ひじきなどの「黒い食材」には、骨や歯を強くするカルシウムやお腹の調子を整える食物繊維のほか、体に必要なミネラルが凝縮されています。日頃の食事で不足しがちな栄養素を補える優秀な食材です。今日はサラダにしました。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2026年

10月予定献立表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 今月のめあて ☆

バランスのよい食事をしよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	にち	ようび	しゅしよく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき 食べ物のほたらき						1人分栄養価					こんだて 献立のテーマとメッセージ	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質 たんぱく						

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。