

きゅうしょくだより

いただきます

令和8年（2026年）
10月号 第2向陽小学校

あき みかく たの

秋の味覚を楽しもう！

秋は「実りの秋」といわれ、おいしい食べ物がたくさんとれる季節です。秋に旬を迎える食べ物には、さつまいもやさといも、くり、きのご類、ぶどう、さんまなど、さまざまなものがあります。給食でも秋にとれる様々な食材を使いますので、楽しみにしておいてください！



せいちょう

成長にはかかせない！牛乳を飲みきろう！

☆牛乳のすごいパワー☆

○カルシウム

骨や歯をじょうぶにします。
筋肉や脳を動かすためにも使います。



○たんぱく質

筋肉や血、皮ふ、髪の毛など、
体をつくるもとになります。



○エネルギー

ごはんやおかずといっしょに
とると、元気に動く力になります。



○ビタミン

体の調子をととのえて、
病気にまけない体をつくります。

ビタミンA
ビタミンB2
ビタミンD

知ってる？カルシウムのひみつ

カルシウムは、体の中でつくることができません。そのため、毎日の食事からとることがとても大切です！

きゅうしょくの牛乳1本分
(200mL) には**227mg**
のカルシウムがふくまれています！

※1日に必要な量⇒448～610mg (小学生)

成長期のみなさんに特に必要な栄養素です！



給食レシピ

ぶたキムチごはん

〇材料 (4人分)

米 300g
☆しょうゆ 23g
☆酒 8g
☆みず 400g
ぶたにく 80g
塩 少々
いため用油 適量
にんじん 20g
はくさいキムチ 適量

〇作り方

- ①フライパンに油を入れて加熱し、豚肉をいためて塩で味付けをする。
- ②豚肉をお皿に入れて、粗熱をとる。
- ③にんじんをせんざりにする。
- ④炊飯器に米、☆の調味料、冷ましていた豚肉、にんじん、キムチを入れ混ぜて、炊飯する。
- ⑤炊きあがったら、混ぜて完成！



☆給食委員が考えた「給食を楽しんでもらう取組」の紹介☆



9月8日(火)にも給食委員が考えた献立「ホットドッグ、ぎゅうにゅう、コンソメスープ」の献立を提供しました！
さらに、9月25日(金)には、中秋の名月(十五夜)の「つきみだんご(みたらし・きなこ)」のセレクト給食を行いました！



10月～12月にかけて、全校給食アンケートで、人気上位であった料理が登場します！
10月は、おかず部門1位「ヤンニョムチキン」、デザート部門1位「フルーツのヨーグルトあえ」を提供します！
パン・ごはん部門1位、めん部門1位の料理もお楽しみに！



