



10月の予定献立表

令和8年9月28日発行

由利本荘市立矢島小学校

【給食月目標】10月：バランスよく食べることの大切さを知ろう

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。



月	火	水	木	金
予定献立表では学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年 3・4年生の栄養量（エネルギー）をお知らせします。 低学年栄養量530kcal 中学年栄養量650kcal 高学年栄養量780kcal		 10/10(土)は 目の愛護デー 	1日 617 Kcal - ごはん - しのだ煮 - れんこんきんぴら - かき玉汁	2日 562 Kcal - ごはん - さんまの梅煮 - キャベツのごま和え - 豆腐のみそ汁
5日 582 Kcal - ごはん - チーズインハンバーグ - ひじきサラダ - はくさいのみそ汁	6日 622 Kcal - ビビンバ - 春雨スープ	7日 635 Kcal - ごはん - さけのちゃんちゃん焼き - すき昆布の炒め物 - じゃがいものみそ汁 	8日 前期修了式 給食なし  目の愛護メニュー 目を使いすぎると、目が疲れてしょぼしょぼしたり、視力が下がったりしてしまいます。バランスのとれた食事を心がけ、目の疲れなどに効く食品を取り、目を大切にしましょう。	9日 秋季休業日
12日  スポーツの日	13日 590 Kcal - 花結びごはん - 厚焼き玉子 - 切り干し大根の カレー炒め - キャベツのみそ汁	14日 672 Kcal - ミルージュ - ごはん - ささみの ヤンニョムチキン - ごぼうサラダ - ワンタンスープ	15日 631 Kcal - ごはん - あじフライ - おからの炒め煮 - たけのこのすまし汁	16日 737 Kcal - マスカットジョア - 五目うどん - ごまサラダ 
19日 620 Kcal - 鶏ごぼうピラフ - 塩ナムル - もずくスープ	20日 678 Kcal - ごはん - たらの竜田揚げ - 豚肉とキャベツの味噌炒め - 大根のみそ汁	21日 574 Kcal - ひまわりピザコッペ - ツナサラダ - コンソメスープ - ひまわりサブレ ひまわり給食第2弾 	22日 629 Kcal - ごはん - さけのレモンあげ - しそひじき和え - きのこのみそ汁	23日 598 Kcal - さつまいもごはん - 鶏肉のごまみそ焼き - たくあん和え - まるふのみそ汁 
26日 振替休業日 	27日 695 Kcal - チキンカレー - コールスローサラダ	28日 587 Kcal - フレーンジョア - ごはん - しょうまい(2コ) - 豚こまフルコギ - わかめスープ	29日 608 Kcal - ごはん - さばのみそ煮 - おかか和え - けんちん汁	30日 643 Kcal - 野菜ジュース - クリームソース - スパゲッティ - さいころサラダ - ハロウィンデザート 



秋の味覚

10月の旬の食材が給食にたくさん登場しています♪今月の給食を紹介します。



10月1日(木)「れんこん」
秋田県の大仙市では、レン

コン作りが盛んです。
れんこんは、食物せんいやビタミンCが豊富で、しゃきしゃきとした食感もおいしさの秘訣です。

地産地消

10月23日(金)「十三夜献立」

給食では、旬のさつまいもを使ったさつまいもごはんが登場します。

10月21日(水)「ひまわり給食」

今年も矢島地域のみなさんとひまわりのお世話をしてきました。給食ではひまわりの種がトッピングされたピザコッペとひまわりサブレが登場します。24日の学習発表会では6年生がひまわり商品販売もしますよ。

