

2026ねん 10がつ はいぜんず

香川大学教育学部附属坂出小学校

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
栄養には、大きく分けると3つのはたらきがあります。また、きいろ、あか、みどりの3つの色にも分けられます。食事をするときは、3つのはたらきをもつ食べ物を、組み合わせることが大切です。			1 バターロールパン やさいのすのもの みどり ちくわのいそべあげ ごもくうどん	2 あつあげとチンゲンサイのみそに みどり むぎごはん びんく すだちあえ
きいろ 体のねつや力を つくり、 エネルギーの もとになる	あか 血や筋肉、 腎など、 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を ととのえる もとになる		
5 スイートルールパン ゆでやさい とりにくのレモンマリネ マカロニスープ	6 いちごジャム びんく ごぼうサラダ コッペパン とりにくのクリームに	7 とうふとかいせんのチリソースに みどり むぎごはん びんく はるさめサラダ	8 ブルーベリータルト びんく ツナサンドのぐ コッペパン チリコンカン	9 もやしのごまサラダ むぎごはん びんく キーマカレーのぐ
12 スポーツの日 スポーツの日	13 うんどうかい ふりかえきゆうぎようび 運動会 振替休業日	14 ぶたのしょうがやき こまつなえもの みどり むぎごはん びんく さつまいものみそしる	15 びんく びんく ミニトマト スイートルールパン きのコスパゲッティ	16 なめしのぐ ちねんとれんこんのあげに みどり なめし(むぎごはん) びんく ふしめんじる
毎年10月10日は目の愛護デーです。 目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンの他、魚に含まれるDHAや、ブルーベリーのアントシアニンも、目の健康に効果的です。				
19 バナナ たまごサンドのぐ ぜんりゅうふんパン はくさいスープ スープにはいっているえのきたけは、ていカロリーでよくもつせいがほうふです。しんせんでやしきしゃきたはごたえもおいしいですね。 かがわじろしきゆうしよくウイーク	20 みかん ミックスビーンズサラダ ミルクパン オリーブとんのポトフ オリーブとんは、かがわけんさんのぶたにくで、えさにオリーブをまぜてそでてられています。にくしつちよく、うまみあまみがゆたかなので、やさしいとともにこむとおいしいポトフができます。	21 わかめいりナムル みどり むぎごはん びんく ちゅうかどんのぐ かがわけんせいぶのみとよしは、けんないゆううのたけのこのさんちです。あくがすくなく、おいしくちゅうりできます。しよくもつせいはほうふで、ちよくをととのえます。	22 かがわじろしきゆうしよくウイーク 校外学習 校外学習	23 サンマうめ みどり くりのつけごはん びんく こまつなのごまあえ(むぎごはん)
26 あじフライ しそあえ こめこパン じゃがいものスープ	27 バナナ ピンク キャロットサラダ コッペパン パンプキンチュー	28 さつまいもの てんぷら じゃこやさいのあえもの みどり むぎごはん びんく つくみれじる	29 だいがくきねんび ふりかえきゆうぎようび 大学記念日 振替休業日 ANNIVERSARY	30 たくあんあえ みどり むぎごはん びんく ふかがわどんのぐ



水不足の際にはお皿の数を減らすなど配膳図に変更があります。なお9月より3～6年生に協力してもらったランチョンマットの使用についてSDGSの取り組みの1つとして引き続き活動を継続することとなりましたのでご協力をよろしくお願いします。



