



★ 今月の地産地消 (石川県産食材の予定)
★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳 ★大豆 ★米粉 ★小麦粉 ★豚肉
★牛肉 ★ふくらぎ ★めぎす ★さごし ★たまご ★チンゲンサイ ★こまつ
な ★いちじくジャム

◆今月の給食目標◆ 体をつくる食べ物を知ろう

献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ 1/3量)を目安に作成しています。昨年度までは日本食品標準成分表7訂で計算していましたが今年度より8訂により算出した栄養価を計算しています。それに伴い、献立表に記載されるエネルギー量の値が以前より低くなっていますが、提供する給食の量は変わりません。E:エネルギー、P:たんぱく質、C:炭水化物、F:脂肪、Ca:カルシウム、S:食塩を示しています。栄養価は4年生の量です。

令和7年 10月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルギーについて【○○】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価
					小学4年生平均
1 水	(ごはん) 卵とひき肉のそぼろ丼 ツナと大根のサラダ わかめスープ 牛乳	卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たまねぎ 豚肉 牛肉 こまつな 卵 醤油 砂糖 酒 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】しょうが 油 砂糖 にんにく だいこん まぐろ油漬け きゅうり キャベツ にんじん 酢 醤油 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 鶏がらスープ 酒 生姜 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 わかめ ごま油 牛乳(北陸産生乳100%)	<献立の組み合わせ> そぼろ丼は主食、主菜、副菜を兼ねている料理です。サラダは副菜です。このように主食、主菜、副菜2品、牛乳という組み合わせにすると、必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素がとりやすくなります。給食の献立はこのパターンを基本にして作っています。	E 614 kcal P 24.7 g F 21.6 g C 80.3 g Ca 327 mg S 1.5 g
2 木	ごはん いわしの生姜煮 江戸っ子煮 沢煮焼 りんご 牛乳	魚 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) いわし 砂糖 醤油 みりん でんぶ 生姜 こんにゃく 牛肉 にんじん 大豆 高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん だいこん 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば 醤油 煮干しだし 酒 りんご(生) 牛乳(北陸産生乳100%)	<沢煮焼(さわにわん)> 沢煮焼の“沢”は、昔のことばで「たくさん=沢山」という意味があります。数種の食材を取り合わせ、多めの煮汁で薄味に仕上げた吸い物のことを「沢煮焼」(さわにわん)と言います。豚肉と野菜の香りが舌ざわりを楽しめます。	E 634 kcal P 28.7 g F 19.0 g C 87.2 g Ca 376 mg S 2.1 g
3 金	いちじくジャムトースト ミニハンバーグ じゃこ入りカラフルサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	小麦・乳・卵 山芋・里芋 魚 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】 宝達志水町産いちじくジャム マーガリン【乳】 鶏肉 ごぼう たまねぎ れんこん 里芋 豚肉 でん粉 大豆 こんにゃく粉(Ca強化) キャベツ ブロッコリー とうもろこし 赤パプリカ しらす干し 酢 砂糖 酒 油 醤油 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ チンゲン菜 にんじん 鶏がらスープ ワイン 酒 コンソメ【アレルギー】 醤油 牛乳(北陸産生乳100%)	<地産地産> 宝達志水町産のいちじく、チンゲン菜を使った献立です。特に「いちじくジャムトースト」は、地元の一いじくを宝達志水町内にある施設でジャムに加工してもらい、学校に届けていただきました。給食室でジャムをぬって焼き上げた特製トーストです。	E 641 kcal P 28.8 g F 22.2 g C 81.4 g Ca 496 mg S 2.6 g
