令和8年

10がつこんだて

益田市教育委員会

益田の食育キャラクター まろピー

●じるしは、卵が入っています。 □で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

食品の3つのはたらき
赤（あか）・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄（き）・・・ねつやちからになるしょくひん

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

今月の給食のテーマ

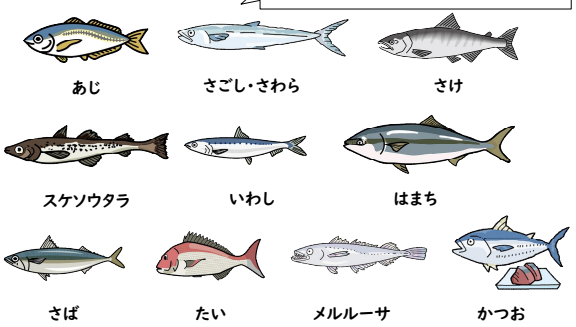
魚の良さを知り、おいしく食べよう

今月は、魚や練り製品をたくさん使って給食をつくります。魚には、良質なたんぱく質やカルシウム、鉄分など、丈夫な体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。

みなさんに、魚に興味をもってもらえるように、給食の放送では、魚についてたくさんお知らせします。いろいろな味つけやいろいろな調理法のメニューを取り入れ、食べやすいように工夫をしました。

苦手な人もチャレンジしてみてくださいね♪

今月の給食で登場する魚　切り身だけでなく、加工品もたくさん登場します♪



1（木）
牛乳
きりぼしだいこんとツナのあえもの／やきぎょうざ（小中2こ）／チャーハン／ビーフンスープ

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 574 kcal	かいそうるい
中 750 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんじん にら	こめ
ぶたにく	たけのこ きゅうり	ぎょうざのかわ
とりにく	たまねぎ チンゲンサイ	あぶら
ツナ	ほしいたけ コーン	ごまあぶら
	キャベツ	ビーフン
	きりぼしだいこん	ラード

2（金）
牛乳
のりごぼうサラダ／イカだんごのあまずあん／ごはん／とうふとわかめのみそしる

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 618 kcal	くだもの
中 768 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ねぎ ごぼう	こめ
イカ のり	しょうが キャベツ	あぶら
たい とうふ	たまねぎ ふともやし	さとう
あじ わかめ	にんじん えのきたけ	かたくりこ
たら あぶらあげ	れんこん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ
かまぼこ みそ	カラーピーマン	

5
牛乳
ゆずサラダ／かぼちゃフライ／ごはん／しらたまだんごじる

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 606 kcal	さかなりょうり
中 768 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	かぼちゃ えのきたけ	こめ
ぶたにく	たまねぎ ねぎ	パンこ
ささみ	キャベツ	こむぎこ
あぶらあげ	きゅうり	あぶら
みそ	にんじん	さとう
	ゆずかじゅう	しらたまもち

6
牛乳
ひじきのサラダ／さごしのうめマヨやき／むぎごはん／ヌードルいりミルクスープ

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 601 kcal	いろのこいやさい
中 757 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	うめぼし ぶなしめじ	こめ おおむぎ
さごし わかめ	キャベツ コーン	ノンエッグマヨネーズ
ツナ ひじき	きゅうり	スパゲティ
とりにく	にんじん	こめこ
	カラーピーマン	あぶら
	たまねぎ	

7
牛乳
●ちぐさあえ／ハンバーグあかワインソース／むぎごはん／コーンスープ

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 624 kcal	だいずせいひん
中 776 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン	こめ おおむぎ
ぶたにく ベーコン	こまつな パセリ	パンこ
とりにく	にんじん	かたくりこ
●きんしたまご	ふともやし	さとう
ちくわ	キャベツ	ごまあぶら
かつおぶし		

8
牛乳
なっとうあえ／あじのこうみフライ／ごはん／ぶたじる

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 604 kcal	きのこるい
中 757 kcal	

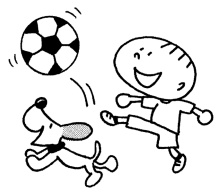
赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	パセリ たまねぎ	こめ
あじ とうふ	きゅうり こんにゃく	パンこ
なっとう みそ	キャベツ ごぼう	こむぎこ
ぶたにく のり	にんじん ねぎ	ごまあぶら
		あぶら
		ごま

