10月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2026年　10月

今月のめあて　食事と運動のバランスを考えよう

貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

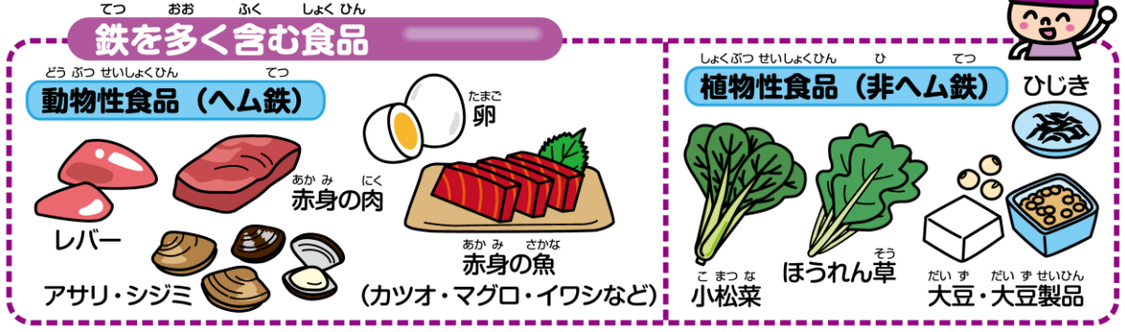


★貧血を防ぐためのポイント



鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



月	火	水	木	金
5日(月)、13日(火)のお汁は、小千谷総合支援学校の中学部の皆さんが考えてくれた(5日→1組考案)(13日→2組考案)メニューです！お楽しみに!(^^)!		↑牛乳のマークです。 ＊都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。 小：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/食塩相当量 中：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/食塩相当量 高：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/食塩相当量 基準値　650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値　830kcal/34.2g/2.5g未満 基準値　860kcal/35.5g/2.5g未満	**1** 谷中2年×　支援高等部人数変更有 キャベツサラダ / 春巻き ごはん / マーボー豆腐 705kcal/23.0g/2.1g 864kcal/27.4g/2.6g 889kcal/28.0g/2.6g	**2** 支援中学部人数変更有 高野豆腐と青菜の炒め煮 / 鶏肉の香味焼き ごはん / 大根のみそ汁 693kcal/30.6g/1.8g 800kcal/33.7g/2.2g 825kcal/34.3g/2.2g
10月23日には「中越大震災の日～おぢや防災給食～」が提供されます。家族みんなで、防災について考えてみましょう！				
5 【支援中学部生徒考案弁メニュー】 支援高変更有（1組考案メニュー） しょうゆフレンチ / 焼き栗コロッケ 彩り野菜の混ぜごはん / 栄養バランスを考えた弁当 645kcal/18.4g/2.5g 794kcal/21.6g/2.8g 819kcal/22.2g/2.8g	**6** 豚キムチ丼（麦ごはん） 水餃子の中華スープ 690kcal/27.5g/2.1g 832kcal/32.8g/2.7g 857kcal/33.4g/2.7g	**7** たくあん和え / 鶏肉とれんこんの甘酢あん ごはん / 打ち豆のみそ汁 692kcal/25.5g/2.1g 829kcal/29.6g/2.4g 854kcal/30.2g/2.4g	**8** 茎わかめのサラダ / 人参つくね 米粉めん / 豆乳ちゃんぽん 664kcal/32.6g/2.8g 868kcal/41.2g/3.4g 893kcal/41.6g/3.4g	**9** 【目の愛護デーメニュー】 目を酷使する君へブルーベリーゼリー / ビタミンACE(獲得)サラダ さかさカレー ・ホワイトルウ ・ターメリックライス 685kcal/21.7g/2.4g 817kcal/25.2g/2.9g 842kcal/25.8g/2.9g
