2026年10月　献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
地場産物を使った給食 いがスマイル給食 ・15日（木） トンテキ炒め（豚肉） ・19日（月） 鶏とまこもたけの五目飯 （まこもたけ） かきたま汁（鶏卵） ・21日（水） 伊賀牛ビビンバ （牛肉・生しいたけ）	日付　一口メモ その日のメニュー（盛り付け図） エネルギー kcal　たんぱく質 g　脂質 g 赤　血や肉、骨になる食品 黄　熱や力のもとになる食品 緑　体の調子を整える食品	給食では、「伊賀米コシヒカリ」を使っています。 伊賀は栄養分の豊かな土壌とミネラル分豊富な水で稲作に最適な地域です。伊賀米コシヒカリは「味・香り・粘り」の三拍子がそろい、噛めば噛むほど甘みが増し、冷めても美味しいお米です。 9月～各地で稲刈りが行われています。給食の新米開始はロイロノートにてお知らせします。	1 うずら卵は、鶏卵と比べ栄養価が高く、ビタミンや鉄分、青魚で有名なDHAも豊富に含まれています。 もやしのごま酢和え／ひじきのり／麦ご飯／うずら卵入り筑前煮 エネルギー 743 kcal　たんぱく質 28.5g　脂質 20.4g 赤　牛乳　鶏肉　うずら卵　ひじきのり 黄　伊賀米　大麦　油　こんにゃく　砂糖　黒砂糖　ごま油　ごま 緑　れんこん　ごぼう　にんじん　キャベツ　もやし	2 きのこの和風スパゲティは、大きなお椀に入れましょう。きざみのりをかけて食べてね。 きのこの和風スパゲティ／きざみのり／きなこ揚げパン／オニオンドレッシングサラダ エネルギー 766 kcal　たんぱく質 28.8g　脂質 28.4g 赤　牛乳　きなこ　ベーコン　豚肉　のり 黄　コッペパン　油　砂糖　スパゲティ 緑　にんにく　にんじん　玉ねぎ　しめじ　まいたけ　キャベツ　きゅうり
5 切干大根は、大根を細長く切り、乾燥させたものです。カルシウムや食物繊維が豊富で、日頃から取り入れたい食材です。 切干大根とツナの和えもの／白ご飯／高野豆腐のたまごとじ エネルギー 746 kcal　たんぱく質 29.6g　脂質 22.4g 赤　牛乳　鶏肉　高野豆腐　鶏卵　ツナ 黄　伊賀米　油　こんにゃく　でんぷん　砂糖 緑　にんじん　玉ねぎ　ねぎ　切干大根　きゅうり	6 塩鮭は、米と米麹に塩を加えて発酵・熟成させた調味料です。素材の旨みを引き出し、肉や魚を柔らかくします。 小松菜のごま和え／鯖の塩麹焼き／白ご飯／もずくと大根のみそ汁 エネルギー 761 kcal　たんぱく質 30.3g　脂質 31.2g 赤　牛乳　鯖　豆腐　もずく　みそ 黄　伊賀米　ごま 緑　小松菜　白菜　大根　ねぎ	7 6月に台風で休校になった影響で食べられなかった「ハヤシライス」に多くの反響がありました。今日こそ楽しんでいただきましょう。 フレンチサラダ／ハヤシライス エネルギー 769 kcal　たんぱく質 23.8g　脂質 22.7g 赤　牛乳　豚肉 黄　伊賀米　大麦　油　じゃがいも　砂糖 緑　にんにく　しょうが　セロリ　玉ねぎ　にんじん　キャベツ　きゅうり　コーン	8 焼き豆腐にそぼろあんをかけて食べよう。今日は伊賀牛を使った旨みたっぷりのきんぴらです。 豆腐の野菜そぼろあんかけ／しそふりかけ／麦ご飯／伊賀牛きんぴら エネルギー 759 kcal　たんぱく質 28.8g　脂質 23.6g 赤　牛乳　焼き豆腐　鶏肉　牛肉 黄　伊賀米　大麦　油　砂糖　でんぷん　こんにゃく　ごま油　ごま 緑　しょうが　玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　ごぼう　しそ粉	9 芭蕉さんも弟子たちとお月見をしたそうです。その献立をアレンジして給食でも食べます。みかんは満月に見立てています。 芭蕉翁 月見の献立／みかん／わかさぎのごまがらめ／つぼ漬け／麦ご飯／しょうが入りのっぺい煮 エネルギー 744 kcal　たんぱく質 25.1g　脂質 19.7g 赤　牛乳　わかさぎ　厚揚げ 黄　伊賀米　大麦　でんぷん　油　砂糖　ごま　こんにゃく　里芋 緑　しょうが　大根　にんじん　つぼ漬け　みかん
12 東京オリンピックの開催予定だった2020年から「体育の日」は「スポーツの日」へと変わりました。 スポーツの日	13 「ガパオ」はタイ語で「バジル」のことで、バジルを使った炒め物をご飯にのせたタイ料理です。給食では食べやすくアレンジしています。 ヨーグルトツナドレッシングサラダ／ガパオライス エネルギー 788 kcal　たんぱく質 29.9g　脂質 23.1g 赤　牛乳　鶏肉　ひきわり大豆　ツナ　ヨーグルト 黄　伊賀米　大麦　油　小麦粉　砂糖 緑　にんにく　しょうが　セロリ　にんじん　玉ねぎ　ピーマン　赤パプリカ　キャベツ　きゅうり	14 鮭の身はピンク色ですが、白身魚に分類されます。エサのプランクトンやオキアミに含まれる色素が蓄積されピンク色になっています。 大根サラダ／鮭ふりかけ／白ご飯／じゃがいもと鶏肉のうま煮 エネルギー 727 kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 20.5g 赤　牛乳　鶏肉　鮭フレーク 黄　伊賀米　油　こんにゃく　じゃがいも　砂糖　ノンエッグマヨネーズ 緑　干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ　大根　きゅうり　コーン	15 三重県では四日市とんてきが有名です。厚切りの豚肉・黒く味の濃いソース・にんにく・付け合わせのキャベツが四日市とんてきの定義だそうです。 いがスマイル給食／塩キャベツトンテキ炒め／麦ご飯／中華豆腐スープ エネルギー 702 kcal　たんぱく質 28.0g　脂質 21.6g 赤　牛乳　豚肉　豆腐 黄　伊賀米　大麦　油　砂糖　でんぷん　ごま油 緑　にんにく　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　しょうが　にんじん　もやし　チンゲン菜	16 ポトフはフランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味があります。大きめに切った野菜や肉をじっくりコトコト煮込んで作ります。 そえキャベツ／ウスターソース／あじフライ／ミルクパン／ポトフ エネルギー 790 kcal　たんぱく質 33.7g　脂質 29.1g 赤　牛乳　あじ　ベーコン 黄　ミルクパン　小麦粉　でんぷん　油　パン粉　じゃがいも 緑　キャベツ　にんじん　玉ねぎ　パセリ