6 月	ごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ 切干大根のごまマヨ和え お月見汁 十五夜デザート 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) じゃがいも 鶏肉 にんじん 油 醤油 片栗粉 煮干しだし 砂糖 昆布だし こまつな ドレッシング【アレルギー】 切干大根 ごまみりん 醤油 にんじん ごぼう ねぎ 白玉団子(もち米粉 澱粉) ごぼう にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 昆布だし みかん果汁 レモン果汁 糖類(VC・鉄・カルシウム・食物繊維強化) 牛乳(北陸産生乳100%)	十五夜 10月6日は「十五夜」です。十五夜は、1年のうちで最も月が美しい日とされ、奈良時代から「お月見」が行われてきました。満月に現れていた団子や、収穫した野菜や果物などをお供えます。お月見汁には、白玉団子を入れました。季節の行事を楽しみながら、味わってください。	E 684 kcal P 21.5 g F 20.4 g C 103.7 g Ca 353 mg S 1.7 g
7 火	ミルクロール 白身魚のチリソースかけ ひじき入り野菜サラダ じゃがいものコンソメスープ 牛乳	小麦・乳 魚 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 石川県産さごし トマトキャベツ 米粉 油 片栗粉 ねぎ 酒 醤油 油 砂糖 しょうが トウモロコシ キャベツ きゅうり にんじん ごまひじき佃煮(鉄強化) 酢 醤油 ごま 砂糖 油 じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏がらだし ぶなしめじ コンソメ【アレルギー】 油 牛乳(北陸産生乳100%)	<体をつくる食べ物を知ろう①> 生きるために必要な栄養素は大きく炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質(ミネラル)、ビタミンの5つに分けられ、これらは「五大栄養素」とよばれています。おもに体をつくるものになる食べ物は、たんぱく質と無機質を多く含む食品です。きょうのメニューでは白身魚、ひじき、牛乳がそのなかです。	E 599 kcal P 24.8 g F 23.8 g C 71.4 g Ca 323 mg S 2.0 g
8 水	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜とちりめんのお浸し むらも汁【卵】 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 豚肉 酒 たまねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごましょうが もやし こまつな にんじん 醤油 しらす干し みりん わかめ ごま油 卵 はくさい にんじん ねぎ 醤油 煮干しだし 片栗粉 しいたけ 昆布だし 牛乳(北陸産生乳100%)	<楽しく食べるためのやくそく> いっしょに食事をする人とお互いに楽しく食事をするためにはいろいろなマナーがあります。背筋を伸ばし、お茶碗を手にもって食べる、ひじをつかない、口に食べ物を入れたら口を閉じてよくかんで食べる、苦手なものでも一口は食べてみるなど、できているか確認してみましょう。	E 595 kcal P 24.3 g F 20.2 g C 78.8 g Ca 334 mg S 1.9 g
9 木	ごはん 拌三絲(パンサンスー) 豚肉と厚揚げの中華煮 中華ポテト(抜糸地瓜) 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) キャベツ きゅうり ロースハム【アレルギー】 にんじん 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 きくらげ 白菜 生揚げ 豚肉 玉葱 うずら卵水餃子(タネ) にんじん 醤油 片栗粉 生姜 酒 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 油 さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま 醤油 酢 牛乳(北陸産生乳100%)	<さつまいも> 日本の「大学いも」に似た中国料理に「抜糸地瓜」(パースーチークアイ)というさつまいもの料理があります。さつまいもはこれからの季節、甘くおいしくなります。体の調子をととのえてくれるビタミンCや、腸内環境をよくしてくれる食物せんいが含まれ、おやつにもおすすめの食材です。今日のさつまいもは石川県産のものを使う予定です。	E 687 kcal P 23.0 g F 22.1 g C 98.9 g Ca 369 mg S 1.4 g
