

令和8年度

★...☆★...10月 こんだてよていひょう（小学校）...☆★...☆

中井町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備 考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる		
		きいろ	あか	みどり		
1 木	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのオーロラソースがけ こまあえ きのこじる	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ	こまつな もやし にんじん しめじ だいこん ながねぎ まいたけ えのきたけ	648 kcal 27.2 g 19.7 g 2.0 g 287 mg	
2 金	スパゲッティー・ミートソース ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ	ソフトめん あぶら ハヤシルー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ハム しおこんぶ	たまねぎ きゅうり にんじん パセリ みずにトマト キャベツ ホールコーン	634 kcal 27.1 g 16.8 g 2.8 g 282 mg	
5 月	ごはん ぎゅうにゅう サワラのみりんやき だいずのごもくに すましじる	ごはん あぶら さとう しらたまふ	ぎゅうにゅう なんと サワラ さつまあげ だいず とうふ	ごぼう こまつな にんじん しょうが たまねぎ だいこん こんにゃく	614 kcal 28.5 g 15.7 g 2.5 g 278 mg	
6 火	きなこあげパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースに いんげんとコーンのソテー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ホワイトルー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ ホールコーン さやいんげん トマトピューレー	643 kcal 23.5 g 27.5 g 2.9 g 275 mg	井ノ口小学校1年生 給食はありません
7 水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ(おろしソース) にんじんシリシリ のっぺいじる	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん もやし ながねぎ	638 kcal 23.6 g 19.5 g 2.2 g 423 mg	
8 木	<目の愛護デー献立> ボークカレー ブルーベリージョア ほうれんそうのソテー	ごはん じゃがいも あぶら カレールー	ジョア ぶたにく ウインナー スキムミルク	たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれんそう にんにく	638 kcal 21.2 g 13.9 g 2.2 g 309 mg	10月10日は 目の愛護デー
14 水	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい はるさめスープ	ごはん マロニー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく	にんじん はくさい たまねぎ こまつな たけのこ しいたけ えのきたけ さやえんどう	616 kcal 23.5 g 17.3 g 2.3 g 275 mg	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき からしあえ あつあげのみそしる	ごはん さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ スキムミルク	ほうれんそう はねぎ もやし にんじん たまねぎ だいこん	617 kcal 28.4 g 17.5 g 2.2 g 351 mg	
16 金	カレーなんぼうどん ぎゅうにゅう あげシュウマイ	ゆでめん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと シュウマイ	にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ	611 kcal 23.1 g 18.6 g 2.5 g 253 mg	井ノ口小学校5年生 給食はありません <シュウマイ> 全学年 2こ
19 月	<郷土料理献立(岐阜県)> けいちゃんライス ぎゅうにゅう すったてじる	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな ピーマン にんにく キャベツ しょうが だいこん	656 kcal 25.1 g 19.0 g 2.3 g 303 mg	鶏ちゃん：鶏肉と野菜 に特製のたれを絡めて 炒めたもの。ごはん に添えて「鶏ちゃんライ ス」にします。 すったて汁：味噌汁に すった大豆を入れた料 理。

*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備 考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる		
		きいろ	あか	みどり		
20 火	サンドパン ぎゅうにゅう ぎゅうにくコロツケ ポイルキャベツ(こぶくろソース) あきやさいのシチュー	サンドパン あぶら コロツケ さつまいも ホワイトルー	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ バセリ たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	686 kcal 20.6 g 28.6 g 3.2 g 308 mg	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに きりぼしだいこんのツナあえ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ツナ	しらたき きゅうり にんじん はくさい ながねぎ きりぼしだいこん	660 kcal 24.8 g 21.1 g 1.7 g 322 mg	
22 木	ごはん ぎゅうにゅう サバのみそやき もやしときゅうりのゆかりあえ むらくもじる	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう サバ とりにく たまご みそ	もやし しょうが きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	661 kcal 30.1 g 20.0 g 2.7 g 264 mg	
23 金	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあえ ナムル	ホットラーメン ごま あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にくだんご	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ながねぎ	638 kcal 26.9 g 23.3 g 3.1 g 356 mg	<にくだんご> 1~4年 2こ 5・6年 3こ
26 月	 中村小学校・井ノ口小学校 給食はありません 					
27 火	<本となかよし給食> ぶどうパン きゅうにゅう とりにくのハーブやき マカロニサラダ せんぎりやさいのコンソメスープ	ぶどうパン あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん きゅうり にんにく もやし キャベツ しめじ たまねぎ バセリ ホールコーン バジル	625 kcal 28.0 g 26.1 g 2.1 g 299 mg	<本となかよし給食> 『パンどろぼうVS にせパンどろぼう』
28 水	ごはん ぎゅうにゅう はんぺんフライ ぶたにくとごぼうのしぐれに ぐたくさんみそじる	ごはん あぶら はんぺんフライ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ スキムミルク たまご(フライ)	ごぼう しょうが にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく えのきたけ	673 kcal 22.1 g 22.9 g 2.1 g 282 mg	
29 木	<ハロウィン献立> ごはん きゅうにゅう ハロウィンハンバーグ(きのこソース) ごまかぼちゃ けんちんじる ラ・フランスゼリー	ごはん じゃがいも あぶら ラ・フランスゼリー さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とうふ	かぼちゃ ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	679 kcal 21.5 g 18.3 g 2.2 g 440 mg	10月31日 ハロウィン 
30 金	わかめうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ かわりきんぴら	ゆでめん さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あぶらあげ わかめ さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ さやえんどう	648 kcal 26.3 g 19.8 g 3.0 g 296 mg	井ノ口小学校2年生 給食はありません <ちくわ> 1~4年 1こ 5・6年 2こ

ご かん あじ しょくじ たの
五感で味わい、食事を楽しみましょう！

ごかん みたく しかく ちようかくきゆうかくしよつかく かんかく
五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことで、このうち、舌で感じるのが「味覚」ですが、
じつ いがい かんかく た もの ふか かん た ごかん いしき
実は、それ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

した あじ み かく 舌で味わう味覚  甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	め み し かく 目で見る視覚  色・形・大きさ・盛り付け	みみ き ちよう かく 耳で聴く聴覚  かんだときの音	はな か きゆう かく 鼻で嗅ぐ嗅覚  におい・風味	ひ ぶ ぐち なか 皮膚や口の中で感じる触覚  温度・硬さ・なめらかさ
---	--	--	---	--

み かく しよつかく かん
味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