12 スポーツの日	**13** 【支援中学部生徒考案弁メニュー】 支援高変更有（2組考案メニュー） 春雨サラダ / 中華あんかけシューマイ ごはん / 赤・黄・緑全て入った中華スープ 619kcal/23.0g/2.2g 772kcal/28.4g/2.7g 797kcal/29.0g/2.7g	**14** 磯和え / 生揚げのごまみそダレかけ ごはん / 沢煮椀 670kcal/25.8g/2.1g 780kcal/28.8g/2.3g 805kcal/29.4g/2.3g	**15** 支援小学部4～6年× ヨーグルト / ツナマヨサラダ ごぼうチキンピラフ / ワンタンスープ 661kcal/24.3g/2.5g 783kcal/28.3g/2.7g 808kcal/28.9g/2.7g	**16** 青菜の納豆和え / 鯖のしょうが煮 ごはん / 秋野菜のみそ汁 697kcal/33.1g/2.3g 804kcal/36.6g/2.8g 829kcal/37.2g/2.8g
19 支援高等部変更有(～11/13) カリフラワーのピリうま和え / 厚焼きたまご 五目ごはん / 肉豆腐 638kcal/27.3g/3.1g 745kcal/31.8g/3.3g 770kcal/32.4g/3.3g	**20** 秋のカラフルゼリー / ひじきと大豆のツナサラダ なす入りマーボー丼（麦ごはん） 724kcal/27.1g/1.8g 872kcal/32.3g/2.1g 897kcal/32.9g/2.1g	**21** ゆかりマヨ和え / 信田煮 ごはん / きのこのみそ汁 610kcal/20.6g/1.8g 747kcal/24.2g/2.2g 772kcal/24.8g/2.2g	**22** セルフホットドック （ゆで野菜） / （ウインナー） 背割れコッペパン / ABCマカロニスープ 613kcal/26.4g/3.2g 787kcal/33.7g/4.0g 812kcal/34.3g/4.0g	**23** 【おぢやっ手わくわくメニュー】 「中越大震災の日～おぢや防災給食～」 乾物無敵ふりかけ / 魚肉ソーセージ入りローリングストックサラダ パックごはん / パックでクッキングdeツナじゃが 616kcal/19.0g/2.6g 733kcal/22.2g/3.0g 758kcal/22.8g/3.0g
26 支援高等部変更有(～11/13) さっぱりおひたし / 鶏肉のレモンソースがけ ごはん / もずくのみそスープ 686kcal/28.6g/1.9g 824kcal/34.0g/2.2g 849kcal/34.6g/2.2g	**27** 東中× おからサラダ / ごま入り鉄火みそ ごはん / おでん 689kcal/25.1g/1.8g 825kcal/29.8g/2.4g 850kcal/30.4g/2.4g	**28** バンサンスー / 生揚げの酢豚風 ごはん / キムチスープ 684kcal/28.2g/2.4g 818kcal/33.0g/2.7g 843kcal/33.6g/2.7g	**29** 支援小・中学部食数変更有 カリカリきつねサラダ 中華めん / 豆乳ごま坦々スープ 706kcal/30.9g/2.7g 850kcal/37.0g/3.5g 875kcal/37.6g/3.5g	**30** 【ハロウィンメニュー】 支援小・中学部食数変更有 チーズ入りカラフルサラダ / ハンバーグ～ハロウィンバージョン～ 乳なし ごはん / かぼちゃのコンソメスープ 714kcal/23.7g/1.9g 859kcal/28.5g/2.2g 884kcal/29.1g/2.2g

