令和8年

10月もいつ汁表

児島学校給食共同調理場K（中）

給食の月目標

食品ロスについて考えよう



献立のねらい	指導用資料	月	火	水	木	金
スポーツで十分に力を発揮するための食事について理解し、実践につなげることができる。	（動）スポーツと食事 【Classroom＞ R8児島食育配信 （中学校）】	おさらのしゅるい おおざら ちゃわん しるわん はし スプーン			1 中華のあえ物 蒸ししゅうまい（2個） 牛乳 中華めん 五目ラーメンの汁	2 若鶏のチリソースあえ もやしのあえ物 牛乳 ごはん 華風スープ
		5 野菜と豆のサラダ 牛乳 ごはん きのこカレーのルウ	6 三色ソテー ホキのガーリックソースからめ 牛乳 パン ビーンズスープ	7 昆布の酢の物 牛乳 ごはん おでん	8 れんこんの梅肉あえ 牛乳 ごはん とりちゃんこ	9 さけのきのこあんかけ 小松菜のあえ物 牛乳 ごはん わかめのみそ汁
食品ロスについて考え、残さず食べることができる。	15日（木）配信 （配）食品ロスについて考えよう	12 スポーツの日	13 ブルーベリージャム 寒天サラダ 牛乳 パン 野菜たっぷりポトフ	14 さばのみそだれいそ煮 牛乳 ごはん 豆腐のすまし汁	15 キャベツの甘酢あえ 牛乳 うどん かやくうどんの汁	16 豚肉と大豆の甘辛 白菜のおかかあえ 牛乳 ごはん えのきたけのすまし汁
大豆・大豆製品の良さと給食にもたくさん使われていることを知り、すすんで食べることができる。	（掲）大豆について知ろう！	19 季節の地場産物「しょうが」 豚肉のしょうが炒め ひじきとちりめんの酢の物 牛乳 ごはん 大根のみそ汁	20 ノンエッグマヨネーズ ハムサラダサンドの具 牛乳 パン 鶏肉団子入りスープ	21 はるさめサラダ 牛乳 ごはん きのこ入りマーボー豆腐	22 郷土料理「岡山県」 みかん 岡山ずしの具 牛乳 岡山ずし 酢めし 湯葉入りすまし汁	23 郷土料理「山形県」 納豆 キャベツの赤しそあえ 牛乳 ごはん いも煮
		26 みかん 大根のナムル 牛乳 ごはん キムチ鍋	27 粉ふきいもハンバーグ 牛乳 パン コーンスープ	28 世界の料理「中国」 油淋鶏 きくらげの中華あえ 牛乳 ごはん チンゲンサイのスープ	29 さんまの甘露煮 千草あえ 牛乳 ごはん のっぺい汁	30 もやしのからしあえ 牛乳 ごはん 親子煮