

10月のよていこんだて

令和8年度 北会津地区学校給食センター

10月のよていこんだて				栄養価		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		野菜は毎食したい食品と	給食が休みの学校	給食センターからのメッセージ	
				エネルギー(kcal)		血や肉や骨となる		体の調子を整える		熱や力となる					
				たんぱく質(g)		魚、肉、卵、豆、牛乳		野菜、きのこ、海藻		穀物、油、豆、牛乳					
				脂質(g)		鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、豆、牛乳		野菜、きのこ、海藻		穀物、油、豆、牛乳					
				塩分(g)		鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、豆、牛乳		野菜、きのこ、海藻		穀物、油、豆、牛乳					
				小学校		中学校		小学校		中学校					
				650		830		650		830					
				21.1~		27.0~		21.1~		27.0~					
				32.5		41.5		32.5		41.5					
				14.4~		18.4~		14.4~		18.4~					
				21.6		27.6		21.6		27.6					
				2未満		2.5未満		2未満		2.5未満					
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	野菜は毎食したい食品と	給食が休みの学校	給食センターからのメッセージ	
1	木	シガートースト	海草サラダ タブクル・ノフト 北会津のぶどう		607 23.2 23.4 3.0	731 27.4 26.9 3.6	とり肉 ひよこ豆 糸かまぼこ 海草ミックス 牛乳	キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト ぶどう	厚切り食パン グラニュー糖 こめ油 乳不使用マーガリン		緑黄色野菜		ふくしま健康応援メニュー！ タブクル・ノフトは、ひよこ豆と鶏肉を煮込んだトルコ料理です。キューピーさんが提供したメニューです。		
2	金	ごはん	さけのもみじ焼き わかめとツナのあえもの えのきみそ汁		581 25.9 19.4 2.0	696 30.4 21.8 2.4	さけ ツナ わかめ 油あげ みそ 牛乳	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ みかん	ごはん じゃがいも エッグフリーマヨネーズ きび砂糖		たまご	川小	魚にチャレンジ！ 秋が旬のさけに、にんじんとエッグフリーマヨネーズで紅葉色にしたソースをかけて焼きました。		
5	月	ごはん	さんまのかばやき 無限ピーマン 会津のいも汁 北会津のミニトマト		620 23.6 22.8 1.9	756 27.9 27.1 2.3	さんま 豚肉 ツナ みそ 牛乳	ピーマン もやし ごぼう なめこ ねぎ 大根 人参 ミニトマト こんにゃく	ごはん 大豆油 ごま油 ざら糖 白ごま さといも		豆類	大戸小	ピーマンにチャレンジ①！ 北会津のみずみずしいピーマンをツナともやしとあえて、食べやすい味付けにしました。無限に食べられるメニューです。		
6	火	うどん	カレーうどん カミカミサラダ なし		642 27.0 18.2 4.7	821 33.9 20.1 5.7	豚肉 なると さきいか 油あげ 牛乳	人参 玉ねぎ 切干大根 きゅうり しょうが たくあん なし	うどん こめ油 カレールー		いも		カミカミこんだて 切り干し大根、さきいか、たくあん、きゅうりとよくかめるサラダです。		
7	水	ごはん	ねぎ塩豚丼の具 かおりづけ えびボールスープ		548 23.9 14.2 2.5	654 27.7 15.5 3.0	豚肉 えびボール 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ もやし チンゲン菜 きゅうり キャベツ たけのこ きくらげ	ごはん はるさめ ごま油		たまご	荒小4年	スタミナアップメニュー 豚肉とねぎの成分で疲労回復、スタミナアップ		
8	木	ごはん	メンチカツ おひたし おでん		625 22.8 23.2 2.7	750 26.2 25.3 3.1	メンチカツ こんぶ 生あげ さつまあげ ちくわ うずら卵 牛乳 かつおぶし	こまつな キャベツ 大根 こんにゃく 人参	ごはん 大豆油 さといも		小魚	荒小4年 川小6年	おでんの歴史 おでんのルーツは、室町時代に流行した「豆腐田楽」。江戸時代にはファストフードのように 庶民に愛され、やがて煮込みおでんへ進化しました。		
9	金	ごはん	シューマイ 春雨サラダ マーボー豆腐		638 27.0 22.1 2.4	782 32.3 25.3 3.2	豚肉 シューマイ ハム 錦糸卵 とうふ みそ 牛乳	人参 ねぎ にら きゅうり 干しいたけ	ごはん きび砂糖 はるさめ 米油 ごま油 片栗粉		海草	川小6年	10月2日は「豆腐の日」でした 給食では会津若松市産大豆で製造した豆腐を使っています。今日のマーボー豆腐には145丁の豆腐を使用しました。		
13	火	中華めん	みそラーメン もやしのナムル キャラメルポテト		604 24.3 19.5 3.2	721 28.8 21.0 3.6	豚肉 なると みそ 糸かまぼこ 牛乳 クリーム	人参 もやし こまつな きくらげ キャベツ にら	中華めん ごま さつまいも 米油 大豆油 ごま油 砂糖		果物		カミカミこんだて キャラメルポテトや野菜たっぷりのタンメン、ナムルをよくかんで食べましょう。一口30回を目安に！		
14	水	ごはん	ハヤシライス 小松菜サラダ レモンソーダゼリー		666 21.0 19.3 2.7	783 24.3 21.7 3.2	豚肉 ツナ 牛乳	人参 キャベツ こまつな 玉ねぎ きゅうり コーン トマト	ごはん こめ油 ゼリー 三温糖 ハヤシルウ じゃがいも		豆類	川小6年	今日はハヤシライス 今日はカレーうどんがあるので、たまにはハヤシライスも味わいましょう。		
