2026年度

10月 学校給食 配膳表



10 October



10月は世界食料デー

10/16は「世界食料デー」。世界の食料問題や日本の食品ロスについて考えてみよう！

★ 今月のアクション!

- □ 給食を一口多く食べる
- □ 感謝して「いただきます」
- □ 残さずキレイに食べ切る



平均栄養価

エネルギー
787 kcal
たんぱく質
31.1 g

1日（木）

中間テスト



2日（金）

照り焼きチキン



きんぴらごぼう

ごはん　さつまいものみそ汁

5日（月）

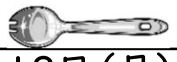
いちごジャム

ブロッコリーのマリネ



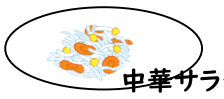
白身魚フライ

パン　コーンスープ



6日（火）

梨ゼリー



中華サラダ

ごはん　麻婆豆腐

7日（水）

サンカヤー

ガパオライス



ごはんにまぜて食べよう！

麦ごはん　玉ねぎスープ

8日（木）

目の愛護デーの献立

ブルーベリータルト



豚肉の甘辛炒め

米粉パン　中華卵スープ

9日（金）

セルフおにぎり
（天むす・ツナタク）



のりに巻いて食べよう

ごはん　わかめのみそ汁

12日（月）



13日（火）

テチンヤンベチュ



ヤンニョムチキン

ごはん　サルグクス

14日（水）

スライスチーズ



ごぼうのさっと煮

麦ごはん　ポークカレー

15日（木）

世界食料デーの献立

フランクフルト



ラタトゥイユ

パン　クリームスープ

16日（金）

食育の日（富士山）

ぶどう



黒はんぺんフライ

ごはん　ほうとう

19日（月）

ストファイコラボ献立

©CAPCOM

コーヒー牛乳の素

揚げシューマイ



春雨サラダ

パン　ジェイミーのワンタンスープ

20日（火）



プルコギ

ごはん　トックスープ

21日（水）



22日（木）



23日（金）

厚焼き卵



じゃこピーマン

ごはん　肉じゃが

26日（月）

トムランチ

ヨーグルト



チキン南蛮
（ノンエッグタルタル）

パン　野菜たっぷりあったかスープ

27日（火）

いわしの梅煮



炒り鶏

ごはん　さつまいもの秋汁

28日（水）

適塩献立

抹茶大福

ほうれん草のゆずポン酢和え



ごはん　関東煮

29日（木）

ハロウィン献立

チーズ



さつまいもとかぼちゃのサラダ

パン　和風きのこパスタ

30日（金）

かみかみ献立

りんご



揚げ餃子

麦ごはん　八宝菜



SaltSmart LifeSmart

大和の食文化に学ぶ。「塩梅（あんばい）」の知恵で、「減らす」ではなく「整える」適塩生活。



外食・市販のお惣菜での工夫
テーマ：秋の行楽シーズン！外での「適塩」テクニック

『秋のお出かけ！外食・お惣菜の「賢い適塩」テクニック』

ソースやタレは「かける」より「つける」

ドレッシングやとんかつソースは、上から全部かけずに小皿に出してちょい付け。これだけで塩分を約3割カット！



お弁当の汁気と漬物に注目

煮物の汁を吸ったご飯や、添え付けの漬物・佃煮は塩分が高め。残せるものは少し残すのがコツ。



栄養成分表示をチェックしてみよう

購入するときはパッケージ裏面をチェック！『食塩相当量』の数字を見る習慣をつけよう。



2026年度

October School Lunch Serving Schedule

10 October



The joy of eating together

October is a month for everyone to take action towards "zero starvation."

World Food Day Month 2026
10/1 (Thu) - 10/31 (Sat)

OCTOBER IS WORLD FOOD DAY

OCTOBER 16TH IS "WORLD FOOD DAY." LET'S THINK ABOUT GLOBAL FOOD ISSUES AND FOOD WASTE IN JAPAN!

