# 10月給食だより（中学校）

令和8年 10月号
東松島市学校給食センター
（愛称ハッピート）
※東松島市のホームページにも掲載しています。

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37%（カロリーベース）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。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。

## ■ 給食休みの学校・学年

（変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください）

2日（金）全中学校
7日（水）大曲小特支
9日（金）全小・中学校
14日（水）東小、桜華小、宮野森小4年生
15日（木）大曲小3年生
19日（月）東小、赤井小、桜華小、宮野森小
21日（水）大塩小、桜華小4年生、宮野森小4年生
22日（木）宮野森小4年生 一中
23日（金）東小特支、桜華小2年生、宮野森小1年生、一中、二中
26日（月）大塩小
28日（水）赤井小1・2年生
29日（木）東小、二中特支
30日（金）桜華小5年生、宮野森小

## 10月 献立表

今月の食育相談日
10月19日（月）

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくも良し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。
（℡24-9409）

| 日 | 献立名 ★は各校配送 | | | おもな食品名と体の中でのはたらき | | | | | | ※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食 塩(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | あかのなかま 血や肉になる | | みどりのなかま 体の調子を整える | | きいろのなかま 熱や力のもとになる | | |
| | | | | 1群 魚 肉 卵 豆 豆製品 | 2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 きのこ 果物 | 5群 米 パン めん いも 砂糖 | 6群 油脂 | |
| 1 木 | 牛乳 ごはん | チーズ笹かまののり揚げ<br>すき昆布と厚揚げのピリ辛炒め<br>せんべい汁<br>★豆乳プリン | 笹かまぼこ<br>鶏卵 豚肉<br>厚揚げ 鶏肉<br>かつお節<br>豆乳 | 牛乳 チーズ<br>あおさ粉<br>**焼きのり**<br>すき昆布 | にんじん<br>**こまつな** | ごぼう こんにゃく<br>枝豆 だいこん<br>はくさい ぶなしめじ<br>しいたけ **長ねぎ** | **ごはん** 上白糖<br>天ぷら粉<br>かやきせんべい<br>プリン | 大豆油<br>ごま油 | 822<br>28.1<br>23.5<br>2.5 |
| 2 金 | 新人戦（予備日）<br>給食なし | | | 世界で作られた食べ物の40%が捨てられています。食べ残しを燃やすと、温室効果ガスが出て、地球全体の平均気温が上昇する“地球温暖化”が進行します。なるべく残さず食べることは地球の環境を守ることにつながり、私たちの将来の暮らしにも影響します。 | | | | | | | |
| 5 月 | 牛乳 ごはん | レモンささみフライ（2個）<br>りっちゃんサラダ<br>チンゲン菜と卵のスープ<br>★アセロラミルクゼリー | 鶏肉 豆乳<br>みそ 鶏卵<br>ロースハム<br>かつお節<br>絹ごし豆腐 | 牛乳<br>塩昆布 | にんじん<br>チンゲンサイ | 玉ねぎ レモン<br>キャベツ **きゅうり**<br>コーン えのきたけ<br>**きくらげ** アセロラ | **ごはん** 上白糖<br>でん粉 パン粉<br>小麦粉 米粉<br>ゼリー | 大豆油<br>サラダ油<br>ごま油 | 770<br>27.5<br>21.1<br>2.6 |
| 6 火 | 牛乳 ごはん | いわしのオレンジ煮<br>豚肉と大根のみそ炒め<br>のっぺい汁<br>東松島産ミニトマト | いわし<br>豚肉 大豆<br>みそ 油揚げ<br>かつお節<br>木綿豆腐 | 牛乳<br>だし昆布 | にんじん<br>**ミニトマト** | オレンジ しょうが<br>だいこん こんにゃく<br>枝豆 ぶなしめじ<br>ごぼう **長ねぎ** | **ごはん** 上白糖<br>さといも<br>でん粉 油ふ | サラダ油<br>ごま油 | 780<br>32.0<br>21.0<br>2.6 |
| 7 水 | 牛乳 減塩ソフトパン | 野菜いっぱい焼きそば<br>ウインナーのケチャップがけ<br>ブルーベリー入りヨーグルト和え | 豚肉<br>ウインナー | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>ピーマン<br>トマト | しょうが もやし 玉ねぎ<br>キャベツ みかん 黄桃<br>パインアップル<br>ナタデココ ブルーベリー | 減塩ソフトパン<br>**焼きそば麺**<br>上白糖 | サラダ油 | 834<br>28.3<br>36.5<br>3.0 |
| 8 木 | 牛乳 ごはん | 赤魚のねぎソース<br>ごぼうと豚肉の中華炒め<br>東松島産三つ葉と<br>もずくのスープ | 赤魚 豚肉<br>絹ごし豆腐 | 牛乳<br>もずく<br>わかめ | にんじん<br>いんげん<br>**糸みつば** | **長ねぎ** にんにく<br>ごぼう こんにゃく<br>たけのこ しいたけ | **ごはん** でん粉<br>米粉 きび砂糖<br>上白糖 | 大豆油<br>ごま油<br>サラダ油<br>ごま | 785<br>30.3<br>21.9<br>3.5 |
| 13 火 | 牛乳 ごはん イート給食の日 | とり肉のみそマヨ風焼き<br>イートくんサラダ<br>さつま汁 | 鶏肉 **みそ**<br>かつお節<br>豚肉<br>木綿豆腐 | 牛乳<br>だし昆布 | **こまつな**<br>パプリカ<br>にんじん | もやし キャベツ<br>**きゅうり** だいこん<br>こんにゃく しいたけ<br>**長ねぎ** | **ごはん**<br>きび砂糖 米粉<br>さつまいも | ノンエッグ マヨネーズ<br>ドレッシング<br>サラダ油 | 782<br>31.7<br>23.0<br>2.0 |
| 14 水 | 牛乳 ココアパン | オムレツのトマトソース<br>にんにくスパゲティ<br>キャベツのスープ煮<br>プルーンチーズ | 鶏卵 豚肉<br>バラベーコン | 牛乳 チーズ | トマト<br>ほうれん草<br>にんじん<br>パセリ | にんにく ぶなしめじ<br>セロリ 玉ねぎ<br>キャベツ プルーン | ココアパン<br>上白糖 でん粉<br>スパゲティ | オリーブ油<br>大豆油 | 791<br>28.9<br>32.2<br>4.6 |