10 金	ミルク食パン ブルーベリージャム チキンチーズグラタン グリーンサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	小麦・乳 乳 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) ブルーベリージャム(食物繊維強化) 鶏肉 じゃがいも たまねぎ トマト 油 塩 チーズ【乳】 コンソメ【アレルギー】 クスターソース 砂糖 ブロッコリー とうもろこし きゅうり ドレッシング【アレルギー】 醤油 キャベツ たまねぎ こまつな 鶏がらだし えのきたけ にんじん コンソメ【アレルギー】 ワイン 塩 しょうが 牛乳(北陸産生乳100%)	<体をつくる栄養素「カルシウム」> カルシウムは牛乳、チーズ、ブロッコリー、こまつななどの食品に含まれています。「カルシウム」は骨や歯の材料になります。その他にも、筋肉を動かす、脳の指令を体にスムーズに伝える、血が出てしまったときに傷口を固める、などの役割をしている大切な栄養素です。	E 563 kcal P 26.3 g F 23.4 g C 62.0 g Ca 420 mg S 2.2 g
14 火	ごはん チキンチキンごぼう 野菜のごま酢あえ さつまいもときのこの豆乳汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 ごぼう 油 片栗粉 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ もやし きゅうり にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま さつまいも たまねぎ こまつな 豆乳 油揚げ にんじん みそ ぶなしめじ しいたけ 煮干しだし 牛乳(北陸産生乳100%)	<食欲の秋> 秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋(しゅう)には、暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル(無機質)を多く含む野菜やきのこが旬を迎えます。石川県でとれた「さつまいも」や「きのこ」で旬を味わいましょう。	E 655 kcal P 24.3 g F 20.5 g C 93.3 g Ca 337 mg S 1.7 g
15 水	ごはん 魚の香味揚げ キャベツとインゲンのお和え物 とりごぼう汁 りんごの米粉タルト 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 石川県産さごし 油 みそ ねぎ 塩麹 砂糖 しょうが キャベツ さやいんげん にんじん 醤油 ごま 砂糖 みりん 鶏肉 ごぼう こまつな にんじん 醤油 煮干しだし 酒 片栗粉 みりんしょうが ごま油 りんご ユーレ 豆乳 米粉 油脂 糖類 大豆製品 コンパル粉(鉄、カルシウム、VC強化) 牛乳(北陸産生乳100%)	<体をつくる食べ物を知ろう②> お魚には体をつくる働きをする「たんぱく質」が含まれています。体の筋肉や血液をつくる材料となる栄養素で、いろいろな種類のアミノ酸というものが集まってできています。アミノ酸もバランスよくとることが健康には欠かせません。肉ばかりでなく、魚や大豆、牛乳など、取り合わせて食べることが大切です。	E 696 kcal P 24.8 g F 22.3 g C 98.9 g Ca 373 mg S 1.7 g

★参考資料： 文部科学省 小学生用食育教材、文部科学省 食に関する指導の手引、健学社 食育フォーラム2025年10月号、令和6年度いしかわ食育ブック、学校給食摂取基準の策定について(報告)

令和7年 10月	こんだて名 ★牛乳(200cc) は毎日つきます	アレルギー対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルゲンについて【○○】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価
					小学4年生平均
16 木	ごはん 手作りシューマイ いろどり炒め 野菜と揚げの中華スープ 牛乳	小麦 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 豚肉 小麦粉 たまねぎ 片栗粉 とうもろこし 醤油 みりん 大豆(鉄強化) しょうが ごま油 キャベツ ロースハム【アレルギー】 たまねぎ ピーマン 醤油 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 しょうが 生揚げ チンゲンサイ 鶏がらだし にんじん ねぎ 醤油 片栗粉 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 酒 牛乳（北陸産生乳100％）	<10月16日は世界食料デー> 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	E 647 kcal P 25.7 g F 21.4 g C 87.9 g Ca 354 mg S 1.6 g
