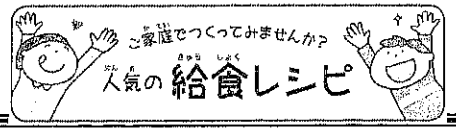
10月 給食だより

令和８年度　10月
岩出市学校給食共同調理場

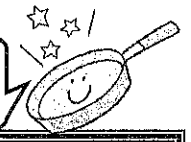
実りの秋になりました。さけ、さばなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。「お肉と比べて魚は苦手で…」という子どもたちの声も聞かれますが、少しでも魚を好きになるきっかけとなればと思い、１０月の給食にはいろいろな魚料理を取り入れました。



魚は、肉とは違う種類のたんぱく質、脂質を含んでいます。魚の脂は血液をサラサラにするはたらき、脳を活性化させるはたらきがあるため、ご家庭でもぜひ食べていただきたいですね。魚が苦手な子にも、「この味つけなら食べやすい！」と思ってもらえる献立が、一つでもあることを願っています。



子どもたちに
大人気な韓国料理



〈ヤンニョムチキン〉【材料（１人分）ｇ】

- 鶏胸肉……50
- A
  - おろし生姜……1
  - 塩……0.2
  - 酒……1
  - 片栗粉……適量
  - 揚げ油……適量
- B
  - ケチャップ……7.5
  - しょうゆ……2
  - 砂糖……4
  - 酒……2.5
  - コチュジャン……0.3
  - 水……1

【作り方】

①鶏胸肉は一口大に切る。

②①の鶏肉をＡの合わせた調味料で漬け込む。

③②の汁気をとってから、片栗粉をまぶして衣をつける。

④170℃で５分程度揚げる。

⑤フライパンに混ぜ合わせたＢを入れ、火にかける。煮立ったら、④を加えてたれをからめる。

【一口メモ】

好評な献立のため、再掲載しました。コチュジャンの量を調整して、好みの辛さのヤンニョムチキンを作ってみてください！

10月は和歌山県食育推進月間です



学校では、食に関する指導について年間通して計画を立てて、実施されています。その中で、給食と関連づけた食育（栄養教諭が関わる食育）について一部ご紹介します。※全ての学校で、毎年必ず行う内容ではないことをご了承ください。

●うすいえんどう、とうもろこしの皮むき



うすいえんどう、とうもろこしのそれぞれ旬の時期に、子どもたちにむいてもらったものを給食で使っています。



実物に触れる活動を通して、旬の食材を知り、生産者や調理員への感謝の心を養うことを目的としています。

※毎年2、3校で交代して実施しています。

●郷土料理、行事食について学ぶ



小学校では、和歌山県の郷土料理についてクイズを通して学びます。実物も用意して、においや触感も楽しんでもらっています。

中学校では、日本の行事食について学び、特に雑煮に着目して、地域ごとの違いなどを学習します。更に、岩出市の郷土料理として「雑煮」「なばなのごま和え」の調理実習を行います。和歌山県や岩出市の郷土料理の一部は給食でも取り入れています。今月は那賀地方の郷土料理「どじょう汁」を実施します。

●給食がどうやってできるかを知る



小学校では、給食センターの一日の様子、衛生管理など、調理中に気を付けていることなどについて、動画を見ながら学びます。

実際に使っている大きなしゃもじを持つ体験を通して、給食への感謝の心を育みます。その後、給食センターへの見学や、給食に使われている食べ物の栄養価について学ぶ授業を行うこともあります。

中学校では、調理実習の事前学習として、給食センターで行っている衛生管理を知らせ、安全に調理できる技術、大切さを学びます。手についている汚れなどを確認できる専用の機械を使って、手洗い指導も行います。