10がつ こんだてよていひょう



日付	ぎゅうにゅう (200ml)	こんだてめい	1杯あたり(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう		
				エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをとる (みどり)
1 (木)		ごはん にしんなす こまつないため もずくのだまごスープ	561 21.1	ごめ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	きゅうにゅう どうふ にしん たまご ツナ もずく	なす ねぎ こまつな もやし にんじん
2 (金)		ドライカレー ワントンスープ	580 21.6	ごめ むぎ あぶら ワントン ごまあぶら	きゅうにゅう ひよこまめ きゅうひきにく ぶたにく	たまねぎ しょうが ピーマン たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく キャベツ
5 (月)		ごはん かしわのこはくあげ キャベツのツナいため いとこじる	673 26.0	ごめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	きゅうにゅう あぶらあげ とりにく ツナ あずき	しょうが かぼちゃ キャベツ にら なす
6 (火)		あじつけパン チリコンカン やさしいため	652 25.9	パン じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう だいず きゅうひきにく	たまねぎ もやし にんじん にら にんにく キャベツ
7 (水)		こぎつねごはん ちくわのカレーあげ キャベツとにんじんのみそじる	562 23.2	ごめ あぶら ごま さとう はくりきこ	きゅうにゅう わかめ あぶらあげ しらすぼし ちくわ	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ
8 (木)		ごはん はっぽうさい (ひらてん) だいずのいそに	588 22.9	ごめ あぶら かたくりこ さとう	きゅうにゅう ひじき ぶたにく ひらてん だいず	しょうが たけのこ たまねぎ もやし にんじん キャベツ ほししいたけ
9 (金)		ごはん つばすのみそやき きりぼしだいこんのいためナムル やさしいすましじる	617 23.3	ごめ さとう ごまあぶら ごま	きゅうにゅう つばす ぶたひきにく わかめ	しょうが にら ねぎ しろねぎ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ
13 (火)		こがたコッペパン あきのスパゲッティ もやしのカレーマヨいため	686 25.5	パン スパゲッティ オリーブあぶら あぶら	きゅうにゅう きゅうひきにく ぶたひきにく ハム	たまねぎ なす もやし
14 (水)		わかめごはん じゃがいものあんかけ ひじきのいために	592 18.4	ごめ さとう むぎ ごまあぶら じゃがいも かたくりこ あぶら	きゅうにゅう あぶらあげ わかめ ぶたひきにく ひじき	しょうが ピーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ
15 (木)		ごはん はまちのあまずソースかけ ぶどうまめ かきたまじる	699 29.2	ごめ はくりきこ かたくりこ あぶら	きゅうにゅう どうふ はまち わかめ だいず たまご	しょうが ねぎ にんじん
16 (金)		げんまいいりごはん マーボーどうふ じゃこのカレーふうみあげ	614 23.8	ごめ ごまあぶら げんまい かたくりこ あぶら はくりきこ さとう	きゅうにゅう あおのり ぶたひきにく どうふ じゃこ	しょうが たけのこ にんにく ほししいたけ たまねぎ にら にんじん
20 (火)		バターパン ちきんのこうそうやき やさしいぱいスープ	655 30.4	パン パンこ オリーブあぶら あぶら	きゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	ハセリ キャベツ にんにく にんじん たまねぎ
21 (水)		ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ (りんご・もも)	670 19.8	ごめ バター むぎ はくりきこ あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ	にんにく セロリ しょうが りんご たまねぎ りんごかんづめ にんじん おうとうかんづめ
22 (木)		ごはん きびなごのチーズあげ もやしとツナのソテー キャベツとたまねぎのみそじる	545 23.0	ごめ さとう はくりきこ コーンスターチ あぶら	きゅうにゅう わかめ きびなご チーズ ツナ	にんじん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ
23 (金)		さつまいもごはん あつあげのちゅうかいのために むらくもじる	553 20.0	ごめ さとう さつまいも かたくりこ ごま ごまあぶら	きゅうにゅう わかめ ぶたにく あつあげ たまご	こまつな ねぎ にんじん しめじ にんにく
26 (月)		ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムルふう わかめスープ	612 22.4	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	きゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう えのきだけ ねぎ
27 (火)		コッペパン キャベツとウインナーのソテー パンブキンポタージュ	607 21.0	パン あぶら バター はくりきこ	きゅうにゅう ウインナー ベーコン スキムミルク	キャベツ かぼちゃ チンゲンサイ かぼちゃペースト たまねぎ パセリ にんじん
28 (水)		ごはん にぎかな (さば) キャベツのつるつるいため たぬきじる	640 23.5	ごめ かたくりこ さとう でんぶんめん あぶら	きゅうにゅう あぶらあげ さば ベーコン ひらてん	しょうが にんじん キャベツ えのきだけ にら ねぎ こんにゃく
29 (木)		わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも もやしのカレーソテー	563 18.9	ごめ さとう むぎ じゃがいも あぶら	きゅうにゅう わかめ ぶたにく	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん もやし
30 (金)		ごはん チキンのなんばんソース ひじきのソテー さつまいものみそじる	666 23.9	ごめ さとう かたくりこ はくりきこ あぶら	きゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ	たまねぎ にら にんにく ピーマン コーン

おもな食材と産地

資料提供：(公財) 京都府学校給食会



じゃがいも	北海道 他	もやし	岐阜	えのき	長野	しめじ	福岡 他
切干大根	宮崎	さつまいも	茨城 他	冷凍コーン	北海道	大豆	北海道
ひよこ豆	アメリカ	もずく	沖縄	かぼちゃ	北海道	キャベツ	長野
小松菜	京都 他	セロリー	長野	たまねぎ	兵庫	しょうが	高知
にら	北海道 他	にんじん	北海道	にんにく	青森	ねぎ	滋賀 他
パセリ	長野	ピーマン	茨城 他	ほうれんそう	長野 他		

牛肉	北海道・青森・宮崎
豚肉	愛知・宮崎・鹿児島 他
鶏肉	国産 鶏卵 京都

牛乳	全農 (南丹市八木町)
----	-------------

米	京都産ブレンド
---	---------

にしん	北海道 他	つばす	岩手
はまち	岩手	きびなご	長崎
さば	長崎		

向日市産野菜 なす