9
牛乳
ポテトサラダ／キャベツのピリからどんのぐ／ごはん／とりごぼうスープ

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 613 kcal	さかなりょうり
中 756 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう	こめ
ぶたにく とうふ	にんじん えのきたけ	ごまあぶら
みそ	たけのこ こまつな	さとう
ツナ	ブロッコリー しょうが	じゃがいも
とりにく	コーン	ノンエッグマヨネーズ
		あぶら

12
スポーツの日



13
牛乳
かいそうサラダ／とりにくのコーンフレークやき／むぎごはん／ABCスープ

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 669 kcal	いろのこいやさい
中 820 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな	こめ おおむぎ
とりにく ベーコン	にんじん	ノンエッグマヨネーズ
わかめ	きゅうり	コーンフレーク
こんぶ	たまねぎ	パンこ あぶら
つのまた		さとう マカロニ
ちりめん		

14
牛乳
教えて！人気メニュー（真砂保育園）
ひじきのいりに／さけのみそやき／むぎごはん／●かきたまじる

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 609 kcal	いもるい
中 750 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ごぼう ほししいたけ	こめ おおむぎ
さけ だいず	にんじん ねぎ	ごまあぶら
みそ とうふ	えだまめ	さとう
ぶたにく ●たまご	たまねぎ	あぶら
ひじき		かたくりこ
さつまあげ		

15
牛乳
チョレギサラダ／ショーロンポー（小中2こ）／ごはん（しょうりょう）／みそラーメン

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 608 kcal	まめるい
中 716 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが	こめ
ぶたにく みそ	たまねぎ ふともやし	はるさめ
わかめ	たけのこ ねぎ	ショーロンポーのかわ
のり	しいたけ コーン	ごま さとう
	だいこん	ごまあぶら あぶら
	にんじん	ちゃんぽんめん

16
牛乳
益田の食育の日献立
アールスメロン／レモンドレッシングサラダ／ごはん／オータムカレー

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 638 kcal	さかなりょうり
中 776 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	きゅうり たまねぎ	こめ
だいず	キャベツ ぶなしめじ	あぶら
とりにく	にんじん なす	さとう
ツナ	カラーピーマン	さつまいも
	アールスメロン	
	にんにく レモンかじゅう	

19
牛乳
全国味めぐり献立（静岡県）
じゃこサラダ／かつおカツ／ごはん／おざく

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 607 kcal	くだもの
中 766 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ こんにゃく	こめ
かつお	しょうが ほししいたけ	パンこ さとう
ちりめん	キャベツ ねぎ	こむぎこ ごま
あぶらあげ	にんじん	あぶら ごまあぶら
	こまつな	ノンエッグマヨネーズ
	だいこん	さといも

20
牛乳
チーズマーマレードサラダ／スラッピージョーのぐ／コッペパン／タラいりクリームシチュー★

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 584 kcal	こざかな
中 718 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん	パン
ぶたにく とうにゅう	にんじん コーン	こむぎこ こめこ
ぎゅうにく	しょうが ぶなしめじ	あぶら
チーズ	にんにく ほうれんそう	オレンジマーマレード
タラ	キャベツ	オリーブオイル
	ブロッコリー	さつまいも

21
牛乳
●さつまいもとたまごのサラダ／はまちのなんぶやき／むぎごはん／にくだんごいりすましじる

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 635 kcal	くだもの
中 785 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ	こめ おおむぎ
はまち	きゅうり こまつな	ごま パンこ
チキンハム	にんじん ねぎ	ごまあぶら さとう
●いりたまご	たまねぎ	さつまいも
ぶたにく	えのきたけ	ノンエッグマヨネーズ
とりにく		

22
牛乳
ごしきあえ／むしどりのごまだれかけ／ごはん／つわのいもにふうじる

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 590 kcal	だいずせいひん
中 720 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ	こめ
とりにく	ほうれんそう ねぎ	さとう
かまぼこ	にんじん ゆずかじゅう	ごま
かつおぶし	きくらげ	かたくりこ
たい		さといも

23
牛乳
アーモンドサラダ／いわしのアングレーズ／ごはん／おまめのまろやかみそしる

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 664 kcal	きのこるい
中 822 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが	こめ
いわし	キャベツ	かたくりこ アーモンド
チキンハム	ブロッコリー	あぶら しろいんげんまめ
かまぼこ	にんじん	さとう しろはなまめ
みそ	たまねぎ	パンこ
	こまつな	じゃがいも