15	木	せわれコッパパン	ウインナーウインソース パリパリサラダ ABCスープ チーズ（中のみ）		675 26.6 25.5 3.3	768 31.0 32.0 4.1	ウインナー ソフトチキン ベーコン 牛乳 チーズ	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン パセリ	コッパパン 大豆油 三温糖 きび砂糖 マカロニ 焼売の皮 じゃがいも ごま油		魚介		セルフホットドック パンに切り目が入っているので、ウインナーをはさんで食べましょう。		
16	金	ごはん	あげぎょうざ チンジャオロースー もずくとたまごのスープ		606 23.8 20.1 2.4	757 30.3 23.8 3.0	豚肉 ぎょうざ もずく とうふ たまご 牛乳	ピーマン 人参 たけのこ 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ えのきたけ	ごはん 大豆油 こめ油 きび砂糖 片栗粉		いも		ピーマンにチャレンジ②！ 北会津のみずみずしいピーマンをチンジャオロースーにしました。ビタミンAとCが豊富です。		
19	月	ごはん	手作り鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のふうみあえ なめこ汁		549 27.4 14.7 2.5	658 32.3 16.2 3.0	さけ 油あげ みそ ハム 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ こまつな しめじ もやし ねぎ なめこ 大根 しょうが	ごはん じゃがいも 白ごま きび砂糖 バター		果物	川小 大戸小	魚にチャレンジ！ 秋の味覚さけを北海道の郷土料理ちゃんちゃん焼きにしました。		
20	火	スパゲティ	ナポリタン ほうれん草サラダ ヨーグルト		639 28.1 15.3 3.4	820 34.9 17.2 4.4	ハム ベーコン ウインナー むきえび 牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ ピーマン コーン マッシュルーム トマト ほうれん草 キャベツ	スパゲティ 米油 きび砂糖		いも	荒小 川小	ナポリタン！ トマトたっぷりの給食センター特製のナポリタンソースにスパゲティをからめて食べましょう。		
21	水	玄米入りごはん	大豆とかぼちゃのみそあえ 地元野菜のみそ汁 三五八漬け のりたまふりかけ		626 19.4 19.0 2.8	743 22.0 21.2 3.2	大豆 油あげ 牛乳 みそ	小菊かぼちゃ かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり	ごはん 玄米 片栗粉 三温糖 大豆油 白ごま じゃがいも ふりかけ		たまご		龍城食を味わおう！ 戊辰戦争時、龍城戦で食された料理を食し、先人の苦勞を学びます。		
22	木	?ごはん	10月生まれ 誕生日お祝いこんだて		662 26.0 22.2 2.0	752 29.1 24.4 2.3	とり肉 たまご チーズオムレツ 油あげ 牛乳	人参 まいたけ ごぼう キャベツ 枝豆 白菜 きゅうり こまつな えのきたけ	ごはん 麦 さつまいも 米油 片栗粉 ミルク		果物		楽しく食べよう 10月生まれのみなさん、おめでとうございます。秋の味覚を楽しみましょう。		
23	金	ごはん	日本列島味めぐり 熊本県		699 22.5 16.3 3.0	868 28.5 20.7 3.6	豚肉 とり肉 ツナ かまぼこ 厚揚げ みそ 牛乳 のり	人参 こまつな キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	ごはん さといも 三温糖 きび砂糖 ごま油 ふりかけ		たまご		日本列島味めぐり：熊本県 熊本地震で被害にあわれた方に思いをよせて、郷土料理を味わいましょう。		
27	火	うどん	肉うどん 塩こんぶづけ まっくろくろすけ		621 27.6 14.0 3.4	798 34.5 15.0 4.4	豚肉 なると きなこ 塩こんぶ 牛乳	人参 ごぼう こまつな キャベツ ねぎ きゅうり 干しいたけ かおり	うどん 白玉だんご きび砂糖 ごま		いも	川南小6年	人気メニュー「まっくろくろすけ」 まっくろくろすけは白玉もちに黒すりごま、きなこ、きび砂糖を合わせたものをしっかりとつけて作ります。		
28	水	キムチごはん	車ぶのあげ煮 ブロッコリーのチーズあえ 切干大根スープ 北会津のりんご		- - - -	724 28.9 23.1 3.2	豚肉 とり肉 チーズ わかめ かつおぶし 牛乳	人参 キャベツ ブロッコリー にら ねぎ りんご キムチ	ごはん 麦 大豆油 ごま油 車ぶ 白ごま 片栗粉 三温糖		いも	荒小 川小 大戸小	新メニュー「車ぶのあげ煮」 車ぶは、肉に負けないくらいたんぱく質が豊富です。		
29	木	食パン	鶏肉のハニーマスタード焼き ひじきサラダ かぼちゃのシチュー ブルーベリージャム		725 32.9 28.5 3.6	863 39.0 32.7 4.3	とり肉 ハム ひじき 調理用牛乳 牛乳 クリーム	キャベツ たまねぎ かぼちゃ コーン きゅうり	食パン きび砂糖 はちみつ 米粉 こめ油 ブルーベリージャム		豆類		ひじきには 血をつくるもとになる鉄分と骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムなど成長期に必要な栄養がたくさん入っています。		
30	金	ごはん	さんまのみぞれ煮 ちぐさあえ 豚汁 ハロウィンゼリー		583 23.6 17.7 2.0	676 26.7 18.5 2.2	さんまみぞれ煮 豚肉 錦糸卵 とうふ みそ 牛乳	人参 もやし ほうれん草 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん きび砂糖 じゃがいも 白ごま ゼリー		海草	川小	減塩メニュー 秋といえば「さんま」さんまのみぞれ煮を味わおう。しっかりだしをとった豚汁で減塩です。		

