

≪リクエスト献立・5日≫ 10月から3月にかけて、
 富谷市内の小・中学生のリクエスト献立が登場します。
 ★学校名★印は、学校からのリクエスト献立です。

10月予定献立表
 がつ よ てい こん だて ひょう



2026: 小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て  は、スプーンがあると食べやすい日です。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	給食なしの 学校
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (木)	とみや米のごはん しらす入りたまご焼き 豚肉とごぼうのみそ炒め 塩うどん	ぎゅうにゅう しらす たまご みそ ぶたにく あぶらあげ なると とりにく	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ ねぎ こんにゃく	ごはん ごまあぶら さとう しょくぶつゆ うどん	598	25.7	丘小1年 日小5年 松支
					19.2	2.5	
2 (金)	とみや米のごはん まぐろメンチのごまみそソース もやしと笹かまの和え物 そぼろみそ汁	ぎゅうにゅう まぐろ みそ ささかまぼこ ぶたにく とうふ	ほうれんそう にんじん もやし しょうが たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ドレッシング じゃがいも こむぎこ パンこ	624	23.7	丘小4年・成小1年 成東小1.2年
					20.1	2.5	
5 (月)	中華飯（とみや米の麦ごはん 中華飯の具）  フルーツポンチ ミルメーク ★明小★	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	もも みかん パイン レモン しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい さやいんげん	ごはん むぎ ゼリー さとう しょくぶつゆ かたくりこ ごまあぶら ミルメーク	628	26.6	日小2年
					14.5	2.0	
6 (火)	コッペパン カラフルお豆のキーマカレー グリーンサラダ ふわふわたまごのスープ  アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いんげんまめ だいずベーコン たまご とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり セロリー パセリ コーン	パン しょくぶつゆ パンこ ドレッシング アセロラゼリー	604	30.8	日小1年
					20.0	3.0	
7 (水)	とみや米のごはん ポークシューマイ（2個） ホイコーロー 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ピーマン もやし ほししいたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら マロニー パンこ こむぎこ	591	26.3	丘小2年
					18.8	2.2	
8 (木)	とみや米のごはん おろし豆腐ハンバーグ ほうれんそうのツナマヨ和え 目にええみそ汁 ≪食育の日こんだて≫	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ とりにく あぶらあげ みそ	だいこん ほうれんそう もやし にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう マヨネーズ ドレッシング ごまあぶら じゃがいも パンこ	661	24.2	明小
					27.5	2.5	
9 (金)	とみや米のごはん チーズはんぺんフライ もやしの中華和え みそ野菜スープ	ぎゅうにゅう チーズ はんぺん とりにく ぶたにく みそ たまご	もやし きゅうり にんにく ねぎ コーン にんじん たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ ごま さとう ラーゆ ごまあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	628	22.8	東向小・日小 あけ小・成小 成東小・松支
					24.3	2.2	
15 (木)	とみや米のごはん 白身魚のねぎソースがけ マーボー春雨 ワンタンスープ  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく ぶたレバー	ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ なす ピーマン たまねぎ もやし メンマ コーン	ごはん しょくぶつゆ はるさめ ごまあぶら さとう ワンタン かたくりこ	586	25.5	東向小・日小 あけ小・明小 成東小・松支
					17.8	2.3	
16 (金)	とみや米のごはん  ほねにきをつけましょう 太刀魚フライ（クラス用ソース） 五目豆 十三夜のお月見汁 ≪行事給食≫	ぎゅうにゅう たちうお みそ とりにく こんぶ だいず	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ かぼちゃ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	641	23.2	東向小
					21.9	2.3	
19 (月)	とみや米のごはん かに玉 切り干し大根のチャプチェ みそキムチすいとん	ぎゅうにゅう かにかまぼこ とうふ たまご ぶたにく とりにく みそ	しょうが たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん パプリカ にら はくさい えのきたけ キムチ グリーンピース	ごはん ごまあぶら さとう しょくぶつゆ すいとん かたくりこ	606	24.2	
					19.3	2.3	
20 (火)	コッペパン 鶏肉のハーブ焼き 花野菜サラダ パンプキンポタージュ 	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン ドレッシング バター なまクリーム	594	32.3	富小6年・丘小 成小2～5年
					20.7	2.0	
21 (水)	とみや米のごはん いわしの三平煮 じゃがいものうま煮 うずらの卵のすまし汁	ぎゅうにゅう いわし なると あぶらあげ うずらのたまご とうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう マロニー	588	25.1	富小6年
					16.9	2.3	
22 (木)	とみや米のごはん ほねにきをつけましょう サーモンとじゃがいもの揚げ煮  わかめときゅうりのしょうが和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう サーモン だいず わかめ ぶたにく	きゅうり もやし しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも しょくぶつゆ さとう マロニー かたくりこ こめこ	658	20.7	富小・丘小 東向小・あけ小 日小・成東小 成小・明小
					24.0	2.6	
23 (金)	とみや米のごはん ほねにきをつけましょう さばのしょうがじょうゆ焼き  野菜のごま酢和え 里芋とまいたけのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし ねぎ まいたけ こまつな しょうが	ごはん さとう ごま さといも	568	27.0	東向小4年 あけ小4年 成小5年
					18.5	2.6	
26 (月)	とみや米のごはん みそカツ ごまネーズサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ とりにく とうふ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう マヨネーズ ドレッシング ごま さといも かたくりこ こむぎこ パンこ	647	24.1	富小・丘小
					22.7	1.9	
27 (火)	ミルクパン チーズインハンバーグ カラフルマカロニソテー 大地のスープ 	ぎゅうにゅう チーズ だいず ウインナー とりにく	たまねぎ パプリカ パセリ にんにく れんこん トマト	パン しょくぶつゆ マカロニ オリーブオイル じゃがいも パンこ こむぎこ	672	27.9	成小・明小
					28.0	3.2	
28 (水)	ポークカレーライス （とみや米の麦ごはん ポークカレー）  フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく チーズ	もも みかん パイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ なまクリーム しょくぶつゆ じゃがいも	666	23.6	
					19.1	1.8	
29 (木)	とみや米のごはん ますの竜田揚げ  よごし 三日のだんご汁 ほねにきをつけましょう ≪日本味めぐり…富山県≫	ぎゅうにゅう ます みそ とりにく あぶらあげ	ほうれんそう にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ほししいたけ まいたけ ねぎ しょうが	ごはん かたくりこ さとう しょくぶつゆ ごま さといも しらたまもち	645	28.6	成小1～5年 松支6年
					19.8	1.8	
30 (金)	とみや米のごはん ヤンニョムチキン 茎わかめのオイスターソース炒め たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン ささかまぼこ くきわかめ たまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ごぼう チンゲンサイ こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう しょくぶつゆ ごまあぶら ごま	617	28.8	富小1年・成小4年 あけ小・明小 松支6年
					20.7	2.5	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。★ 牛乳は毎日続きます。