26
人気メニューリレー（六日市調理場）
フルーツあんにん／スタミナぶたキムチどんのぐ／ごはん／もずくスープ

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 588 kcal	かいそうるい
中 726 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく にら チンゲンサイ	こめ
ぶたにく	しょうが みかんかん	あぶら
ぶたレバー	こんにゃく パインかん	さとう
もずく	にんじん ももかん	ごまあぶら
あつあげ	たまねぎ バナナ	あんにんどうふ
かまぼこ	はくさいキムチ	

27
保幼小中連携献立/おいしい読書週間献立
りっちゃんのげんきサラダ／サバのソースやき／むぎごはん／さつまあげとさつまいものみそしる

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 609 kcal	にゅうせいひん
中 748 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ えのきたけ	こめ おおむぎ
さば さつまあげ	きゅうり ねぎ	さとう
みそ	コーン しょうが	ごま
チキンハム	にんじん	あぶら
こんぶ	たまねぎ	さつまいも
かつおぶし		

28
おいしい読書週間献立
バンバンジー／はるまき／むぎごはん／●スーミータン

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 598 kcal	くだもの
中 747 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ コーン	こめ おおむぎ
ささみ	たまねぎ チンゲンサイ	はるまきのかわ
かまぼこ	にんじん しょうが	ごま かたくりこ
とうふ	こまつな	さとう はるさめ
●たまご	ふともやし	ごまあぶら あぶら

29
牛乳
れんこんきんぴら／さわらのもみじやき／ごはん／とうふのすましじる

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 609 kcal	きのこるい
中 749 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ	こめ
さわら	ごぼう たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ
ぶたにく	れんこん ねぎ	ごま さとう
とうふ	こんにゃく	ごまあぶら
かまぼこ	えだまめ	あぶら
		こめこ

30
牛乳
おからサラダ／メルルーサのゆずソースかけ／ごはん／しおぶたカレースープ

エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 650 kcal	くだもの
中 805 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう たまねぎ	こめ
メルルーサ	コーン パセリ	かたくりこ
おから	キャベツ にんじん	あぶら
のやきちくわ	ブロッコリー	さとう
チーズ	にんにく	ノンエッグマヨネーズ
ぶたにく	かぼちゃ	

魚の豆知識

昔から食べられてきた いわしと いわし加工品



いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられています。いわしはたんぱく質や脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。鮮度が落ちやすいので、いろいろな加工がされていて、加工品には丸干しや煮干し、めざし、しらす干しなどがあります。

メルルーサってどんな魚？



たらの仲間で、ニュージーランドなどでとれます。フライやムニエル、煮魚などにして食べることができ、給食でも白身魚のフライなどで提供しています。

春と秋に旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいがかわり、春頃の「初がつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすめです。



鰆 −さわら−



産卵のために瀬戸内海に集まるのが春で、この時季によくとれることから魚偏に春と書くといわれています。一方、関東の場合は脂がのる冬が旬です。

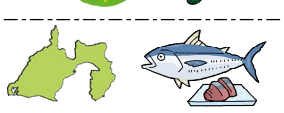
益田の食育の日献立

10月中旬から後半にかけて、益田の名産品“アールスメロン”が旬を迎えます。地元のおいしいメロンをおうちでも食べてみてくださいね♪

〈益田産の食材（予定）〉



全国味めぐり献立（静岡県）



＊かつおカツ・じゃこサラダ＊

かつおの水揚げ日本一をほこる静岡県。特に、焼津市が有名な水揚げ港です。また、しらすの水揚げも全国トップクラスです。

＊おざく＊

里いも、大根、にんじんなどの野菜をだし汁、しょうゆ、砂糖で煮た野菜の汁物です。冠婚葬祭の人が集まる時に、それぞれの家庭から野菜を持ち寄り、ざくざく切って作るので「おざく」と呼ばれるようになったそうです。

27日（火）からは、「おいしい読書週間」です！

読書週間×給食

10月27日から11月9日までの読書週間に合わせて、給食と本のコラボメニューを計画しました。おいしそうなごはんが出てくる楽しい本を選んだので、ぜひ、本を読んでみてくださいね。栄養バランスのよい食事がみなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。本を読んで、給食を食べて、心も体も元気になりましょう！

📖 27日（火）『サラダでげんき』
作：角野 栄子
絵：長 新太（福音館書店）

📖 28日（水）『おいしいおと』
文：三宮 麻由子
絵：ふくしま あきえ（福音館書店）



※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。

益田市立高津学校給食センターは市のホームページよりアクセスしてください。
http://www.city.masuda.lg.jp/
市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」