| 日 | 献立名 ★は各校配送 | | おもな食品名と体の中でのはたらき | | | | | | ※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食 塩(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | あかのなかま 血や肉になる | | みどりのなかま 体の調子を整える | | きいろのなかま 熱や力のもとになる | | |
| | | | 1群 魚 肉 卵 豆 豆製品 | 2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 きのこ 果物 | 5群 米 パン めん いも 砂糖 | 6群 油脂 | |
| 15 木 | 牛乳 ごはん | かつおフライ<br>東松島産小松菜ののりツナ和え<br>根菜のごまみそ汁 | かつお<br>まぐろ油漬け<br>油揚げ **みそ**<br>木綿豆腐 | 牛乳<br>**焼きのり**<br>煮干し | **こまつな**<br>にんじん | もやし ごぼう<br>だいこん れんこん<br>**長ねぎ** | **ごはん** でん粉<br>パン粉 小麦粉<br>きび砂糖<br>じゃがいも | 大豆油<br>ごま | 819<br>31.7<br>20.3<br>2.4 |
| 16 金 | 牛乳 麦ごはん | マーボー豆腐<br>えびシューマイ（3個）<br>豆もやしのソテー | 豚肉 大豆<br>鶏レバー<br>豆腐 **みそ**<br>えび たら | 牛乳 | にんじん<br>にら<br>ピーマン | にんにく しょうが<br>たけのこ しいたけ<br>**きくらげ** **長ねぎ**<br>玉ねぎ 大豆もやし | **ごはん** 米粒麦<br>上白糖 でん粉<br>パン粉 小麦粉 | サラダ油<br>ごま油 | 884<br>33.2<br>23.8<br>3.6 |
| 19 月 | 牛乳 ごはん | 豚肉のみそソース<br>秋の煮物<br>東松島産三つ葉と<br>花なるとのすまし汁 | 豚肉<br>みそ 鶏肉<br>かつお節<br>絹ごし豆腐<br>花なると巻 | 牛乳<br>だし昆布 | にんじん<br>いんげん<br>**糸みつば** | にんにく ごぼう<br>こんにゃく れんこん<br>ぶなしめじ えのきたけ<br>だいこん | **ごはん**<br>上白糖<br>でん粉<br>きび砂糖 | サラダ油<br>栗 | 790<br>41.2<br>23.1<br>2.1 |
| 20 火 | 牛乳 ごはん | セルフピラフの具<br>ごぼうとひじきのサラダ<br>イ～ナトマトの<br>たまごスープ | 鶏肉 大豆<br>えび 鶏卵<br>バラベーコン<br>絹ごし豆腐 | 牛乳 ひじき | にんじん<br>いんげん<br>パプリカ<br>**トマト**<br>チンゲンサイ | しょうが にんにく<br>玉ねぎ コーン<br>キャベツ ごぼう<br>枝豆 **きくらげ** | **ごはん** でん粉 | バター<br>ドレッシング | 814<br>37.8<br>24.7<br>3.2 |
| 21 水 | 牛乳 バターロールパン | 鮭のチーズ風味焼き<br>ウィンナーと野菜のソテー<br>ラビオリスープ<br>★ヨーグルト | 鮭<br>ウインナー<br>鶏肉 豚肉 | 牛乳 チーズ<br>ヨーグルト | パセリ<br>にんじん<br>ほうれん草<br>スリムねぎ | にんにく 玉ねぎ<br>ぶなしめじ キャベツ | バター<br>ロールパン<br>じゃがいも<br>小麦粉 パン粉 | オリーブ油<br>サラダ油 | 792<br>57.2<br>26.0<br>4.4 |
| 22 木 | 牛乳 ごはん | ポテトコロッケ/パックソース<br>もやしのピリ辛炒め<br>きのこ汁<br>りんご | 豚肉 油揚げ<br>木綿豆腐<br>**みそ** | 牛乳 煮干し | にんじん<br>いんげん<br>にら<br>**こまつな** | 玉ねぎ コーン<br>**長ねぎ** もやし<br>だいこん はくさい<br>えのきたけ しいたけ<br>りんご | **ごはん**<br>じゃがいも<br>パン粉 小麦粉<br>上白糖 でん粉 | 大豆油<br>サラダ油 | 799<br>26.3<br>22.7<br>2.7 |
