

令和8年度

10月献立予定表

湯沢市学校給食センター

めあて：食べ物の働きについて知ろう

月	火	水	木	金
			1	2
「味覚の秋」がやって来た！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう 新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂ののっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。 食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。 五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。 味覚の秋・食欲の秋			ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉の塩麹焼き むげんにんじん つみれ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にしんのトマトソースかけ 筑前煮 小松菜と豆腐のみそ汁
5	6	7	8	9
発芽玄米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 松風焼き アーモンドあえ わかめのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 タラの磯辺揚げ もやしと油揚げのあえ物 みそかきたま汁	みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 肉しゅうまい (小2個、中3個) ナムル 柿	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのカレー醤油煮 チンゲン菜の炒め物 豚汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 麻婆豆腐 大根サラダ キャベツのみそ汁
12	13	14	15	16
スポーツの日	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶりのパン粉焼き さつまいものうま煮 白菜のみそ汁	背割りコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ コーンとたまごのスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 赤魚のみりん醤油焼き 高野豆腐の五目煮 かぶのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉とこんにゃくの炒め物 ごま酢あえ たまねぎとキャベツのみそ汁
19	20	21	22	23
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のケチャップがらめ (小2個、中3個) キャベツのマリネ 油揚げのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまの紅葉煮 肉じゃが チンゲン菜のみそ汁	きつねうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ころころさつま揚げ (小2個、中3個) キムチあえ ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き うの花炒り いものこ汁	麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー 磯香厚焼き玉子 フレンチサラダ
26	27	28	29	30
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグおろしソース まめまめサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライソースかけ 菊花あえ 白菜と厚揚げのみそ汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き コーンソテー ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 春雨の炒め物 けんちん汁	湯沢市公開研究会 のため、給食はあり ません。

※はしは洗って毎日持てきましょう。

※献立は、物資の都合等により変更になる場合があります。