



令和8年10月 こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち	よう	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) しじつ (g) しよくえん (g)	
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える	小	中
1	木	はちみつパン	パン			629	767
		マヨタマハムカツ	あぶら パンこ	たまご ハム		22.3	26.8
		もやしカレーソテー	あぶら でんぷん	ウインナー	にんじん もやし ピーマン パプリカ	25.3	28.5
		コンソメスープ	あぶら じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ しめじ	2.8	3.5
2	金	ごはん	こめ			588	758
		ハヤシ	あぶら じゃがいも ルウ	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	19.5	24.0
		かいそうサラダ/★ドレッシング	ドレッシング	かいそう	にんじん きゅうり コメロン コーン	18.4	21.9
		つぼづけ			つぼづけ	3.1	3.9
5	月	ごはん	こめ			626	763
		しゅうまい	こむぎこ	ぶたにく		26.1	29.8
		キムチはるさめ	あぶら ごま はるさめ	ぶたにく	はくさいキムチ しめじ にら キャベツ	17.4	18.9
		ヨーグルト		ヨーグルト		2.5	3.1
6	火	コッペパン/★チョコクリーム	パン チョコクリーム			636	805
		トマトオムレツ		たまご	トマト	20.6	26.4
		マカロニサラダ/★マヨネーズ	マカロニ マヨネーズ		きゅうり コーン キャベツ	26.0	31.5
		カロテンスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ かぼちゃ	2.7	3.5
7	水	ごはん	こめ			603	760
		ミナミカマスゆあんやき		ミナミカマス	ゆず	29.5	35.2
		ごもくにくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	17.6	19.6
		なっとう		なっとう		1.4	1.8
8	木	ナン/★こくとうまめ	ナン さとう	だいず		622	757
		ポテトチーズもち	あぶら じゃがいも	チーズ		27.6	33.9
		はるさめサラダ	はるさめ あぶら ごま		にんじん キャベツ もやし きゅうり	25.1	28.7
		キーマカレー	あぶら ルウ	ぶたにく とりにく とりレバー	にんじん たまねぎ ピーマン セロリ	3.1	4.0
9	金	ごはん/★かんこくふうのり	こめ	のり		602	777
		かんこくふうやきにく	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しめじ にら	26.1	33.0
		ナムル	あぶら ごま		にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	19.1	23.0
		ブルーベリーゼリー	ゼリー			1.6	1.9
13	火	さつまいもパン	パン さつまいも			650	824
		スタミナチキン		とりにく	にんにく	29.4	36.0
		きりぼたん	あぶら さとう	ぶたにく ハム	にんじん きりぼしだいこん ピーマン	24.9	29.8
		にくだんごスープ		とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ コーン	3.3	4.3
14	水	ごはん	こめ			588	762
		さわらなんばんやき		さわら	ねぎ	27.6	34.6
		きんぴら	あぶら さとう ごま	ぶたにく	にんじん ごぼう いんげん	18.2	21.7
		とうにゅういりみそしる	あぶら	とりにく あぶらあげ とうにゅう	にんじん だいこん れんこん ねぎ	1.9	2.4
15	木	よこわりコッペパン	パン			704	915
		キャベツメンチ/★ソース		とりにく	キャベツ	27.5	35.2
		ツナとれんこんのサラダ	あぶら ごま	ツナ だいず	にんじん れんこん きゅうり レモン	30.1	38.2
		さつまいものポタージュ	こめこ さつまいも パター	ベーコン チーズ いんげんまめ	にんじん たまねぎ	2.9	3.8
16	金	むぎごはん	むぎ こめ			627	805
		きのこカレー	じゃがいも あぶら ルウ	ぶたにく	にんじん しめじ えのきたけ	22.4	27.0
		わかめサラダ	あぶら	わかめ	にんじん きゅうり こまつな コーン	19.2	22.7
		ふくじんづけ/★あおのりこざかな		こざかな	ふくじんづけ	3.2	4.0
19	月	ごはん	こめ			628	772
		ぼうぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく		25.1	29.4
		マーボーどうふ	あぶら でんぷん	ぶたにく とうふ	にんじん たけのこ にら しいたけ	18.3	20.5
		カルてつヨーグルト		ヨーグルト		1.7	2.0

◎牛乳は体をつくるもとになる食品です。毎日つきます。
*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*「★」：ソースなど個包装食品です。