17 金	ビザドックパン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のクリームチャウダー ヨーグルト 牛乳	小麦・乳 魚 乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 トマト チーズ【乳】 たまねぎ トマトチャップ オリーブ油 バセリ キャベツ ブロッコリー まぐろ水煮 ドレッシング【アレルギー】 にんじん 豆乳 さつまいも たまねぎ にんじん ベーコン【アレルギー】 米粉 コンソメ【アレルギー】 塩 こしょう 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化) 牛乳（北陸産生乳100％）	<不足しがちな栄養素> 成長期の子どもは成人に比べて、骨の成長が活発 です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にして おくことが大切です。丈夫な骨や歯をつくるために は、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特に 牛乳、チーズ、ヨーグルトなどに含まれているカル シウムはしっかりとりたい栄養素です。	E 648 kcal P 28.1 g F 26.5 g C 74.3 g Ca 502 mg S 2.1 g
20 月	給食はありません		<div>お米と日本人の食</div> <p>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118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年から、米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。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。</p>		
21 火	ごはん 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のごまあえ なめこ汁 青のり小魚 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 豚肉 油 片栗粉 醤油 酒 みりん 米粉 砂糖 しょうが もやし チンゲンサイ 醤油 みりん ごま じゃがいも たまねぎ なめこ みそ 油揚げ にんじん 煮干しだし かたくちいわし 塩 砂糖 青のり 醤油 みりん 牛乳（北陸産生乳100％）	<ごはんを食べよう> そろそろ新米が出回る時期となりました。給食のお米も 宝達志水町産こしひかりの新米に切り替わります。お米 は昔から日本人の食事には欠かせずこのできない大切 な食べ物です。ごはんのよいところは、どんな料理にも 合うことです。伝統ある地域の味を味わいましょ。	E 650 kcal P 24.9 g F 23.5 g C 84.7 g Ca 40.1 mg S 1.9 g
22 水	(ごはん) カレーライス ひじきとお豆のマリネサラダ りんご 牛乳	生果物 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） たまねぎ じゃがいも 牛肉 にんじん カレールウ【アレルギー】 ワイン トマトチャップ 油 しょうが キャベツ えだまめ ロースハム【アレルギー】 ごまきじ佃煮(鉄強化) 酢 県産大豆 にんじん 油 醤油 砂糖 こしょう りんご(生) 牛乳（北陸産生乳100％）	<体をつくる食べ物を知ろう③> 牛乳と大豆は体をつくるために欠かせない栄養素のた んぱく質と無機質(カルシウム)を多く含む食品です。牛 乳は毎日給食で提供されています。また、大豆もサラダ に入れたり汁物に入れたりしておいしく食べられるよう に工夫しています。自分の体をつくるために残さず食べま しょ。	E 658 kcal P 23.1 g F 19.3 g C 97.9 g Ca 286 mg S 2.2 g
23 木	ごはん めぎすの甘酢漬け 三色和え とり野菜 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 石川県産めぎす 油 ねぎ 米粉 醤油 酒 酢 砂糖 片栗粉 ごま油 ほうれんそう キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 木綿豆腐 はくさい もやし 鶏肉 ねぎ みそ こんにやく にんじん えのきたけ 煮干しだし みりん 酒 しょうが 牛乳（北陸産生乳100％）	<めぎす> メギス(ニギス)は、北陸でよく食べられているお魚 です。味はあっさりしていて石川県では「メギス」と呼 ばれ、全国トップクラスの漁獲があります。給食で は、中骨もまるごとから揚げにしているので、カルシ ウムもとることができます。地域の味をあげわってくだ さい。	E 617 kcal P 28.5 g F 18.9 g C 83.4 g Ca 437 mg S 1.8 g
24 金	ミルク食パン いちごジャム チキンのアップルソース 揚げ野菜のサラダ 豆腐と野菜のスープ 牛乳	小麦・乳 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) いちごジャム（食物繊維強化） 鶏肉 たまねぎ りんご缶詰 油 片栗粉 醤油 塩麹 米粉 酒 油 かぼちゃ さつまいも れんこん 赤ピーマン さやいんげん 油 たまねぎ 酢 醤油 油 砂糖 こしょう 木綿豆腐 キャベツ たまねぎ チンゲンサイ 鶏がらだし にんじん 醤油 コンソメ【アレルギー】 牛乳（北陸産生乳100％）	<国産小麦100%のパン> 日本で食べられている「パン」に使われている小麦粉は パン作りに適した外国産小麦を使って作られています。 石川県の学校給食のパンの小麦粉も昨年まで外国産 でしたが、今は、一年を通じて、県産・国産小麦粉になり ました。今日のパンは、石川県産小麦20%、愛知県産 小麦80%の国産小麦だけでつくられているパンです。	E 587 kcal P 25.8 g F 23.6 g C 67.9 g Ca 31.3 mg S 2.3 g