日々の給食を通して、旬の食材、行事食、世界の料理、調理の様子など、今後も様々なことを伝えていきたいと考えています。



令和8年度

10月分予定献立表

中央小学校１～５年生
岩出市学校給食共同調理場

10月使用予定の
市内産・県内産野菜

ふわとろ長なす、玉ねぎ、
きゅうり、小松菜、
黒あわびたけ



岩出市産の食材が使われている日は、そうへいちゃんのイラストをのせ、食材名を太字にしています。



給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。

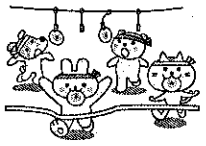
10月10日は「目の愛護デー」

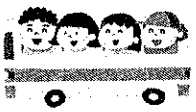
ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

木	金
1 ○ 牛乳 □ ごはん ☆ ※うめぼし　わかやまけんからのいただきものです！ **ちくぜんに** ○ とりにく　☆ こんにゃく ○ ひらてん　□ ごまあぶら ☆ だいこん　□ さとう ☆ にんじん　しょうゆ ☆ ごぼう　さけ ☆ いんげん　みりん **ひじきとほうれんそうのサラダ** ○ ひじき　☆ とうもろこし ○ ツナ　□ たまごなしマヨネーズ ☆ ほうれんそう　しょうゆ ☆ もやし 612kcal	**2** ○ 牛乳 □ パン **ポトフ** ○ ウインナー　☆ にんじん □ じゃがいも　☆ ブロッコリー ☆ たまねぎ　コンソメ ☆ だいこん　こしょう ☆ キャベツ **ハーブチキン** ○ とりにく　しろワイン ☆ にんにく　しお ☆ バジル　こしょう □ さとう 618kcal

月	火	水
5 さかなのほねにちゅういしましょう ○ 牛乳 □ ごはん **ぶたじる** ○ ぶたにく　☆ にんじん ○ とうふ　☆ ごぼう ☆ だいこん　□ じゃがいも ☆ はくさい　○ みそ ☆ たまねぎ　だしパック **さけのきのこなんばんづけ** ○ さけ　□ かたくりこ ☆ たまねぎ　□ さとう ☆ えのきたけ　す ☆ しめじ　しょうゆ 632kcal	**6** ○ 牛乳 □ パン **カレースパじる** ○ とりにく　カレールウ □ スパゲティ　トマトピューレー □ じゃがいも　コンソメ ☆ たまねぎ　こしょう ☆ にんじん **チーズいりグリーンサラダ** ○ ツナ　□ こめあぶら ○ チーズ　□ さとう ☆ キャベツ　しょうゆ ☆ きゅうり　す ☆ ブロッコリー　しお 635kcal	**7** ○ ※ジョア □ ごはん **きんぴらだいずに** ○ ぎゅうにく　☆ こんにゃく ○ だいず　□ ごまあぶら ○ ひらてん　□ さとう ☆ ごぼう　しょうゆ ☆ にんじん　みりん ☆ いんげん　さけ ☆ れんこん ○ ※いかナゲット（2こ） 608kcal
12 スポーツの日 	**13** ○ 牛乳 □ パン **ほうれんそうのごまスープ** ○ とりにく　☆ とうもろこし ○ ぶたにく　☆ しょうが ○ とうふ　☆ にんにく ☆ だいこん　□ ねりごま ☆ たまねぎ　□ ごまあぶら ☆ ほうれんそう　しょうゆ ☆ にんじん　ちゅうかだし **たらのレモンソース** ○ たら　☆ レモン □ かたくりこ　しょうゆ □ さとう 611kcal	**14** ○ 牛乳 **ぶたキムチどん** □ ごはん　☆ にんにく ○ ぶたにく　□ さとう ☆ たまねぎ　□ こめあぶら ☆ はくさい　さけ ☆ はくさいキムチ　しょうゆ ☆ しょうが **きりぼしだいこんとごぼうのサラダ** ○ ツナ　☆ きゅうり ○ ちりめんじゃこ　□ たまごなしマヨネーズ ☆ きりぼしだいこん　しょうゆ ☆ ごぼう 605kcal
19 さかなのほねにちゅういしましょう ○ ※ジョア □ ごはん **ひじきのごもくに** ○ ぎゅうにく　☆ こんにゃく ○ ひじき　□ じゃがいも ○ あつあげ　□ さとう ○ ほねく　しょうゆ ☆ たまねぎ　さけ ☆ にんじん　みりん ☆ いんげん **さばのごまみそだれ** ○ さば　□ さとう ○ みそ　さけ □ ごま　みりん □ かたくりこ 654kcal	**20** ○ 牛乳 □ パン **ガルビュールスープ** ○ ベーコン　☆ にんじん □ じゃがいも　☆ しめじ □ しろいんげんまめ　☆ セロリ ☆ たまねぎ　☆ パセリ ☆ はくさい　コンソメ ☆ だいこん　こしょう ○ ※ポテトとおこめのささみカツ 597kcal	**21** ○ 牛乳 **ポークカレー** □ ごはん　☆ にんじん ○ ぶたにく　□ じゃがいも ☆ たまねぎ　カレールウ **こんにゃくとかいそうのサラダ** ○ かいそうミックス　☆ こんにゃく ☆ とうもろこし　しそドレッシング ☆ きゅうり 641kcal