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆太字は「会津若松市産の食材を使ったメニュー」と「会津若松市産の食材」です。
 ☆ミニトマト、ピーマン、ぶどう、りんごは北会津産です。

10月26日(月)は、全校給食なしです。



2026年

よていこんだて



【今月の給食の目標】
地産地消のよさを知ろう

北会津地区学校給食センター

月	火	水	木	金
地場産物を食べて 地産地消！ 地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。 ☆太字は 「会津若松市産 の食材を使った メニュー」です。			1日 ふくしま健康応援メニュー かいそうサラダ 北会津のぶどう シガートrost タグル・ノト	2日 川小なし わかめとツナのあえもの さけのもみじやき ごはん えのきのみそ汁
5日 大戸小なし おげんピーマン 北会津のミニトマト さんまのかばやき ごはん 会津のいも汁	6日 カミカミこんだて カミカミサラダ なし カレーうどん	7日 荒小4年なし かおりづけ ねぎ塩豚丼の具 ごはん えびボール スープ	8日 荒小4年、川小6年なし おひたし メンチカツ ごはん おでん	9日 川小6年なし はるさめサラダ シューマイ ごはん マーボー豆腐
12日 スポーツの日 	13日 カミカミこんだて もやしのナムル キャラメルポテト みそラーメン	14日 川小6年なし 小松菜サラダ レモン・ダゼリー ハヤシライス	15日 パリパリサラダ チーズ中のみ ウイナーワインソース 背割れコッパパン ABCスープ	16日 北会津のピーマン チンジャオロースー あげぎょうざ ごはん もずくとたまごの スープ
19日 川小、大戸小なし 小松菜のふうみあえ 鮭のちゃんちゃんやき ごはん なめこ汁	20日 荒小、川小なし ほうれん草サラダ ヨーグルト スパゲティナポリタン	21日 籠城食 三五八づけ ふりかけ 大豆とかぼちゃのみそあえ ごはん 地元野菜のみそ汁	22日 楽しく食べよう 10月生まれのみなさん おたんじょう日 おめでとう！ 旬の食べ物でお祝いです 	23日 日本列島めぐり
26日 全5校 給食なし 	27日 川小6年なし しおこんぶづけ まっくろくろすけ 肉うどん	28日 荒小、川小、大戸小なし ブロッコリーのチーズあえ 北会津のりんご くるまぶのあげに キムチごはん 切り干し大根の スープ	29日 ハロウィーン ひじきサラダ ブルーベリージャム とり肉のハニーマスタードやき 食パン かぼちゃのシチュー	30日 川小なし ちぐさあえ ハロウィンゼリー さんまのみぞれに ごはん 豚汁