27 月	ごはん 松風焼き 即席漬け 大根と小松菜のみそ汁 ルビーロマンゼリー 牛乳	牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆(鉄強化) トマトチャップ みそ ごま みりん 油 ひじき 砂糖 キャベツ きゅうりにんじん 醤油 みりん 塩 大根 こまつな 油揚げ えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし 糖類 石川県産ルビーロマン果汁（鉄強化） 牛乳（北陸産生乳100％）	<松風焼き> 「松風焼き」は表面に「ごま」や「けしの実」などで飾 りをつけた料理です。裏には何も施さないのが「裏 がない」、つまり隠しごとがなく正直な様子を表し 「悪いことをせずまっすぐ生きていこう」と言う願いが 込められた料理だといわれています。	E 635 kcal P 25.4 g F 20.3 g C 87.6 g Ca 36.3 mg S 1.7 g
28 火	ごはん きびなごのカリカリフライ 切干大根のごま酢あえ すき焼き風煮 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 もやし こまつな にんじん 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごま 焼き豆腐 はくさい 牛肉 たまねぎ こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 酒 砂糖 みりん 牛乳（北陸産生乳100％）	<骨まで食べらる小魚> 体の基礎をつくる子どもにとってはカルシウムは重 要な栄養素です。きびなご、ししゃも、小さいハタハ タ、あじ、いわしなど、骨ごと食べられる小魚はカル シウム、ビタミンDが含まれている食品です。学校 給食では月2回以上提供していきます。	E 618 kcal P 24.8 g F 18.2 g C 88.9 g Ca 416 mg S 1.9 g
29 水	秋の香りご飯 だし巻きたまご わかめときゅうりの酢の物 豚汁 みかん 牛乳	卵 生果物 牛乳	米（宝達志水町産+VB・Fe強化米入） さつまいも 油揚げ えだまめ 醤油 ふなしめじ 酒 砂糖 昆布だし 油 卵 でん粉 酢 醤油 みりん 砂糖 かつおだし もやし きゅうり 酢 醤油 ごま油 砂糖 わかめ じゃがいも 豚肉 たまねぎ こんにやく みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 早生みかん（生） 牛乳（北陸産生乳100％）	<おうちでも作ってみよう> 炊き込みごはん、卵焼き、野菜の酢の物、豚汁 は、どれも、おうちで手軽に作ることができる料理で す。小学校・中学校の家庭教科教科書でも紹介され ています。ウェブサイトでも紹介しています。ぜひ、 作ってみてください。	E 625 kcal P 25.5 g F 19.3 g C 87.5 g Ca 340 mg S 2.2 g
30 木	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ ブロッコリーサラダ 小松菜のスープ 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 石川県産ふくらぎ でん粉 油 トマトチャップ クターソース 砂糖 醤油 ごま にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうりにんじん 酢 砂糖 醤油 こしょう こまつな 豚肉 たまねぎ にんじん 醤油 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 酒 鶏がらだし こしょう 牛乳（北陸産生乳100％）	<魚に親しみましょ> 魚の調理方法には、みそ煮、焼き魚、てんぷらなど があります。和食には欠かせないたんぱく質を多く 含む食品の「お魚」ですが、日本の魚の消費量は 年々減ってきているそうです。魚にはたんぱく質の 他にカルシウム、ビタミン、不飽和脂肪酸など、不 足しがちな栄養素も含まれています。	E 606 kcal P 23.9 g F 21.0 g C 80.3 g Ca 303 mg S 1.5 g
31 金	給食はありません		<div>主食としてのご飯のよさ</div> <p>●どんな料理にも合う！ ●腹持ちがよい！ ●塩分はゼロ！ ●量の調整がしやすい！</p> <p>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。</p>		