10月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
1 (木)	バターロールパン					バターロールパン	
	牛乳		牛乳				
	五目うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ	うどん	
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	ごま 植物油
	野菜の酢の物	ちりめんじゃこ	わかめ	水菜	きゅうり もやし	上白糖	ごま
2 (金)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	厚揚げとチンゲンサイのみそ煮	厚揚げ 豚ミンチ 中味噌		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しょうが	上白糖 でん粉	ごま油
	すだち和え	竹輪			切り干し大根 きゅうり	上白糖	ごま
5 (月)	スイートロールパン					スイートロールパン	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のレモンマリネ	鶏肉				でん粉 小麦粉 上白糖	植物油
	ゆで野菜		わかめ	にんじん	キャベツ もやし		
	マカロニスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ セロリ	マカロニ	オリーブ油
6 (火)	コッペパン					コッペパン	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のクリーム煮	いんげん豆 鶏肉 あさり 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも コーンスターチ	バター
	ごぼうサラダ	ツナフレーク		にんじん	キャベツ ごぼう もやし		ごま油
	いちごジャム					いちごジャム	
7 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	豆腐と海鮮のチリソース煮	豆腐 豚肉 いか あさり		にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ	上白糖 でん粉	ごま油
	春雨サラダ		刻み昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 上白糖	ごま油
8 (木)	ツナサンド (コッペパン)	ツナフレーク		にんじん	たまねぎ	コッペパン	米ぬか油
	牛乳		牛乳				
	チリコンカーン	牛ミンチ 豚ミンチ レバーチップ 金時豆		にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 中ざら糖	米ぬか油
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト	
9 (金)	キーマカレー (麦ごはん)	牛ミンチ 豚ミンチ	ひじき	野菜ジュース トマト にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	精白米 大麦 上白糖	米ぬか油
	牛乳		牛乳				
	もやしのごまサラダ			水菜 にんじん	もやし	上白糖	ごま 米ぬか油
14 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	豚の生姜焼き	豚肉			しょうが たまねぎ しめじ	上白糖 でん粉	米ぬか油
	小松菜の和え物	かつお節		小松菜	もやし		
	さつま芋のみそ汁	油揚げ 中みそ 白みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつまいも	
15 (木)	スイートロールパン					スイートロールパン	
	牛乳		牛乳				
	きのこスパゲッティ	あさり ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油
	元氣サラダ	ロースハム かつお節	刻み昆布	にんじん	きゅうり キャベツ スイートコーン	上白糖	米ぬか油 ごま
	ミニトマト			ミニトマト			
16 (金)	菜飯 (麦ごはん)	ちりめんじゃこ		小松菜		精白米 大麦	ごま ごま油
	牛乳		牛乳				
	ちぬ天とれんこんの揚げ煮	ちぬ天		にんじん 葉ねぎ	れんこん しょうが	でん粉 上白糖	植物油
19 (月)	ふしめん汁	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしめん	
	たまごサンド (全粒粉パン)	卵 ツナフレーク		にんじん	キャベツ たまねぎ	全粒粉パン	米ぬか油
	牛乳		牛乳				
	白菜スープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ えのきたけ	じゃがいも コーンスターチ	米ぬか油
	バナナ				バナナ		
20 (火)	ミルクパン					ミルクパン	
	牛乳		牛乳				
	オリーブ豚のポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブ油
	ミックスビーンズサラダ	大豆 ツナフレーク		にんじん パセリ	いんげん豆 えだまめ きゅうり たまねぎ	上白糖	米ぬか油
	みかん				みかん		
21 (水)	中華丼 (麦ごはん)	いか あさり 豚肉 うずら卵		にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	精白米 大麦 でん粉	ごま油
	牛乳		牛乳				
	わかめ入りナムル		わかめ	にんじん	もやし きゅうり		ごま油 ごま
23 (金)	栗のつけごはん (麦ごはん)	油揚げ		にんじん	くり ごぼう 干しいたけ えだまめ	精白米 大麦 上白糖	米ぬか油
	牛乳		牛乳				
	サンマ梅煮	サンマ梅煮					
	小松菜のごま和え			こまつな にんじん	もやし		ごま
26 (月)	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
	あじフライ	あじフライ					植物油
	しそ和え			にんじん	キャベツ もやし		
	じゃがいものスープ	ロースハム		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	オリーブ油
27 (火)	コッペパン					コッペパン	
	牛乳		牛乳				
	パンプキンシチュー	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	バター 米ぬか油
	キャロットサラダ	ツナフレーク		にんじん パセリ	たまねぎ	上白糖	米ぬか油
	バナナ				バナナ		
28 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	さつま芋の天ぷら					さつまいも 天ぷら粉	植物油
	じゃこと野菜の和え物	ちりめんじゃこ 削り節		こまつな にんじん	もやし		ごま
	つみれ汁	豆腐 つみれ団子		にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ しょうが		
30 (金)	深川丼 (麦ごはん)	あさり 油揚げ 卵		ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	干しいたけ たまねぎ	精白米 大麦 上白糖 でん粉	
	牛乳		牛乳				
	たくあん和え			こまつな にんじん	もやし たくあん		ごま