

こんだて

たべもの教室 予定表

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	木	牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き おいものコロコロサラダ みそ汁	835	31.2	28.6
2	金	牛乳 麦ごはん いわしかりかりフライ キャベツの浅漬け けんちん汁 【4日 いわしの日】	778	27.5	28.0
5	月	牛乳 ナシゴレン(ミートボールのせ) 野菜のドレッシングあえ ソトアヤム 【世界の料理 インドネシア】	755	30.0	27.1
6	火	牛乳 麦ごはん 厚焼き卵 ナムル キムチチゲ 【目の働きを助ける食材 小松菜】	720	28.9	22.4
7	水	終業式			
秋休み					
13	火	始業式			
14	水	牛乳 ぶどうパン 鮭のチーズ焼き 野菜ソテー スコッチブロス 【世界の料理 イギリス】	711	38.6	22.6
15	木	牛乳 麦ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 元気ヨーグルト 【旬の食材 しょうが】	784	32.8	20.4
16	金	牛乳 ごはん(減量) カレーうどん じゃがいもときゅうりのサラダ りんご	774	24.2	21.3
19	月	牛乳 麦ごはん レバーのケチャップがらめ チンゲン菜のおひたし みそ汁 【食育の日の献立】	746	27.0	17.8
20	火	牛乳 麦ごはん さんまの塩焼き 切り干し大根のはりはり漬 沢煮椀	757	22.4	31.1
21	水	牛乳 ミルクパン 森のスパゲティ ひよこ豆のサラダ 梨	807	29.0	28.1
22	木	牛乳 中華おこわ 春巻き 甘酢あえ わかめスープ	812	21.3	33.3
23	金	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) フルーツ盛り合わせ	823	23.4	22.1
26	月	牛乳 ごはん 福岡有明のり 大豆の好み揚げ アーモンドあえ みそ汁 【福岡県産ブランド 福岡有明のり】	786	25.8	25.9
27	火	牛乳 麦ごはん じゃこふりかけ 高野豆腐のカラコロ煮 むらくも汁	778	33.2	23.8
28	水	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ 小松菜サラダ	715	27.3	33.0
29	木	 弁当の日(給食なし) 			
30	金	牛乳 雑穀ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごまあえ さつま汁 【郷土料理 鹿児島県(さつま汁)】	728	29.9	18.7

※臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。



10月

令和8年度
糸島市立志摩中学校

令和8年度・食育の日のテーマ
「食と健康」



毎月19日は
食育の日

体に酸素をとどける“鉄”

鉄は、血液の中の赤血球にふくまれていて、体じゅうに酸素を運ぶ働きをしています。そのため、鉄が足りなくなると、全身に十分な酸素がいきわたらなくなってしまいます。貧血になったり、頭痛や息切れなどの症状が現れたりすることもあります。日々成長している子どもは、体の成長にともなって必要な鉄の量も



増えるため、不足しないように気を付けることが大切です。また、運動時には、筋肉でたくさんの酸素が必要になるので、スポーツをしている人にとっても大切な栄養素です。

いろいろな食品を組み合わせ
鉄を上手にとりましょう

鉄には、“ヘム鉄”と“非ヘム鉄”があり、
体への吸収されやすさにちがひがあります

ヘム鉄

肉や魚などの
動物性食品に多くふくまれる鉄

多くふくむ食品



赤身の肉・レバー
かつおやまぐろなど

吸収されやすい

非ヘム鉄

野菜や豆、海そうなどの
植物性食品に多くふくまれる鉄

多くふくむ食品



青菜や切干大根
大豆や大豆製品、海そうなど

そのままだでは吸収されにくい

ポイント

非ヘム鉄には、ビタミンCまたは動物性たんぱく質を
組み合わせて、吸収率をアップさせましょう

たとえば(今月のこんだてより)

●ひじきサラダ

→ひじき(非ヘム鉄) + キャベツ・人参・ツナ(ビタミンC・たんぱく質)

●高野豆腐のカラコロ煮

→高野豆腐(非ヘム鉄) + じゃがいも・枝豆・人参・とり肉(ビタミンC・たんぱく質)

●料理の中で組み合わせる方法以外にも、ビタミンCが豊富な果物や、
サラダを食事にプラスするという方法もあります

10月の献立より

レバーのケチャップ煮

材料(4人分)

・レバー …200g
・しょうが …ひとかけ
・酒 …大さじ1
・でん粉 …適量
・じゃがいも …200g
・揚げ油 …適量
☆ケチャップ…大さじ2
☆砂糖 …小さじ1.5
☆ソース …小さじ1
☆しょうゆ …小さじ1

作り方

①じゃがいもは一口大に切る。
②レバーは下茹でをして、すりおろしたしょうがと酒とあわせて、下味をつける。
③じゃがいもを、素揚げする。
④②に、でんぷんをつけ、油で揚げる。
⑤鍋に調味料(☆)を入れ、かるくあたためる。
⑥⑤にレバーとじゃがいもを入れて、調味料とからめる。