今月のもくひょう



S D G s と食生活のかかわりについて考えよう

実りの秋、食欲の秋。食べ物がおいしい季節です。日々の食卓にも旬の食材を取り入れ、自然の恵みに感謝しながら食事を楽しみましょう。



≪食育の日こんだて≫

8日…「目の愛護デー」

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、実際に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

≪日本味めぐり≫ 29日…「富山県」

富山県の名物「ます寿司」にちなんで給食では、ますの竜田揚げを取り入れました。
 「よごし」はゆでた野菜を細かく切り、みそで味付けした郷土料理です。料理名の由来はいくつかあり、みそで野菜を「よごす」から、夜に作って翌朝食べることから「夜越し(よごし)」などといわれています。
 「三日のだんご汁」は、上新粉で作っただんごが入った汁物で、赤ちゃんを産んだ母親が産後三日後に食べる料理として受け継がれてきました。富山県の郷土の味を楽しみましょう。

≪今月の地場産品(予定)≫

- ・富谷市…米
- ・宮城県…牛乳 豚肉 わかめ 卵 パプリカ 舞茸 麦 きゅうり なす ねぎ パン(県産小麦約50%使用)

≪行事給食≫ 16日…「十三夜」

今年の十三夜は10月23日です。十三夜は「栗名月」・「豆名月」と呼ばれ、豆や栗など秋の実りに感謝しながら、お月見を楽しむ日本の風習です。
 給食では、豆名月にちなんで、五目豆に大豆や枝豆の二種類をつかい、汁物には月をイメージしたかぼちゃだんごが入っています。秋の味覚を味わい実りの秋を感じてもらえたらと思います。

