令和８年 **10月**

予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39−2338
FAX 39−5413

今月の予定

２日（金）のうめぼしは、小学校分を県からいただきます。

２６日（月）げんきっ子こんだて「兵庫と和歌山の味」です。

１４日（水）セレクト給食
紀見小・橋本中央中・紀見北中

※今月から、６年生対象のミニバイキング給食が始まります。献立表の日付の隣に実施校を記載しています。

☆献立表の数量は、小学校中学年の１人当りの分量で単位はｇです。
☆小学校低学年は中学年の分量の10%減
☆小学校高学年は中学年の分量の10%増
☆中学生は小学校中学年の分量の20%増

橋本市でとれる今月のやさいなど

さつまいも、こまつな、にんにく、マッシュルームを取り入れる予定です。



給食センターホームページ
http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyusyoku/index.html

木 1
紀見小バイキング

パン 黄 **牛乳** 赤

メルルーサのにんじんソース
メルルーサでんぷんつき1ぎれ 赤
揚げ油 黄
にんじんペースト 8.3 緑
おろしにんにく 0.35 緑
しょうゆ 2.5
さとう 0.83 黄
みりん 0.83
す 0.83

イタリアンサラダ
キャベツ 32 緑
こまつな 8 緑
イタリアンドレッシング 3.5 黄

さつまいものとうにゅうチャウダー
ベーコン 8 赤
だいず 10 赤
さつまいも 35 黄
たまねぎ 28 緑
にんじん 15 緑
マッシュルーム 5 緑
しろいんげんまめ 3 黄
とうにゅう 20 赤
こめこホワイトルウ 5 黄
コンソメスープのもと 0.5
こしょう 0.02
パセリ 0.02

598

金 2

ごはん 黄 **牛乳** 赤

ちくぜんに
とりにく 25 赤
さつまあげ 15 赤
さといも 30 黄
こんにゃく 20 緑
にんじん 18 緑
ごぼう 15 緑
たけのこ 12 緑
えだまめ 5 緑
おろししょうが 0.8 緑
しょうゆ 4.7
さとう 2.1 黄
みりん 1
さけ 1
あぶら 0.5 黄

ごまマヨネーズあえ
ちりめんじゃこ 3 赤
キャベツ 25 緑
とうもろこし 5 緑
ごま 2 黄
たまごなしマヨネーズ 3.8 黄
す 0.4
しょうゆ 0.4

うめぼし 1こ 緑

590

月 5

ごはん 黄 **牛乳** 赤

とりにくのかりんあげ
とりにくでんぷんつき2こ 赤
揚げ油 黄
ごま 0.7 黄
しょうゆ 2.3
みりん 2.3
さとう 1.23 黄

キャベツのレモンずあえ
キャベツ 32 緑
こまつな 8 緑
レモンかじゅう 1.35 緑
さとう 1.4 黄
しょうゆ 0.6
す 0.51

わかめとだいこんのみそしる
わかめ 0.3 赤
とうふ 20 赤
あぶらあげ 5 赤
だいこん 25 緑
たまねぎ 20 緑
にんじん 10 緑
きのこミックス 3 緑
みそ 6.5 赤
だしパック 1.15

611

火 6

ごはん 黄 **牛乳** 赤

ホキのカレーソース
ホキ 1きれ 赤
しょうゆ 1.25
とんかつソース 1.25
さとう 1.25 黄
みりん 1
カレーこ 0.3

ダブルポテトサラダ
じゃがいも 25 黄
さつまいも 10 黄
きんときまめ 7 黄
えだまめ 7 緑
たまごなしマヨネーズ 6 黄
さとう 0.4 黄
す 0.4

オニオンスープ
ベーコン 10 赤
たまねぎ 60 緑
にんじん 18 緑
コンソメスープのもと 1.8
しろワイン 1
しお 0.05
こしょう 0.02
パセリ 0.02

585

水 7

ごはん 黄 **牛乳** 赤

さんまのしょうがに 1きれ 赤

ごまみそあえ
ひじき 0.5 赤
キャベツ 31.5 緑
こまつな 10 緑
すりごま 2 黄
みそ 3 赤
さとう 2.2 黄

すいとんじる
すいとん 20 黄
あぶらあげ 5 赤
かぼちゃ 25 緑
だいこん 20 緑
はくさい 15 緑
にんじん 15 緑
ほししいたけ 0.4 緑
しょうゆ 2.7
しお 0.17
だしパック 1.15