| 23 金 | 牛乳 麦ごはん | ハッシュドポーク<br>さつまいもと小魚のごまがらめ<br>グリーンサラダ | 鶏レバー<br>豚肉 大豆 | 牛乳<br>かえり煮干し | にんじん<br>ブロッコリー | にんにく 玉ねぎ<br>ぶなしめじ 枝豆<br>グリンピース コーン<br>**きゅうり** キャベツ | **ごはん** 米粒麦<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>三温糖 | サラダ油<br>生クリーム<br>アーモンド<br>大豆油 ごま<br>ドレッシング | 887<br>25.8<br>25.8<br>3.2 |
| 26 月 | 牛乳 ごはん | 厚焼玉子のそぼろあんかけ<br>油ふ入り肉じゃが<br>わかめのみそ汁<br>★和梨ゼリー | 鶏卵 鶏肉<br>豚肉 油揚げ<br>**みそ**<br>木綿豆腐 | 牛乳 煮干し<br>わかめ | にんじん | 玉ねぎ こんにゃく<br>枝豆 だいこん<br>えのきたけ **長ねぎ**<br>和梨 | **ごはん** 上白糖<br>でん粉 油ふ<br>じゃがいも<br>きび砂糖<br>ゼリー | サラダ油 | 823<br>30.1<br>20.0<br>3.0 |
| 27 火 | 牛乳 ごはん | 春巻き<br>ラーメンサラダ<br>ピリ辛チゲ風スープ | 豚肉<br>ロースハム<br>あさり **みそ**<br>木綿豆腐 | 牛乳 | にんじん<br>チンゲンサイ | 玉ねぎ キャベツ<br>しょうが しいたけ<br>コーン もやし **きゅうり**<br>はくさい だいこん<br>にんにく 長ねぎ | **ごはん**<br>小麦粉 米粉<br>春雨 でん粉<br>ラーメン | 大豆油<br>ドレッシング<br>ごま油 | 841<br>26.2<br>28.3<br>2.6 |
| 28 水 | 牛乳 ファイバーブレッド ブルーベリージャム | タンドリーチキン<br>ブロッコリーのソテー<br>さつまいも入りチャウダー<br>花みかん | 鶏肉<br>ウインナー<br>いんげん豆 | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ<br>スキムミルク | ブロッコリー<br>パプリカ<br>にんじん<br>**こまつな** | ブルーベリー にんにく<br>レモン りんご<br>玉ねぎ みかん | ファイバー ブレッド<br>ジャム<br>さつまいも<br>小麦粉 | オリーブ油<br>サラダ油<br>生クリーム | 793<br>36.5<br>24.6<br>3.2 |
| 29 木 | 牛乳 ごはん | もうかざめピリ辛ソース<br>まめまめサラダ<br>のりたまスープ | もうかざめ<br>大豆 鶏卵<br>魚肉 ソーセージ<br>いんげん豆<br>絹ごし豆腐 | 牛乳<br>**焼きのり** | にんじん<br>スリムねぎ | キャベツ コーン<br>枝豆 玉ねぎ | **ごはん** 三温糖<br>でん粉 小麦粉 | 大豆油<br>ドレッシング<br>ごま油 | 797<br>35.0<br>27.8<br>3.6 |
| 30 金 | 牛乳 ごはん | かぼちゃ型ハンバーグ<br>きのこソース<br>ジャーマンソテー<br>コロコロ野菜スープ<br>ハロウィンミニゼリー | 鶏肉 豚肉<br>大豆<br>バラベーコン | 牛乳 | パセリ<br>にんじん<br>**こまつな** | 玉ねぎ えのきたけ<br>ぶなしめじ ごぼう<br>だいこん ぶどう | **ごはん**<br>砂糖 でん粉<br>じゃがいも<br>ゼリー | サラダ油<br>生クリーム<br>バター<br>オリーブ油 | 800<br>25.1<br>22.9<br>2.6 |

※都合により献立を変更する場合があります。
※**太字**の食品は、東松島市の地場産品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知り たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」が付いている日は、塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味を心がけましょう。

塩eco＝減塩