に ち	よう	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) しじつ (g) しよくえん (g)	
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える	小	中
20	火	こくとうパン	パン			721	894
		さけメンチ/★ソース	パンこ	さけ	キャベツ	26.9	32.2
		チリコンカン	こむぎこ マカロニ さとう	ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ トマト	24.1	27.4
		フルーツカクテル	ゼリー		みかん パイン アロエ もも	2.6	3.1
21	水	ごはん	こめ			639	823
		かつおのソースあえ	あぶら さとう パンこ	かつお		26.7	33.3
		ごまあえ	ごま さとう		にんじん ほうれんそう キャベツ	17.6	20.7
		さつまじる	あぶら さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ	2.4	3.0
22	木	せわりコッペパン	パン			586	761
		ウインナー	さとう	ウインナー		26.4	34.1
		ほうれんそうソテー	あぶら	ハム	にんじん ほうれんそう エリンギ	25.2	31.9
		ABCスープ	あぶら マカロニ	ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン	3.5	4.6
23	金	ごはん/★ひじきのり	こめ	ひじき のり		667	853
		とうふハンバーグ	さとう でんぷん	とうふ とりにく	だいこん	23.8	30.2
		ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく あつあげ	にんじん れんこん ごぼう いんげん	22.2	27.0
		みかん			みかん	2.0	2.4
26	月	ごはん	こめ			600	756
		ちくわいそてん	こむぎこ	ちくわ		24.6	29.7
		あつあげのちゅうかに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ	にんじん キャベツ チンゲンサイ	19.4	22.4
		ほねぶとふりかけ	ごま さとう	ひじき かつおぶし		2.1	2.4
27	火	コッペパン/★ブルーベリージャム	パン ジャム			647	840
		オムレツきのこソース	バター さとう	たまご	トマト たまねぎ しめじ プルーン	23.7	30.8
		やさしいソテー	あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ もやし	25.2	32.5
		まめのクリームスープ	あぶら じゃがいも ルウ	ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース	3.1	4.1
28	水	わかめごはん	こめ	わかめ		627	830
		さばカレーやき		さば	たまねぎ	26.8	34.4
		にくどうふ	あぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はくさい ねぎ	24.5	31.4
		かもがわしちり			えだまめ	2.3	3.0
29	木	テーブルロール	パン			707	842
		とりにくのレモンに	あぶら でんぷん さとう	とりにく	レモン	27.6	32.5
		ツナサラダ	あぶら	ツナ	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	31.9	37.5
		ミネストローネ	じゃがいも あぶら	ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ トマト セロリ	3.0	3.8
30	金	ごはん/★パパロア	こめ パパロア			638	829
		ハンバーグ	さとう	とりにく ぶたにく		24.3	31.1
		マセドアンサラダ	マカロニ あぶら さとう	ハム	きゅうり コーン たまねぎ レモン	18.9	22.7
		たんたんめんふうスープ	あぶら ビーフン	ぶたにく	にんじん たまねぎ にら	2.4	3.2

【お知らせ】

- ・5日(月) しゅうまい 2コです。
- ・7日のごはん:和泉宮農組合の寄贈米です。
- ・14日のごはん:JA安房から提供された長狭米です。



10月10日は
10回目の愛護デー

※10月分の給食費口座引き落としは、
11月2日(月)です。
口座の残高確認をお願いいたします。



きゅうりく
給食センター
のHPです。
みてみてね♡



きじゅんえいようりょう	
650	830
21.2~32.5	27.0~41.5
14.5~21.6	18.5~27.6
2.0未満	2.5未満

かもがわきゅうしょくだより

「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の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。

食事の時、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

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べる時に五感を意識してみましょう。



舌で味わう味覚

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

温度・硬さ・なめらかさ

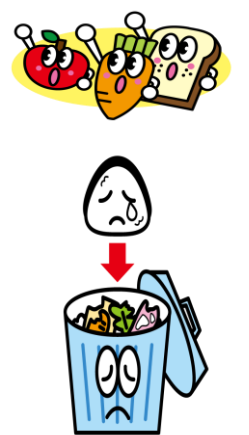
味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。※2これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

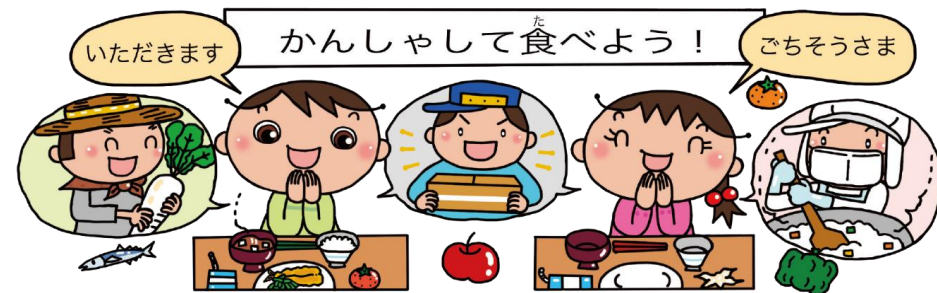
1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べているときも、体に必要な量を、知ることも大切です。

「お皿ピカピカ」をめざし、目指しましょう。



今月の 鴨川市産の食べ物 (予定)	米	しめじ	かぼちゃ	れんこん
	レモン果汁	かつおぶし	こメロン	
	さつまいも	きゅうり	みかん	