586

木 8

パン 黄 **牛乳** 赤

てりやきハンバーグ
ハンバーグ 1こ 赤
たまねぎ 5 緑
おろししょうが 0.45 緑
しょうゆ 1.44
さとう 0.95 黄
さけ 0.45
でんぷん 0.1 黄

コーンサラダ
キャベツ 28 緑
とうもろこし 7 緑
こまつな 6 緑
コーンドレッシング 3.5 黄

トマトスープ
ベーコン 7 赤
だいず 8 赤
たまねぎ 30 緑
じゃがいも 30 黄
しろいんげんまめ 8 黄
セロリ 0.5 緑
むきにんにく 0.3 緑
トマトピューレー 10
コンソメスープのもと 1.9
あかワイン 1
オリーブあぶら 0.48 黄
しょうゆ 0.48
しお 0.05
こしょう 0.02
バジル 0.02
パセリ 0.02

590

金 9

ごはん 黄 **牛乳** 赤

あげはるまき 1ぼん 赤
揚げ油 黄

さんしょくサラダ
キャベツ 27 緑
にんじん 10 緑
こまつな 8 緑
ごま 2 黄
す 2
さとう 1.8 黄
しょうゆ 0.8
ごまあぶら 0.6 黄

もずくスープ
ぶたにく 10 赤
もずく 12 赤
たまねぎ 30 緑
もやし 15 緑
えのき 5 緑
あおねぎ 3 緑
おろししょうが 0.5 緑
ちゅうかスープのもと 1.3
さけ 1
ごまあぶら 0.5 黄
しょうゆ 0.35
こしょう 0.02

609

月 12

スポーツの日



火 13

ごはん 黄 **牛乳** 赤

さばのピリからやき 1きれ 赤

キャベツのあまずあえ
キャベツ 35 緑
こまつな 10 緑
す 1.7
さとう 1.6 黄
しょうゆ 1

たまねぎとにんじんのみそしる
あつあげ 25 赤
たまねぎ 25 緑
にんじん 15 緑
だいこん 15 緑
ごぼう 7 緑
きのこミックス 7 緑
みそ 6.5 赤
だしパック 1.15

590

水 14

カレーライス **牛乳** 赤
ごはん 黄
ぶたにく 30 赤
たまねぎ 60 緑
じゃがいも 55 黄
にんじん 25 緑
きのこミックス 4 緑
むきにんにく 0.5 緑
おろししょうが 0.5 緑
こめこカレールウ 12
ケチャップ 2
あかワイン 1.5
あぶら 1 黄
ウスターソース 1
はちみつ 0.8 黄
カレーこ 0.04
こしょう 0.03

じゃことかいそうのサラダ
ちりめんじゃこ 3.5 赤
かいそうミックス 1 赤
とうもろこし 20 緑
あおじそドレッシング 3.2

なしゼリー 1こ 黄
セレクト：紀見小、橋本中央中、紀見北中

649

木 15

パン 黄 **牛乳** 赤

ホキフライタルタルソース
ホキフライ 1こ 赤
揚げ油 黄
たまごなしタルタルソースこぶくろ 1こ 黄

ビーンズサラダ
ロースハム 5 赤
だいず 8 赤
キャベツ 25 緑
きんときまめ 7 黄
かおりごまドレッシング 3.7 黄

コンソメスープ
ぶたにく 10 赤
たまねぎ 30 緑
じゃがいも 25 黄
にんじん 20 緑
こまつな 10 緑
マッシュルーム 3 緑
コンソメスープのもと 1.9
しろワイン 1
あぶら 0.5 黄
しお 0.05
こしょう 0.02
パセリ 0.02

600

金 16

ごもくたきこみごはん **牛乳** 赤
ごはん 黄
ごもくごはんのもと 13.5

いりどうふのつつみやき 1こ 赤

ごまあえ
キャベツ 28 緑
こまつな 10 緑
すりごま 0.5 黄
しょうゆ 1.24
さとう 0.4 黄

じゃがいものみそしる
とうふ 20 赤
あぶらあげ 5 赤
じゃがいも 30 黄
たまねぎ 20 緑
にんじん 10 緑
あおねぎ 2 緑
ほししいたけ 0.5 緑
みそ 6.5 赤
だしパック 1.15

592

月 19

ごはん 黄 **牛乳** 赤

いわしのカリカリフライ 2ひ 赤
揚げ油 黄

こんさいサラダ
ささみフレーク 4 赤
ごぼう 12 緑
れんこん 12 緑
にんじん 8 緑
ごま 1 黄
たまごなしマヨネーズ 4.29 黄
しょうゆ 0.5

