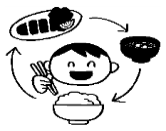
令和8年(2026年)　10月のきゅうしょく

小郡市教育委員会　自校方式小学校



す　き　き　ら　い　し　な　い　で　た　べ　よ　う

指導事項　**ていがくねん**　○のこさずたべることのたいせつさがわかる
中　学　年　○好ききらいせずに残さず食べる
高　学　年　○偏食と健康の関係を理解し、栄養バランスを考えて食事をすることができる



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1（木）	むぎごはん こうやどうふのそぼろに ひじきサラダ　ぎゅうにゅう	**こめ** むぎ　じゃがいも　あぶら　さとう でんぷん　マヨネーズ	ぎゅうにゅう　こうやどうふ　ぶたにく　ひじき つな	たまねぎ　にんじん　えだまめ　しいたけ しょうが　キャベツ	エネルギー　621 kcal たんぱく質　22.9 g 脂質　20 g 食塩相当量　1.5 g
2（金）	キャロットパン さけフライ　ポテトサラダ カレースープ　ぎゅうにゅう	キャロットパン　あぶら　じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう　サーモンフライ ハム　とりにく　しろいんげん	にんじん　**きゅうり**　キャベツ　たまねぎ セロリー	エネルギー　714 kcal たんぱく質　26.4 g 脂質　33 g 食塩相当量　2.6 g
5（月）	むぎごはん　さばとたまごのそぼろどんのぐ スタミナぶたじる　アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	**こめ** むぎ　あぶら　さとう　じゃがいも アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう　さば　たまご　ぶたにく　とうふ あわせみそ	たまねぎ　にんじん　しらたき　いんげん しょうが　にんにく　ごぼう　しいたけ　**にら**	エネルギー　606 kcal たんぱく質　26 g 脂質　16.7 g 食塩相当量　2.1 g
6（火）	しろごはん　ハンバーグのジャポネソース こまつなのごまあえ とうがんとたまごのすましじる　ぎゅうにゅう	**こめ** さとう　しろごま　でんぷん	ぎゅうにゅう　ハンバーグ　たまご　かまぼこ	たまねぎ　にんにく　しょうが　こまつな もやし　にんじん　とうがん　えのきたけ **ねぎ**	エネルギー　586 kcal たんぱく質　22.6 g 脂質　17.3 g 食塩相当量　2.2 g
7（水）	ワンローフパン ブルーベリー＆マーガリン　**10月10日 目の愛護デー** トマトオムレツ　ツナサラダ にんじんのポタージュ　ぎゅうにゅう	パン　ブルーベリー＆マーガリン　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　オムレツ　ツナ　ベーコン	レモンじる　キャベツ　**きゅうり**　にんじん たまねぎ	エネルギー　633 kcal たんぱく質　23.5 g 脂質　28.1 g 食塩相当量　2.6 g
14（水）	ソフトフランスパン スパゲッティミートソース フレンチサラダ　ぎゅうにゅう	ソフトフランス　スパゲティー　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　にんにく　グリンピース マッシュルーム　トマト　キャベツ　**きゅうり** コーン	エネルギー　583 kcal たんぱく質　26 g 脂質　18.9 g 食塩相当量　2.4 g
15（木）	むぎごはん　マーボーどうふ だいがくいも　はるさめサラダ ぎゅうにゅう	**こめ** むぎ　あぶら　ゴマあぶら でんぷん　**さつまいも**　さとう　くろごま はるさめ	ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく　だいず あかだしみそ　ハム	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ねぎ にんにく　しょうが　キャベツ　**きゅうり**	エネルギー　716 kcal たんぱく質　24.3 g 脂質　21.9 g 食塩相当量　1.9 g
16（金）	ねじりパン　ポークビーンズ アーモンドサラダ　オレンジ ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも　あぶら　アーモンド さとう	ぎゅうにゅう　**だいず**　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　いんげん　キャベツ **きゅうり**　コーン　オレンジ	エネルギー　596 kcal たんぱく質　25.1 g 脂質　22.2 g 食塩相当量　2.5 g
19（月）	**食育の日 鹿児島県郷土料理** しろごはん おごおりさんこまつないりあつやきたまご ひじきとだいずのにもの　**さつまじる** ぎゅうにゅう	**こめ** あぶら　さとう　**さつまいも**	ぎゅうにゅう　あつやきたまご　**だいず**　ひじき てんぷら　とりにく　とうふ　あわせみそ	にんじん　こんにゃく　ごぼう　だいこん　ねぎ	エネルギー　599 kcal たんぱく質　22.7 g 脂質　16.3 g 食塩相当量　2.0 g
20（火）	**かしわごはん**　きびなごフライ　**福岡県郷土料理** キャベツときゅうりのこんぶあえ つみれじる　ぎゅうにゅう	**こめ** あぶら	とりにく　あぶらあげ　ぎゅうにゅう　きびなご こんぶつくだに　やさいつみれ　とうふ　わかめ	にんじん　ごぼう　しいたけ　えだまめ キャベツ　**きゅうり**　たまねぎ　えのきたけ **ねぎ**	エネルギー　560 kcal たんぱく質　22.5 g 脂質　18.1 g 食塩相当量　2.6 g
21（水）	しょくパン　みかんジャム あきやさいのクリームに　ビーンズサラダ ぎゅうにゅう	パン　**さつまいも**　さとう　あぶら	みかんジャム　ぎゅうにゅう　とりにく　チーズ なまクリーム　ミックスビーンズ　ツナ	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ　レモンじる キャベツ　**きゅうり**	エネルギー　605 kcal たんぱく質　24.5 g 脂質　22.4 g 食塩相当量　2.4 g
22（木）	しろごはん　さんまおかかに きんぴらごぼう　とうがんのみそしる ぎゅうにゅう	**こめ** ごま　ゴマあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　さんま　てんぷら　とうふ あぶらあげ　あわせみそ	ごぼう　こんにゃく　にんじん　とうがん たまねぎ　ぶなしめじ　**ねぎ**	エネルギー　609 kcal たんぱく質　22.4 g 脂質　19.8 g 食塩相当量　2.1 g
23（金）	むぎごはん にくじゃが　くきわかめのおかかあえ なしゼリー　ぎゅうにゅう	**こめ** むぎ　じゃがいも　あぶら　さとう なしゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく　くきわかめ　かつおぶし	たまねぎ　にんじん　こんにゃく　いんげん もやし	エネルギー　597 kcal たんぱく質　19.3 g 脂質　13.0 g 食塩相当量　1.5 g
27（火）	むぎごはん ポークカレー　フルーツカクテル ぎゅうにゅう	**こめ** むぎ　じゃがいも　あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　えだまめ　にんにく りんご　みかん　パイン　おうとう	エネルギー　658 kcal たんぱく質　20.8 g 脂質　18.1 g 食塩相当量　1.8 g
28（水）	せわりパン　やきそば だいこんサラダ　りんごゼリー ぎゅうにゅう	パン　ちゃんぽん　あぶら　りんごゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく　かつおぶし　ツナ	たまねぎ　にんじん　**キャベツ**　もやし　ねぎ レモンじる　だいこん　**みずな**	エネルギー　579 kcal たんぱく質　24.2 g 脂質　17.3 g 食塩相当量　1.5 g
29（木）	むぎごはん **サイコロステーキ**　**博多和牛使用料理** レモンあえ　コンソメスープ ぎゅうにゅう	**こめ** むぎ　さとう　すりごま　でんぷん あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　ベーコン	たまねぎ　りんご　しょうが　にんにく レモンじる　**キャベツ**　**きゅうり**　にんじん セロリー　ぶなしめじ	エネルギー　627 kcal たんぱく質　25 g 脂質　21.5 g 食塩相当量　1.8 g
30（金）	ミルクコッペパン エビカツ　パンプキンサラダ ミネストローネ　ぎゅうにゅう	ミルクパン　あぶら　マヨネーズ　マカロニ	ぎゅうにゅう　エビカツ　ツナ　**だいず**　ベーコン	かぼちゃ　**きゅうり**　パプリカ　セロリー にんじん　たまねぎ　にんにく　トマト	エネルギー　694 kcal たんぱく質　25.6 g 脂質　28.1 g 食塩相当量　3.1 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。
※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。
※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。10月の給食では19日(月)に鹿児島県の郷土料理「さつまじる」を実施します。
※令和8年度県産ブランドを活用した食育推進事業により、29日(木)に「博多和牛」を使用したサイコロステーキを実施します。