木	金
15 ○ 牛乳 □ ごはん **どじょうじる** ○ ぶたにく　☆ ねぎ ○ ちくわ　□ さといも ○ あぶらあげ　□ うどん ☆ にんじん　○ みそ ☆ ごぼう　だしパック ☆ こんにゃく ながちぼうの きょうどりょうりです。むかしは どじょうを つかっていましたが かわりに ぶたにくを いれています。 **とりにくのてりやき** ○ とりにく　□ ごまあぶら □ さとう　しょうゆ 613kcal	**16** ○ ※ジョア（いちご） □ パン **なすいりペンネのボロネーゼ** □ ペンネ　○ こなチーズ ○ とりにく　ケチャップ ○ ぶたにく　トマトピューレー ☆ たまねぎ　デミグラスソース ☆ ふわとろながなす　しょうゆ ☆ にんじん　コンソメ ☆ セロリ　こしょう **わふうポテトサラダ** ○ ツナ　□ たまごなしマヨネーズ □ じゃがいも　○ かつおぶし ☆ きゅうり　しょうゆ ☆ とうもろこし 637kcal
22 ○ 牛乳 □ ごはん **かみなりあつあげ** ○ ぶたにく　☆ こんにゃく ○ あつあげ　□ さとう ☆ たまねぎ　□ ごまあぶら ☆ だいこん　□ かたくりこ ☆ にんじん　しょうゆ ☆ ごぼう　みりん ☆ いんげん　だしパック ☆ しいたけ　ちゅうかだし ☆ しょうが **もやしとあおなのナムル** ☆ もやし　□ こめあぶら ☆ こまつな　しょうゆ ☆ にんじん　トウバンジャン ☆ にんにく　さとう □ ごま　しお □ ごまあぶら　606kcal	**23** 1～4年生　社会見学 5年生　森林体験 （お弁当いります） 
29 ○ ※ジョア（ブルーベリー） □ ごはん **こじる** ○ とうふ　☆ にんじん ○ だいず　☆ えのきたけ ○ あぶらあげ　☆ くろあわびたけ ○ わかめ　☆ こんにゃく □ じゃがいも　○ みそ ☆ たまねぎ　だしパック ☆ だいこん ○ ※まぐろカツ 615kcal	**30** ○ 牛乳 □ パン **かぼちゃポタージュ** ○ ベーコン　☆ しめじ □ じゃがいも　○ ぎゅうにゅう ☆ たまねぎ　ポタージュのもと ☆ かぼちゃ　コンソメ **※ハンバーグ（デミグラスソース）** ○ ※ハンバーグ　デミグラスソース ☆ たまねぎ　ケチャップ ☆ にんじん　あかワイン □ さとう　ウスターソース 692kcal

