令和８(2026)年

10月 給食だより

柏崎市 東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX(25)3204

芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋などと言われるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節です。体調を崩さないよう規則正しい生活を心がけ、秋を満喫しましょう。

市のホームページからも見てね



10月の給食目標

食事と運動について知ろう

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができません。また、運動することによって通常よりも多くのエネルギーを消費するので、消費した分に見合ったエネルギーを補うことも大切です。

エネルギー量のバランスが大切



食事でとる エネルギー量



生活＋成長＋運動 に使うエネルギー量



食べすぎ、運動不足が続くと…



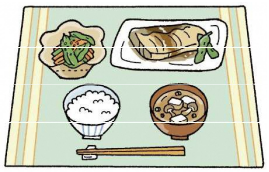
肥満になりやすく、さまざまな病気の原因に！

使うエネルギーが多く、栄養不足が続くと…



疲労がたまりやすく、元気に生活できない。

Q. 運動をがんばる人は、どんな食事がいいの？



特別な食事は必要ありません。
1日3食バランスのよい食事が基本！

プラスすると、さらにGOOD！！

丈夫な骨をつくる **カルシウム**



牛乳・乳製品

体の疲れをいやす **ビタミン**



くだもの

10月 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
献立表の見方 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中央：たんぱく質（g） 右：塩分（g）	※献立は、都合により変更させていただくことがあります。ご了承ください。 	**ぱくもぐランチ** 《16日》煮なます 柏崎の郷土料理を味わいましょう。 	**1** 牛乳 納豆あえ / ひじきたまご焼き ごはん / 根菜のみそ汁 612 / 28.1 / 2.2 777 / 33.6 / 2.7	**2** 牛乳 キャベツとマカロニのサラダ / 和風ハーブチキン わかめごはん / 野菜のごまスープ 610 / 25.6 / 2.0 778 / 30.5 / 2.2
5 牛乳 春雨と野菜のそぼろ炒め / 白身魚のピリ辛ソース ごはん / 厚揚げのみそ汁 617 / 26.5 / 2.0 780 / 31.6 / 2.3	**6** 牛乳 じゃこサラダ / 車麸と秋野菜の揚げ煮 ごはん / 五目スープ 649 / 25.9 / 2.5 820 / 30.8 / 2.7	**7** 牛乳 ツナサラダ チリコンカンドッグ / ポトフ 583 / 28.9 / 2.8 717 / 34.5 / 3.5	**8** 牛乳 こんがりキツネの和風サラダ / さばのみそ煮 ごはん / 塩とり汁 618 / 27.4 / 2.1 769 / 31.1 / 2.6	**9** 牛乳 目の愛護デー献立 手作りカルピスゼリー / 香味あえ 瞳キラキラカレー 656 / 22.6 / 2.4 818 / 26.8 / 2.8
12  スポーツの日	**13** 牛乳 ごま風味あえ / ししゃものお好み揚げ（小1～3：1本 小4～中学：2本） ごはん / 五目煮込み 627 / 26.2 / 2.0 797 / 31.2 / 2.3	**14** 牛乳 手作りスイートポテト わかめのサラダ 豆腐のあんかけライス 625 / 23.7 / 2.0 794 / 28.1 / 2.2	**15** 牛乳 ごぼうサラダ / ほっけのてり焼き 栗ごはん / きのこ汁 579 / 26.4 / 2.4 725 / 30.0 / 2.8	**16** ぱくもぐランチ 牛乳 煮なます / とり肉の塩から揚げ ごはん / じゃがいものみそ汁 641 / 25.8 / 2.1 810 / 30.7 / 2.5
19 牛乳 カルシウムサラダ / 秋色ハンバーグ ごはん / ABCスープ 638 / 28.8 / 2.1 810 / 34.4 / 2.4	**20** 牛乳 神楽南蛮マヨあえ / 麸っカツ（小1～4：1コ 小3～中学：2コ） ごはん / 豚汁 633 / 21.8 / 2.2 803 / 25.8 / 2.7	**21** 牛乳 りんご / ジャーマンポテト ゆでうどん / すき焼きうどん 586 / 26.1 / 2.2 761 / 32.9 / 2.5	**22** 牛乳 こんにゃくのサラダ / 豚肉と卵のソテー ごはん / 豆乳担々スープ 630 / 27.5 / 2.1 799 / 32.7 / 2.5	**23** 牛乳 ゆかりあえ いわしのかば焼き丼 / 白玉汁 604 / 24.2 / 2.1 771 / 29.1 / 2.6
26 牛乳 のり酢あえ / とり肉とさつまいもの揚げがらめ ごはん / ワンタンスープ 624 / 26.1 / 2.1 791 / 31.1 / 2.4	**27** 牛乳 ポテトきんぴら / 白身魚のオーロラ焼き ごはん / 豆腐のみそ汁 600 / 28.5 / 1.9 765 / 34.0 / 2.4	**28** 牛乳 海藻サラダ きなこ揚げパン / ポークビーンズ 571 / 23.9 / 2.5 706 / 28.3 / 3.4	**29** ハロウィン献立 牛乳 手作りかぼちゃプリン / フレンチサラダ イエローライスクリームソース 629 / 23.8 /2.0 800 / 28.3 /2.5	**30** 北条小 学習発表会 北条中 玲瓏祭  小：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/塩分 中：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/塩分