★ THIS MONTH'S ACTION!

- ☐ EAT ONE EXTRA BITE OF SCHOOL LUNCH
- ☐ SAY "ITADAKIMASU" WITH GRATITUDE
- ☐ EAT EVERYTHING WITHOUT LEAVING ANY LEFTOVERS

★Average nutritional value★

Energy
787 kcal

Protein
31.1 g

1st (Thu)

Midterm exam



2nd (Fri)

Teriyaki Chicken

Kinpira Gobo

Rice

Sweet Potato Miso Soup

5th (Mon)

Strawberry jam

Marinated Broccoli

Fried white fish

bread

Corn soup

6th (Tue)

Pear jelly

Chinese-style salad

Rice

Mapo Tofu

7th (Wed)

Sankaya

Gapao Rice

Mix it with rice and eat!

Barley rice

Onion soup

8th (Thu)

Menu for Eye Care Day

Blueberry Tart

Sweet and spicy stir-fried pork

Rice flour bread

Chinese-style egg drop soup

9th (Fri)

DIY Onigiri

(Tempura Shrimp & Tuna-Pickled Radish)

Let's wrap it in seaweed and eat it.

Rice

Wakame seaweed miso soup

12th (Mon)



13th (Tue)

Techinyanbechu

Yangnyeom Chicken

Rice

Salguksu

14th (Wed)

sliced cheese

Quick-Simmered Burdock Root

Barley rice

Pork Curry

15th (Thu)

Menu for World Food Day

Frankfurt

Ratatouille

bread

Cream soup

16th (Fri)

Food Education Day (Mt. Fuji)

Grape

Deep-fried black hanpen

Rice

Houtou

19th (Mon)

"Stofy" collaboration menu

©CAPCOM

Coffee milk base

Deep-fried Shumai

Glass Noodle Salad

bread

Jamie's Wonton Soup

20th (Tue)

Bulgogi

Rice

Tteok Soup

21st (Wed)

SPORTS DAY



22nd (Thu)

SPORTS DAY RESERVE DAY



23rd (Fri)

Thick Japanese-style omelet

Small Dried Fish and Green Peppers

Rice

Nikujaga

26th (Mon)

Tom Lunch

yogurt

Chicken-Nanban

(Egg-free Tartar Sauce)

Hearty, warm soup with vegetables

bread

27th (Tue)

Sardines simmered in plum sauce

Stir-simmered Chicken and Vegetables

Rice

Autumn-Sweet Potato Soup

28th (Wed)

Appropriate salt menu

Matcha Daifuku

Spinach Dressed with Yuzu Ponzu

Rice

Kanto-ni

29th (Thu)

Halloween Menu

cheese

Sweet Potato and Pumpkin Salad

bread

Japanese-style mushroom pasta

30th (Fri)

Chew-Well Menu

apple

Deep-fried gyoza

Barley rice

Eight-Treasure Stir-fry

SaltSmart LifeSmart

Learn from Yamato food culture. With the wisdom of "Ambai," live a life not to "reduce" but to "adjust" to the proper amount of salt.

Tips for eating out and using store-bought prepared foods Theme: Autumn outing season! Techniques for using the right amount of salt outdoors

"Autumn Outings! Smart Salt-Controlled Techniques for Eating Out and Delicacies"

For sauces and dressings, it's better to "dip" rather than "pour."

Instead of pouring dressing or tonkatsu sauce all over your food, pour a little into a small dish and dip sparingly. Just doing this cuts your salt intake by about 30%!

Pay attention to the liquid and pickles in the bento box.

Rice soaked in the broth from simmered dishes, as well as the accompanying pickles and *tsukudani* (simmered preserved foods), tend to be high in salt. The trick is to leave a little bit behind

Let's check the nutrition information.

Check the back of the package when buying! Make a habit of looking at the "salt equivalent" figure.