TRY！スマソる　～スマートにソルトを使う福岡県の減塩プロジェクト～

POINT①
Q.味覚は変わらない？
A.10日間で味覚は生まれ変わる。
　うす味、だしのうま味に慣れると、うす味でもおいしく感じる。

POINT②



Q.うすい？物足りない？手間が増える？
A.味付けの工夫で解決！　減らした分、別のおいしさで満たす。
　香り、酸味、だしを足す。

POINT③



Q.おいしく作るには？
A.味の感じ方を利用した料理の工夫で解決！
先味：塩味、酸味、甘味　（塩以外の刺激の酸味を使って塩を減らす。）
　⇒ 例. 料理の最後に表面に塩をふる。濃いめのたれにする。かんきつの果汁を使う。
中味：噛んだ後に出るうま味、肉の脂の甘味
　⇒ 例. だしを使う。違う種類のうま味(鶏などの肉＋トマトなどの野菜＋きのこなど)を
　　組み合わせる。餃子やオイスターソースはどのうま味も入っている。
後味：鼻先に残る余韻、スパイス、苦味、しぶ味
　⇒ 例. カレー粉などのスパイスを使う。香りのある食材を使う。
※ 先味、中味、後味が良いともう一口食べたいにつながる。



10月の学校給食は、汁物のだしを今までより濃いめに取ります。また、減塩しても、よりおいしくなるようにきんぴらごぼうや肉じゃがにだしを入れる予定にしています。