日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。



食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



世界の合言葉 MOTTAINAI



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。

自分の食べ方をふり返ってみよう



苦手なものはまったく口にしない、時間が足りなくて残してしまう…。給食や家でもそんなことはありませんか。食べ物をむだにしていないかふり返ってみましょう。

10月 食材料表

2026年 10月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

日付	曜日	体をつくる(赤) 1群 豆腐・卵・魚・肉	体をつくる(赤) 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える(緑) 4群 その他の野菜・果物	エネルギー源になる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	エネルギー源になる(黄) 6群 油脂
1	木	とり肉、たまご、みそ、なっとう、油あげ、かつおぶし	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、たくあん、ごぼう、ねぎ、だいこん、えのきたけ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
2	金	ぶた肉、とり肉、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、にんにく、きゅうり、コーン、えのきたけ、たまねぎ	米、マカロニ、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、ごま
5	月	たら、ぶた肉、みそ、あつあげ	牛乳	にら、こまつな、にんじん	しょうが、たまねぎ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ、はるさめ、さとう	油
6	火	とり肉、ぶた肉、みそ、なると	牛乳、ちりめん	にんじん、にら	れんこん、しょうが、きゅうり、メンマ、えだまめ、キャベツ、たまねぎ、もやし	米、さつまいも、くるまふ、さとう、かたくりこ、ワンタン	油、ごま油
7	水	ぶた肉、だいず、ツナ、とり肉、ウインナー、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	ピーマン、トマト、にんじん	キャベツ、きゅうり、ごぼう、しょうが、たまねぎ	パン、かたくりこ、じゃがいも	ごま、油
8	木	さば、みそ、油あげ、とり肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	ごぼう、きゅうり、もやし、しょうが、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
9	金	ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー	しょうが、たまねぎ、なす、きゅうり、キャベツ、ふくじんづけ	米、麦、セリーのもと、ダイスゼリー	油、カレールウ
13	火	かつおぶし、ぶた肉、ハム、うずらたまご	牛乳、青のり、ししゃも	こまつな、にんじん	もやし、だいこん、しめじ、つきこん	米、てんぷらこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
14	水	ぶた肉、あつあげ、ツナ	牛乳、わかめ、生クリーム	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、もやし、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり	米、かたくりこ、さとう、さつまいも、グラニューとう	ごま油、バター
15	木	ほっけ、ハム、とうふ、油あげ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、キャベツ、きゅうり、だいこん、まいたけ、しめじ	米、さとう	くり、ごま、ノンエッグマヨネーズ
16	金	とり肉、油あげ、みそ、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、しょうが、しいたけ、ねぎ、しらたき、たまねぎ、えだまめ、えのきたけ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま油、油
19	月	ぶた肉、とり肉	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、キャベツ	米、さとう、マカロニ、じゃがいも、パンこ	油、デミグラスソース
20	火	ハム、みそ、ぶた肉、とうふ、かぐらなんばんみそ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、つきこん、ごぼう、ねぎ	米、くるまふ、さとう、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油
21	水	ぶた肉、とうふ、ウインナー	牛乳	にんじん、こまつな	はくさい、しらたき、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、りんご	ゆでうどん、さとう、じゃがいも	油、バター
22	木	c	牛乳、わかめ	チンゲンサイ、にんじん	もやし、エリンギ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	米、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
23	金	いわし、とり肉、なると	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、はくさい、えのきたけ	米、かたくりこ、いもだんご、さとう	油、ごま油
26	月	とり肉、ツナ、なると、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、にら、こまつな	キャベツ、えだまめ、しょうが、もやし、たまねぎ、メンマ	米、かたくりこ、さとう、ワンタン、さつまいも	油
27	火	メルルーサ、とうふ、ぶた肉、油あげ、みそ、だいず	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、さやいんげん	ごぼう、つきこん、なめこ、たまねぎ、だいこん、ねぎ	米、米こ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
28	水	きなこ、ハム、だいず、ぶた肉	牛乳、海そう	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、セロリ	米こパン、さとう、じゃがいも、マカロニ、かたくりこ	油
29	木	とり肉、かまぼこ、だいず、豆乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー	たまねぎ、エリンギ、キャベツ	米、麦、じゃがいも、プリンのもと	油、ホワイトルウ