すましじる
わかめ 0.5 赤
とうふ 30 赤
だいこん 25 緑
たまねぎ 15 緑
えのき 5 緑
しょうゆ 2.7
しお 0.17
だしパック 1.15

628

火 20

ぎゅうどん **牛乳** 赤
ごはん 黄
ぎゅうにく 25 赤
ぶたにく 25 赤
いとこんにゃく 25 緑
たまねぎ 60 緑
にんじん 10 緑
しろねぎ 7 緑
ほししいたけ 0.5 緑
しょうゆ 5.7
さとう 3 黄
みりん 1
さけ 1

たくあんあえ
ちりめんじゃこ 4 赤
たくあん 6.2 緑
キャベツ 30 緑
こまつな 8 緑
しょうゆ 0.13

チーズ 1こ 赤

596

水 21

ごはん 黄 **牛乳** 赤

かぼちゃひきにくフライ 1こ 赤
揚げ油 黄

おかかあえ
ひじき 0.45 赤
だいこん 20 緑
にんじん 8 緑
こまつな 8 緑
かつおぶし 0.9 赤
しょうゆ 1.5

とりごぼうじる
とりにく 8 赤
たまねぎ 30 緑
ごぼう 15 緑
はくさい 15 緑
あおねぎ 3 緑
ほししいたけ 0.5 緑
しょうゆ 2.7
しお 0.17
だしパック 1.15

598

木 22

パン 黄 **牛乳** 赤

とりにくのハーブやき
とりにく 1きれ 赤
おろしにんにく 0.3 緑
しろワイン 1.9
オリーブあぶら 1 黄
しお 0.2
バジル 0.03
こしょう 0.02

サウザンサラダ
キャベツ 32 緑
こまつな 8 緑
サウザンドレッシング 3.5 黄

ミートボールシチュー
にくだんご 25 赤
たまねぎ 60 緑
じゃがいも 30 黄
かぼちゃ 25 緑
にんじん 25 緑
きのこミックス 4 緑
ぎゅうにゅう 20 赤
こめこホワイトルウ 10
しろワイン 2
あぶら 0.5 黄
コンソメスープのもと 0.3
こしょう 0.02
パセリ 0.02

685

金 23

ごはん 黄 **牛乳** 赤

さばのこうみあげ
さばでんぷんつき1きれ 赤
揚げ油 黄
おろししょうが 0.3 緑
おろしにんにく 0.3 緑
しょうゆ 2
さとう 1.4 黄
ごまあぶら 0.4 黄

しそひじきあえ
はくさい 28 緑
こまつな 10 緑
にんじん 5 緑
しそひじき 4.6 赤

さつまいものみそしる
ぶたにく 10 赤
とうふ 25 赤
あぶらあげ 5 赤
さつまいも 30 黄
たまねぎ 25 緑
ごぼう 8 緑
ほししいたけ 0.5 緑
みそ 6.5 赤
だしパック 1.15

586

月 26

げんきっ子こんだて

ごはん 黄 **牛乳** 赤

アカエイのからあげ 40 赤
揚げ油 黄

うめこんぶあえ
キャベツ 25 緑
もやし 9.7 緑
こまつな 9.2 緑
かつおぶし 0.58 赤
ごま 0.58 黄
ばいにく 1.19 緑
しおこんぶ 0.25 赤
はちみつ 0.25 黄
しょうゆ 0.25

みそけんちんじる
ぶたにく 8 赤
とうふ 20 赤
あぶらあげ 7 赤
だいこん 20 緑
さといも 15 黄
にんじん 10 緑
ごぼう 10 緑
こんにゃく 5 緑
あおねぎ 3 緑
みそ 6.5 赤
だしパック 1.15
あぶら 0.5 黄
ごまあぶら 0.5 黄

588

火 27

やさいのマーボーどん **牛乳** 赤
ごはん 黄
ぶたひきにく 35 赤
ひきわりだいず 20 赤
たまねぎ 35 緑
にんじん 20 緑
なす 15 緑
むきにんにく 1 緑
おろししょうが 0.5 緑
はっちょうみそ 3.3 赤
しょうゆ 2.7
ちゅうかスープのもと 2.2
さけ 1.1
ごまあぶら 0.5 黄
でんぷん 1.8 黄

はるさめサラダ
はるさめ 6 黄
きゅうり 12 緑
とうもろこし 7 緑
す 2.58
しょうゆ 1.72
さとう 1.72 黄
ごまあぶら 0.43 黄

いそポテト
じゃがいも 40 黄
あおさ 0.05 赤
しお 0.2
こしょう 0.01

619

水 28

げんりょうごはん 黄 **牛乳** 赤
やさいいろいろふりかけ 1こ 緑

きつねもちうどん
うどん 60 黄
きつねもち 1こ 黄
とりにく 10 赤
かまぼこ 10 赤
たまねぎ 25 緑
だいこん 15 緑
こまつな 8 緑
ほししいたけ 1 緑
しょうゆ 4
みりん 1.5
しお 0.2
だしパック 1.4