19 まこもたけは、イネ科の植物マコモの茎が肥大化したものです。見た目や食感はたけのこに似ています。旬の伊賀産のまこもだけを使っています。 いがスマイル給食／大学芋／鶏とまこもたけの五目飯／かきたま汁 エネルギー 752 kcal　たんぱく質 23.2g　脂質 19.6g 赤　牛乳　鶏肉　油揚げ　豆腐　鶏卵 黄　伊賀米　油　砂糖　でんぷん　ごま 緑　まこもたけ　にんじん　白菜　ねぎ　さつまいも	20 国産のひじきは、ほとんどが天然ものです。給食では三重県産の乾燥ひじきを使います。 ほうれん草のからし和え／鰆の西京焼き／白ご飯／ひじきの炒り煮 エネルギー 718 kcal　たんぱく質 23.2g　脂質 20.2g 赤　牛乳　さわら　みそ　大豆　ひじき　油揚げ 黄　伊賀米　砂糖　こんにゃく　油 緑　ほうれん草　もやし　にんじん　ごぼう	21 夏の土用の丑の日は有名ですが、春夏秋冬に土用があり、今日は「秋の土用の辰の日」で「た」のつく食べ物や青いものを食べると良いそうです。 いがスマイル給食／わかめスープ／ビビンバ（肉・ナムル・みそ） エネルギー 760 kcal　たんぱく質 30.5g　脂質 26.6g 赤　牛乳　牛肉　みそ　豆腐　わかめ 黄　伊賀米　大麦　油　砂糖　ごま油 緑　にんにく　生しいたけ　にんじん　ほうれん草　小大豆もやし　しょうが　玉ねぎ　ねぎ	22 バーベキューソースは、しょうが・にんにくとしょうゆ・砂糖などで作る食欲の増すソースです。 マッシュポテト／シルバーのBBQソースかけ／麦ご飯／白菜のクリームスープ エネルギー 838 kcal　たんぱく質 31.2g　脂質 27.1g 赤　牛乳　シルバー　鶏肉　生クリーム 黄　伊賀米　大麦　でんぷん　油　砂糖　じゃがいも　米粉　バター 緑　しょうが　にんにく　玉ねぎ　にんじん　白菜	23 秋の収穫に感謝して、全国各地でお祭りが行われます。お祭りやお祝いは「ハレ」のごちそうをいただきます。 祭り献立／紙スプーン／ぶどうゼリー／千切り野菜のすまし汁／まつり寿司（炒りたまご） エネルギー 720 kcal　たんぱく質 24.5g　脂質 17.6g 赤　牛乳　鶏肉　高野豆腐　鶏卵　油揚げ 黄　伊賀米　砂糖　油　こんにゃく 緑　にんじん　れんこん　大根　えのきたけ　ねぎ　ぶどうゼリー
26 肉豆腐は、豆腐を美味しく食べるための一品！豚肉や野菜のうまみが染みて、ごはんも進みます。 チンゲン菜のおかか和え／白ご飯／肉豆腐 エネルギー 711 kcal　たんぱく質 29.2g　脂質 20.8g 赤　牛乳　豚肉　焼き豆腐　かつお節 黄　伊賀米　油　砂糖　こんにゃく 緑　にんじん　玉ねぎ　白ねぎ　チンゲン菜　白菜	27 給食で食べるいかは、「あかいか」や「むらさきいか」と呼ばれています。加熱しても硬くなりにくく、甘みもある人気の食材です。 キャベツの香味漬け／いかの揚げ煮／白ご飯／さつまいものみそ汁 エネルギー 738 kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 19.6g 赤　牛乳　いか　油揚げ　みそ 黄　伊賀米　でんぷん　油　砂糖　さつまいも 緑　キャベツ　水菜　しょうが　にんじん　玉ねぎ　ねぎ	28 こんにゃくは、こんにゃく芋をすりおろしたものや乾燥させて粉にしたものに水を混ぜ固めます。こんにゃく芋は3～4年かけて育ちます。 白菜のゆかり和え／ちくわのお好み焼き(2個)／白ご飯／糸こんにゃくのきんぴら エネルギー 707 kcal　たんぱく質 24.7g　脂質 18.3g 赤　牛乳　ちくわ　青のり　かつお節　豚肉 黄　伊賀米　ノンエッグマヨネーズ　油　こんにゃく　砂糖　ごま油　ごま 緑　白菜　きゅうり　しょうが　ごぼう　にんじん　ねぎ	29 ちりめんじゃこは、カタクチイワシやマイワシなどいわし類の稚魚です。塩ゆでして乾燥させたものです。 キャラメルビーンズ／小魚の佃煮／麦ご飯／春雨と肉と野菜の炒め物 エネルギー 817 kcal　たんぱく質 30.5g　脂質 27.9g 赤　牛乳　豚肉　大豆　ちりめんじゃこ 黄　伊賀米　大麦　油　春雨　ごま油　でんぷん　砂糖　バター 緑　にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ　もやし　キャベツ　にら	30 ハロウィンは、秋の収穫祭と悪霊を追い払う意味があります。仮装やかぼちゃの顔も悪霊を怖がらせるためだそうです。 ハロウィン献立／いが夢／ポテトスープ／パンプキンケーキ／ジャンバラヤ エネルギー 748 kcal　たんぱく質 21.5g　脂質 23.3g 赤　牛乳　ウインナー　鶏肉 黄　伊賀米　大麦　油　砂糖　じゃがいも　バター　小麦粉　米粉 緑　にんにく　セロリ　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　キャベツ　かぼちゃペースト

