

2026年

10月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち
1本(200cc)ずつきます。

こんげつ きゅうしょく もくひょう
今月の給食の目標

青木小学校

☆献立は都合により、変わることがあります。

すききらいなくたべよう

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）



1日（木）

- ・ごはん
- ・いがぐりコロッケ
- ・はくさいづけ
- ・なめこじる

2日（金）

- ・メープルパン
- ・とりにくのトマトソースに
- ・フレンチサラダ
- ・レタスとクリームコーンのスープ

目の愛護デー
献立

8日（木）

- ・ごはん
- ・ツナいりたまごやき
- ・ひじきのいりに
- ・いしかりじる

9日（金）

- ・コッペパン
- ・ラタトゥユ
- ・かぼちゃのサラダ
- ・おまめのスープ
- ・ガーデンバックルベリージャム

6年バイキング
給食

15日（木）

- ・ごはん
- ・おいだれやきとり
- ・ごぼうサラダ
- ・わかめのみそしる

16日（金）

- ・コッペパン
- ・とうふグラタン
- ・パンネとブロッコリのサラダ
- ・ABCスープ

2年生
希望献立

22日（木）

- ・ごはん
- ・さんまのかばやき
- ・カリポリづけ
- ・ごぼうじる

23日（金）

- ・まっちゃあげパン
- ・チリコンカン
- ・もやしのカレーサラダ
- ・はくさいとコーンのスープ

フィリピン料理

29日（木）

- ・ごはん
- ・チキンアドボ
- ・ごまドレッシングサラダ
- ・ポークシニガンふう

30日（金）

- ・コッペパン
- ・じゃがいものみそグラタン
- ・コンビーションサラダ
- ・えのきのふわふわスープ

5日（月）

- ・ごはん
- ・やきとりどんのぐ
- ・もみじあえ
- ・けんちんじる
- ・くだもの（かき）

6日（火）

- ・ソフトめん
- ・ミートソース
- ・とりのてりやき
- ・だいこんサラダ

7日（水）

- ・こまつなのペペロンチーノ
- ・とりにくのつぶマスタードやき
- ・ポテトサラダ

12日（月）

- ・スポーツの日

13日（火）

- ・ごはん
- ・ししゃものピリからソース
- ・こおりとうふのたまごとじ
- ・みそしる

14日（水）

- ・くろまいごはん
- ・いかしょうがやき
- ・キャベツのこんぶあえ
- ・すきやきふうに
- ・くだもの（なし）

15日（木）

- ・ごはん
- ・おいだれやきとり
- ・ごぼうサラダ
- ・わかめのみそしる

16日（金）

- ・コッペパン
- ・とうふグラタン
- ・パンネとブロッコリのサラダ
- ・ABCスープ

19日（月）

- ・きのこごはん
- ・ししゃものいそべあげ
- ・いそびたし
- ・いなかじる
- ・ぶどう

20日（火）

- ・ごはん
- ・ごぼうチップ
- ・コーンサラダ
- ・あぎのみかくカレー

21日（水）

- ・くりごはん
- ・とりにくのからあげ
- ・わかめのすのもの
- ・さつまじる
- ・てづくりきょうほうゼリー

22日（木）

- ・ごはん
- ・さんまのかばやき
- ・カリポリづけ
- ・ごぼうじる

23日（金）

- ・まっちゃあげパン
- ・チリコンカン
- ・もやしのカレーサラダ
- ・はくさいとコーンのスープ

26日（月）

- ・ごはん
- ・チンジャオロース
- ・マーラカオ
- ・にらのスープ

27日（火）

- ・ごはん
- ・さつまいもと
- ・いりこのあげに
- ・きんぴらごぼう
- ・みそしる

28日（水）

- ・ごはん
- ・さばのみそに
- ・チーズサラダ
- ・とうふじる

29日（木）

- ・ごはん
- ・チキンアドボ
- ・ごまドレッシングサラダ
- ・ポークシニガンふう

30日（金）

- ・コッペパン
- ・じゃがいものみそグラタン
- ・コンビーションサラダ
- ・えのきのふわふわスープ

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。

9日（金）のジャムは池田町特産のガーデンバックルベリーを加工したもので、目の健康をサポートするといわれているアントシアニンがブルーベリーの2.5倍ふくまれています。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

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