月	火	水
26 ○ 牛乳 □ げんりょうごはん □ わかやまラーメン（ちゅうかめん） **わかやまラーメン（だし）** ○ ぶたにく　☆ ねぎ ○ なると　○ とうにゅう ☆ キャベツ　しょうゆラーメンのもと ☆ もやし　とんこつラーメンのもと ☆ にんじん　さけ ☆ とうもろこし　こしょう ☆ いんげん ラーメンの めんとだしを べつべつにして とどけます。めんを だしにいれて よそってね！ ○ ※ぎょうざ（2こ） 678kcal	**27** ○ 牛乳 □ パン **おおむぎミネストローネ** ○ ベーコン　☆ しめじ □ おおむぎ　☆ にんにく □ じゃがいも　☆ トマト ☆ はくさい　トマトピューレー ☆ たまねぎ　□ オリーブゆ ☆ にんじん　コンソメ ☆ ブロッコリー　こしょう □ ※ぎゅうにくコロッケ 647kcal	**28** ○ 牛乳 **とりにくのうまからどん** □ ごはん　☆ しょうが ○ とりにく　☆ にんにく ○ あつあげ　□ ごまあぶら ☆ たまねぎ　□ さとう ☆ キャベツ　オイスターソース ☆ にんじん　トウバンジャン ☆ えのきたけ　しょうゆ ☆ いんげん　ちゅうかだし **じゃがいものごまサラダ** ○ ハム　□ ごま □ じゃがいも　□ たまごなしマヨネーズ ☆ きゅうり　□ さとう ☆ にんじん　しょうゆ 659kcal