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。

いがっこ給食センター夢だより

2026 10月

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



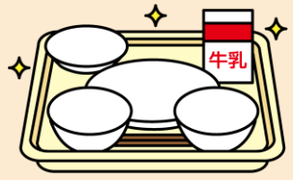
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう

地元食材

＜伊賀産＞

伊賀米コシヒカリ・牛肉
豚肉（ｽﾏｲﾙ）・鶏卵・さつまいも
ねぎ・小松菜・チンゲン菜・水菜
ピーマン・まこもたけ・生しいたけ

＜三重県産＞

豚肉・鶏肉・牛乳・大豆（揚げ用）・油揚げ
ひきわり大豆・豆腐・厚揚げ・焼き豆腐・もやし
小大豆もやし・小麦粉（アヤヒカリ）・わかめ
みかん・ひじき・ひじきのり・かぼちゃペースト

＊野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。







① 10月15日(木)
「伊賀豚のトンテキ炒め」

伊賀産の「豚肉」をたっぷり使用した炒め物です。四日市市のトンテキの味を再現しています。

② 10月19日(月)
「鶏とまこもたけの五目飯」
「かきたま汁」

「伊賀産まこもたけ」をたっぷり使用した、混ぜご飯です。この時期にしか味わえない食材です。
卵は、いつもより濃厚な卵を使用☆

③ 10月21日(水)
「伊賀牛ビビンバ」

伊賀産の「牛肉」と「しいたけ」を使用したビビンバです。希望に応えて増量しました☆

10月9日(金)は松尾芭蕉翁の月見献立を実施します



芭蕉さんが、中秋の名月の日に月見の宴を開き、弟子へのおもてなしのために自ら記したとされる「月見の献立」があります。給食はその一部をアレンジしています。



※諸説いろいろあるようです