にんじんしりしり
ツナ 12 赤
にんじん 29 緑
すりごま 1.5 黄
レモンかじゅう 1.2 緑
さとう 1.2 黄
しお 0.17

632

木 29
橋本小バイキング

パン 黄 **牛乳** 赤

マグロカツ 1こ 赤
揚げ油 黄

グリーンサラダ
キャベツ 30 緑
こまつな 10 緑
わふうドレッシング 3.8 黄

ポークビーンズ
だいず 25 赤
ぶたにく 20 赤
じゃがいも 45 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 20 緑
ケチャップ 10.34
トマトピューレー 5.06
あかワイン 1.32
さとう 0.55 黄
あぶら 0.55 黄
しお 0.11
バジル 0.02
こしょう 0.01

671

金 30

ごはん 黄 **牛乳** 赤

ぶたにくあつあげのみそに
ぶたにく 30 赤
あつあげ 50 赤
たまねぎ 30 緑
にんじん 15 緑
ごぼう 10 緑
えだまめ 4 緑
ほししいたけ 0.5 緑
みそ 4.1 赤
さとう 2.1 黄
しょうゆ 0.4
あぶら 0.4 黄

じゃことわかめのすのもの
ちりめんじゃこ 4 赤
わかめ 1 赤
キャベツ 20 緑
ごま 2 黄
す 2.52
さとう 1.58 黄
あぶら 1.05 黄
しお 0.11

かき 1こ 緑

640

食べ物の三つの働き

黄 主にエネルギーのもとになる食品（米、パン、めん類、いも類、さとう、あぶらなど）

赤 主に体をつくるもとになる食品（魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品、小魚、海そうなど）

緑 主に体の調子を整えるもとになる食品（果物、野菜、きのこなど）

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

お米と日本人の食

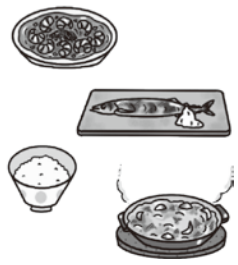


お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事に
おいて中心となる重要な作物でした。しかし、1 人当たりの
年間消費量は 1962（昭和 37）年度の 118.3 kgをピークに 2022（令和 4）年度は 50.9 kgまで減少しています。さらに昨年
からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあり
ます。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物（糖質）は体や脳
を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う！



和洋中、どんな料理
にもよく合います。

●腹持ちがよい！



粉でなく粒のため、消化が
ゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ！



パンやめんと違って、食塩を
使わずに作れます。

●量の調整がしやすい！

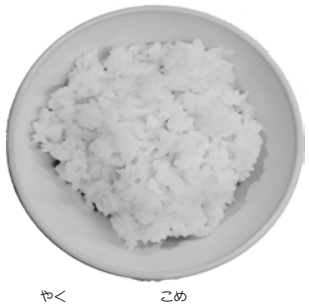


食べる量を自分で考えて
柔軟に調整できます。

ご飯の量はどのくらい？

給食のご飯の量には、学年ごとの目安があります。ふだん食べている量と
比べてみましょう。目安はありますが、食べられる量は人それぞれ違います。

盛り付け量の目安

小学校			中学校
1・2年生	3・4年生	5・6年生	
			
約 130g（米 60g）	約 175g（米 80g）	約 200g（米 90g）	約 240g（米 110g）



給食ではご飯の重さを量り、学級
ごとに食缶に配食しています。

各学級に配食される食缶のご飯をそのままクラスの人数で等分したものが、個人の「適量」かと
いうと、必ずしもそうではありません。体格や運動量、体質、その日の体調によってもその人に合
った適量は異なります。各学年の目安の量を基本とし、成長期に重要なエネルギー源を体に届けられるよう、考えながら食べましょう。

10月は「世界食料デー」月間です

10 月 16 日は「世界食料デー（World Food Day）」。国連が制定した、世界の食料問題に
ついて考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産され
ているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異
常気象、経済の悪化などで世界では 6 億 7,300 万人（2024 年）が飢餓に直面している
そうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023（令和 5）年度で年間 464 万トンと推定されています。1 人当たりにすると 1 日約 102g、1 年で約 37kg にもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、
自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2 飢餓をゼロに

SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています!

