

令和8年度



学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
1木	大小6年 南小2年		ごはん	ポークしゅうまい(2個) バンサンスー まーぼー豆腐 麻婆豆腐	こめ パンこ こむぎこ はるさめ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム ぶたレバー とうふ みそ	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん にら	651 26.4 20.8 2.7	858 33.4 25.4 3.1
2金			ごはん	キーマカレー ポトフ フルーツヨーグルト	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー チーズ ベーコン ヨーグルト なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト だいこん キャベツ とうもろこし パイン みかん もも	642 23.5 17.6 1.6	820 28.5 20.1 2.2
5月			ごはん	鶏肉のレモンソース れんこんと豚肉の炒め物 あぶらふい 油麴入りのみそ汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶらふ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうふ みそ	レモン しょうが にんにく れんこん まいたけ こんにゃく えだまめ はくさい にんじん ねぎ ごぼう	638 28.6 18.8 2.0	808 34.7 21.7 2.5
6火	南小6年		ごはん	白身魚のオニオンソースかけ チョレギサラダ キムチスープ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう ホキ とり きのり ぶたにく とうふ こんぶ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん もやし はくさい だいこん ねぎ にら	607 23.7 17.4 2.1	770 28.3 19.9 3.0
7水	南小1年 金中1年		バターロール パン	トマトミートオムレツ ほうれん草とコーンのソテー ベーコンと白菜のクリームシチュー	パン バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご とり くにん ベーコン いんげんまめ スキムミルク	トマト ほうれんそう とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん エリンギ	628 22.9 29.5 2.6	820 29.2 37.6 3.3
8木	金小5年		おぎ 麦ごはん	セルフ豚丼 かい 海そうサラダ かきたま汁	こめ おぎ さとう あぶら ドレッシング ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ くきわかめ こんぶ どきか ハム たまご とうふ あぶらあげ	しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり とうもろこし えのきたけ にんじん こまつな	610 29.8 17.2 2.4	777 36.1 19.6 3.1
9金	終業式								
13火	秋季休業日		今回は「チキン南蛮(タルタルソース)」と 「鮭フライ(ソース)」からのセレクトです。 あなたはどちらを選びましたか？						
14水	秋季休業日								
15木	始業式								
16金	スペシャル給食 第3弾 セレクト給食		ごはん	セレクト・チキン南蛮(タルタルソース) ・鮭フライ(ソース) きりぼしだいこん 切干大根の炒り煮 もやしごま汁	こめ てんぷらこ パンこ こむぎこ あぶら タルタルソース さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とり さけ あぶらあげ ぶたにく みそ	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにゃく にんじん たまねぎ もやし とうもろこし	644 25.7 20.0 2.6	813 31.3 23.1 3.3

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。 ※牛乳は毎日付きます。

「裏に続きます」

10月16日は世界食料デー

世界の食料問題を考える日として国連が制定しました。世界の一人一人が協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題、食品ロスについて考えてみましょう。



10月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	632	26.9	20.6	414	2.3
中学校	812	33.1	24.7	465	2.9



令和8年度



学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
19月		19日は 食育の日	ごはん 	ほっけの塩焼き もやしの和風サラダ 肉豆腐	こめ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ほっけ ハム かんてん ふたにく どうふ	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが こんにやく まいたけ はくさい ねぎ	602 31.4 17.7 2.3	765 38.9 20.6 2.8
20火	今月は 「米」		麦ごはん	ポークカレー ブロッコリーとツナのサラダ りんご	こめ おぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり パプリカ りんご	655 20.3 16.6 2.5	840 24.9 20.2 3.4
21水	南小5年		ミルクパン	たれ付き肉団子(2個3個) 大根の中華サラダ 長崎ちゃんぽん 角チーズ	パン パンこ ドレッシング あぶら ラーメン	ぎゅうにゅう とり ハム ふたにく いか えび かまぼこ チーズ	だいこん きゅうり とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん きくらげ	597 26.9 24.7 3.3	832 35.3 32.5 4.4
23金	今月は 「さんま」	だい すいようび 第3水曜日は みやぎ すいさん ひ 水産の日	ごはん	さんまの蒲焼き じゃがいものそばろ煮 厚揚げのみそ汁	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう さんま ふたにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ もやし えのきたけ ねぎ	680 26.0 24.4 2.0	869 32.4 29.9 2.3
26月	金中		麦ごはん	ごもく 五目そばろ ほうれん草とツナのおひたし 肉団子と春雨のスープ	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら パンこ はるさめ	ぎゅうにゅう たまご とり ぶたレバー わかめ ツナ ぶたにく	にんじん しょうが ほししいたけ グリーンピース ねぎ ほうれん草 きゅうり はくさい チンゲンサイ たまねぎ	617 29.3 17.9 2.2	781 35.7 20.4 2.7
27火			ごはん	わふう 和風おろしハンバーグ りっちゃんサラダ 鶏肉と根菜のみそ汁	こめ さとう オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく とり かつおぶし ハム こんぶ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう ねぎ	634 26.9 19.4 2.6	812 33.3 22.8 3.0
28水		かながせちゅう 金ヶ瀬中 リクエスト メニュー	おからパン	かぼちゃコロッケ まめまめサラダ ミネストローネ みかんゼリー	パン こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング マヨネーズ さとう じゃがいも マカロニ オリーブゆ ゼリー	ぎゅうにゅう おから たまご だいず ハム ベーコン ひよこまめ	かぼちゃ えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく みかん	702 28.2 30.9 2.1	900 36.0 38.5 2.9
29木	大小5・6年 南小 金小5・6年		ごはん	プルコギ パンパンジーサラダ にらたまスープ	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく とり ベーコン どうふ たまご	にんにく にんじん たまねぎ はくさい にら きゅうり もやし ねぎ	602 29.2 18.7 2.1	761 35.5 21.6 2.7
30金	大小5・6年 南小 金小5・6年 大中		ごはん	しろみぎかな 白身魚のみそマヨネーズ焼き ちくぜんに 筑前煮 いものこ汁	こめ マヨネーズ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう たら みそ とり ふたにく どうふ あぶらあげ	こねぎ しょうが ほししいたけ ねぎ にんじん ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ だいこん	602 30.8 18.3 1.9	764 36.8 20.9 2.4

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。 ※牛乳は毎日付きます。

みやぎ水産の日

こんげつ
今月は・・・ **さんま**

さんまは、夏に北海道で栄養を蓄え、秋にたっぷりと脂がのった状態で三陸沖に南下してきます。

さんまは漢字で「秋刀魚」と書くのは、一年で一番おいしいのが秋で、刀のように細長い魚だからです。

秋の味覚を味わいましょう。

食育の日

こんげつ
今月は・・・ **米**

米は日本人にとって主食であり、神事や祭事などにおいても重要な作物です。「米」の漢字を分解すると「八十八」になり、このことから、米作りには88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかっています。農家の方々に感謝して、味わって食べましょう。

給食のごはんは町内産のひとめぼれ一等米です。

リクエストメニューがスタート!

こんげつ
今月から各学校で考えてもらったリクエストメニューが始まります。今年度は、金ヶ瀬中学校から始まり、来月は大河原小学校です。これから毎月どんなリクエストメニューが出てくるかお楽しみに♪

掲載物: 食育ブック・新食育ブック
(株) 少年写真新聞社