□・・き（ねつやちからのもとになる）　○・・あか（ち、にく、ほねをつくる）　☆・・みどり（からだのちょうしをととのえる）

＊ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

令和8年度　　10 月分アレルギー表　　中央小学校1～5年生

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
1	木	ごはん　梅干し　牛乳 筑前煮 ひじきとほうれん草のサラダ	梅干し(無) 筑前煮[鶏　調味料(ごま　小麦　大豆)] ひじきとほうれん草のサラダ[調味料(小麦　大豆)]
2	金	パン　牛乳 ポトフ ハーブチキン	パン(小麦) ポトフ[ウインナー(豚)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)] ハーブチキン(鶏)
5	月	ごはん　牛乳 豚汁 さけのきのこ南蛮漬け	豚汁[豚　豆腐(大豆)　調味料(大豆　さば)] さけのきのこ南蛮漬け[さけ　調味料(小麦　大豆)]
6	火	パン　牛乳 カレースパ汁 チーズ入りグリーンサラダ	パン(小麦) カレースパ汁[スパゲティ(小麦)　鶏　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)] チーズ入りグリーンサラダ[チーズ(乳)　調味料(小麦　大豆)]
7	水	ごはん　ジョア 金平大豆煮 いかナゲット(2個)	ジョア(乳) 金平大豆煮[牛　大豆　調味料(ごま　小麦　大豆)] いかナゲット(いか　豚　大豆　小麦)
8	木	ごはん　牛乳 高野豆腐の含め煮 いわしの梅煮	高野豆腐の含め煮[鶏　高野豆腐(大豆)　調味料(小麦　大豆)] いわしの梅煮(小麦　大豆)
9	金	パン　牛乳 白いんげん豆のシチュー コールスローサラダ	パン(小麦) 白いんげん豆のシチュー[豚　牛乳(乳)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚　乳)] コールスローサラダ[ハム(卵　乳　大豆　豚　ゼラチン)]
13	火	パン　牛乳 ほうれん草のごまスープ たらのレモンソース	パン(小麦) ほうれん草のごまスープ[鶏　豚　豆腐(大豆)　ごま　調味料(ごま　小麦　大豆　鶏)] たらのレモンソース[調味料(小麦　大豆)]
14	水	豚キムチ丼　牛乳 切干し大根とごぼうのサラダ	豚キムチ丼[豚　調味料(小麦　大豆)] 切干し大根とごぼうのサラダ[調味料(大豆　小麦)]
15	木	ごはん　牛乳 どじょう汁 鶏肉の照り焼き	どじょう汁[豚　油揚げ(大豆)　うどん(小麦)　調味料(大豆　さば)] 鶏肉の照り焼き[鶏　調味料(ごま　小麦　大豆)]
16	金	パン　ジョア(いちご) なす入りペンネのボロネーゼ 和風ポテトサラダ	パン(小麦)　ジョア(乳) なす入りペンネのボロネーゼ[ペンネ(小麦)　鶏　豚　粉チーズ(乳)　調味料(小麦　牛　大豆　豚　鶏)] 和風ポテトサラダ[調味料(大豆　小麦)]
19	月	ごはん　ジョア ひじきの五目煮 さばのごまみそだれ	ジョア(乳) ひじきの五目煮[牛　厚揚げ(大豆)　調味料(小麦　大豆)] さばのごまみそだれ[さば　ごま　調味料(大豆)]
20	火	パン　牛乳 ガルビュールスープ ポテトとお米のささみカツ	パン(小麦) ガルビュールスープ[ベーコン(卵　乳　大豆　豚)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)] ポテトとお米のささみカツ(鶏　大豆)
21	水	ポークカレー　牛乳 こんにゃくと海藻のサラダ	ポークカレー[豚　調味料(小麦　大豆　鶏)] こんにゃくと海藻のサラダ[調味料(小麦　大豆)]
22	木	ごはん　牛乳 雷厚揚げ もやしと青菜のナムル	雷厚揚げ[豚　厚揚げ(大豆)　調味料(ごま　小麦　大豆　鶏　さば)] もやしと青菜のナムル[ごま　調味料(小麦　大豆　ごま)]
23	金		
26	月	減量ごはん　牛乳 和歌山ラーメン ぎょうざ(2個)	和歌山ラーメン　麺(小麦)　だし[豚　なると(卵)　豆乳(大豆)　調味料(小麦　大豆　豚　ごま)] ぎょうざ(豚　鶏　小麦　大豆)
27	火	パン　牛乳 大麦ミネストローネ 牛肉コロッケ	パン(小麦) 大麦ミネストローネ[ベーコン(卵　乳　大豆　豚)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)] 牛肉コロッケ(小麦　卵　乳　牛　大豆)
28	水	鶏肉の旨辛丼　牛乳 じゃがいものごまサラダ	鶏肉の旨辛丼[鶏　厚揚げ(大豆)　調味料(ごま　小麦　大豆　鶏)] じゃがいものごまサラダ[ハム(卵　乳　大豆　豚　ゼラチン)　ごま　調味料(大豆　小麦)]
29	木	ごはん　ジョア(ブルーベリー) 呉汁 まぐろカツ	ジョア(乳) 呉汁[大豆　豆腐(大豆)　油揚げ(大豆)　調味料(大豆　さば)] まぐろカツ(大豆　小麦　豚)
30	金	パン　牛乳 かぼちゃポタージュ ハンバーグ(デミグラスソース)	パン(小麦) かぼちゃポタージュ[ベーコン(卵　乳　大豆　豚)　牛乳(乳)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚　乳)] ハンバーグ(デミグラスソース)[ハンバーグ(豚　鶏　大豆)　調味料(小麦　牛　大豆　豚)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料29品目)を基本に表示しています。

えび　カシューナッツ　かに　くるみ　小麦　そば　卵　乳　落花生　アーモンド　あわび　いか　いくら　オレンジ　キウイフルーツ
牛肉　ごま　さけ　さば　大豆　鶏肉　バナナ　ピスタチオ　豚肉　マカダミアナッツ　もも　やまいも　りんご　ゼラチン

＊牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。
＊(無)・・・対象原材料29品目が食品に含まれていないことを意味します。
＊コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。
＊一部　商品名を載せています。