ケチャップ味で、子どもたちにも人気のメニューです！
鉄の補給に、ぜひおためしください。



学校給食献立予定表

令和8年10月

糸島市立志摩中学校

日付 曜日	献 立 名	牛 乳	使われている食品と体内での主な働き						
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き おいものコロコロサラダ みそ汁	☆	とり肉 ハム あつあげ みそ	牛乳	かぼちゃ オクラ	しょうが にんにく コーン えだまめ 玉ねぎ なす	米 麦 さつまいも	エッグケアマヨネーズ	みりん しょうゆ 塩 酢 酒 だしiriこ
2 (金)	麦ごはん いわしかりかりフライ キャベツの浅漬け けんちん汁	☆	とり肉 とろろ あぶらあげ	牛乳 いわしフライ 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 大根 しいたけ	米 麦 さといも	揚げ油	薄口しょうゆ しょうゆ 塩 だしiriこ
5 (月)	ナシゴレン(ミートボールのせ) 野菜のドレッシングあえ ソトアヤム	☆	牛肉 えび ミートボール とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし セロリー しょうが	米 砂糖 はるさめ	バター 油 揚げ油 ごま ねりごま	パプリカ ケチャップ チリソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ ターメリック オールスパイス 薄口しょうゆ 鶏ガラスープ
6 (火)	麦ごはん 厚焼き卵 ナムル キムチチゲ	☆	厚焼卵 ふた肉 あつあげ 米みそ	牛乳	小松菜 なら	もやし 玉ねぎ えのきだけ キムチ	米 麦	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ
14 (水)	ぶどうパン 鮭のチーズ焼き 野菜ソテー スコッチブロス	☆	鮭 とり肉	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリー	ぶどうパン じゃがいも 押麦	油	塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏ガラスープ 白ワイン
15 (木)	麦ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 元氣ヨーグルト	☆	ふた肉 あぶらあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しめじ しょうが えのきだけ キャベツ	米 麦 でん粉 さつまいも	油	しょうゆ みりん 酒 だしiriこ
16 (金)	ごはん(減量) カレーうどん じゃがいもときゅうりのサラダ りんご	☆	とり肉 あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり りんご	米 うどん でん粉 じゃがいも	ごま エッグケアマヨネーズ	カレー粉 オールスパイス しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ だし昆布
19 (月)	麦ごはん レバーのケチャップがらめ チンゲン菜のおひたし みそ汁	☆	とりレバー かつお削り節 とうふ みそ	牛乳	チンゲンサイ ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油	ケチャップ ソース しょうゆ 酒 だしiriこ
20 (火)	麦ごはん さんまの塩焼き 切り干し大根のはりはり漬け 沢煮碗	☆	さんま 豚肉 あぶらあげ	牛乳 水晶昆布	切干大根 にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう しょうが えのきだけ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま	酢 しょうゆ 一味唐辛子 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
21 (水)	ミルクパン 森のスパゲティ ひよこ豆のサラダ 梨	☆	ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ しめじ えのきだけ エリンギ キャベツ 梨	ミルクパン スパゲティ	油 エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう
22 (木)	中華おこわ 春巻き 甘酢あえ わかめスープ	☆	ふた肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 もち米 春巻 砂糖	ごま油 揚げ油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酢 塩 鶏がらスープ 酒
23 (金)	チキンカレー(麦ごはん) フルーツ盛り合わせ	☆	とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ しょうが にんにく りんご 黄桃 レトルト りんごレトルト	米 麦 じゃがいも 小麦粉 カクテルゼリー	油 バター	カレー粉 赤ワイン オールスパイス しょうゆ ソース 塩 こしょう 鶏ガラスープ
26 (月)	ごはん 福岡有明のり 大豆の好み揚げ アーモンドあえ みそ汁	☆	大豆 あつあげ みそ	牛乳 福岡有明のり ひじき しらすばし	にんじん 青じそ 小松菜 ねぎ	コーン キャベツ もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 小麦粉 でん粉 砂糖	揚げ油 アーモンド 油	しょうゆ 塩 酢 こしょう 酒 だしiriこ
27 (火)	麦ごはん じゃこふりかけ 高野豆腐のからこ煮 むらくも汁 (卵を雲に見立てたすまし汁)	☆	高野豆腐 とり肉 卵 とろろ	牛乳 しらすばし	にんじん 小松菜 しそご飯の素	たけのこ えだまめ 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま 油	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だし昆布 出しかつおぶし
28 (水)	きなこ揚げパン ポトフ 小松菜サラダ	☆	黄粉 とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ かぶ キャベツ コーン	長パン 砂糖 じゃがいも	揚げ油 油	塩 薄口しょうゆ こしょう 鶏がらスープ 酢
30 (金)	雑穀ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごまあえ さつまい	☆	さわら 米みそ とり肉 あぶらあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが もやし 大根 ごぼう	米 雑穀ミックス 砂糖 さつまいも	ごま	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 だしiriこ

行事食等の紹介

- ☆ 2日 いわしのかりかりフライ (4日 いわしの日)
- ☆ 5日 世界の料理 インドネシア (ナシゴレン ソトアヤム (スープ))
- ☆ 6日 目の働きを助ける食品
(10日 目の愛護デー ビタミンA：小松菜)
- ☆ 14日 世界の料理 イギリス (スコッチブロス)
- ☆ 15日 旬の食材 しょうが (豚肉のしょうが炒め)
- ☆ 19日 食育の日 鉄分が多い食材 (レバー)
- ☆ 26日 福岡県産有明のり (福岡県産ブランド) ※県からの無償提供
- ☆ 30日 郷土料理 鹿児島 (さつまい)

7日(水)終業式、13日(火)始業式は
給食はありません。

10月29日(木)は
弁当の日です。
給食はありません。

弁当、水筒の持参を
お願いします。