2026年

10月の食品表



急な献立・食材の変更もあります。
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		１群（肉、魚、卵、豆等）	２群（乳、海藻、小魚等）	３群（緑黄色野菜）	４群（淡色野菜、果物、きのこ等）	５群（穀類、いも類、砂糖等）	６群（あぶら）
1	木	春巻き、鶏肉、豆腐、大豆、みそ	牛乳、塩昆布	人参、ニラ	もやし、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	米、強化米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
2	金	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、大豆、みそ	牛乳	人参、チンゲン菜	大根、キャベツ、ねぎ、えのき、たけのこ、玉ねぎ、しょうが、にんにく	米、強化米、じゃがいも、砂糖	油、ごま油
5	月	ウインナー、豆腐、ハム	牛乳	人参、小松菜、ブロッコリー、キヌサヤ、トマト	玉ねぎ、キャベツ、もやし	米、強化米、砂糖、栗コロッケ	油、オリーブ油
6	火	鶏卵、水餃子、豚肉	牛乳、寒天	人参、チンゲン菜	もやし、たけのこ、えのき、きくらげ、玉ねぎ、キャベツ、白菜キムチ、枝豆、にんにく、しょうが	米、強化米、麦、春雨、かたくり粉、砂糖	ごま油
7	水	鶏肉、大豆、生揚げ、みそ	牛乳	人参	れんこん、枝豆、キャベツ、きゅうり、もやし、たくあん、大根、えのき、こんにゃく	米、強化米、かたくり粉、砂糖	油
8	木	ホキ、ツナ、生揚げ、みそ、豆乳	牛乳、のり	人参、小松菜	枝豆、もやし、冬瓜、ねぎ、えのき、しょうが	米粉麺、パン粉、かたくり粉、砂糖	ごま油
9	金	鶏肉、大豆、ハム	牛乳、チーズ	人参、グリンピース、ブロッコリー、パプリカ	玉ねぎ、とうもろこし、しめじ、キャベツ、きゅうり	米、強化米、麦、じゃがいも ブルーベリーゼリー	ｿﾌﾄﾀｲﾌﾟﾏｰｶﾞﾘﾝ、油
13	火	シューマイ、ハム、豚肉、豆腐	牛乳、わかめ	人参、小松菜、ブロッコリー	もやし、キャベツ、ねぎ、にんにく	米、強化米、さつまいも、春雨、砂糖	ごま油
14	水	豚肉、豆腐、かまぼこ、生揚げ、みそ	牛乳、のり	人参、小松菜、キヌサヤ	もやし、ごぼう、たけのこ、えのき	米、強化米、春雨、かたくり粉、米粉、砂糖	油、ごま
15	木	鶏肉、ツナ、生揚げ	牛乳、ヨーグルト、寒天	人参、チンゲン菜	玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、ごぼう、きゅうり、もやし、大根、メンマ、しょうが、干ししいたけ	米、強化米、ワンタン皮、砂糖	油、ごま油、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
16	金	さば、納豆、鶏肉、大豆、油揚げ、みそ	牛乳、のり	人参、小松菜	キャベツ、きゅうり、しょうが、大根、れんこん、なす、ねぎ、こんにゃく	米、強化米、里いも、砂糖	
19	月	卵、鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐	牛乳、ひじき、塩昆布	人参、小松菜	カリフラワー、キャベツ、きゅうり、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、こんにゃく	米、強化米、砂糖	油
20	火	豚肉、生揚げ、大豆、ツナ、みそ	牛乳、ひじき	人参、ニラ、小松菜	キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、なす、にんにく、しょうが、干ししいたけ	米、強化米、麦、かたくり粉、砂糖、ﾀﾞｲｽｾﾞﾘｰ(ｼｬｲﾝﾏｽｶｯﾄ、巨峰、梨、りんご)	ごま油
21	水	信田煮、生揚げ、大豆、みそ	牛乳	人参、小松菜	キャベツ、もやし、とうもろこし、白菜、大根、ねぎ、えのき、なめこ、ゆかり	米、強化米	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
22	木	ウインナー、ベーコン、油揚げ	牛乳	人参、小松菜	キャベツ、きゅうり、もやし、白菜、大根、ごぼう、セロリー	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、砂糖	
23	金	ツナ	牛乳、ひじき、かつお節、のり、魚肉ｿｰｾｰｼﾞ、わかめ	人参、いんげん	切干大根、とうもろこし、たくあん、玉ねぎ、こんにゃく、きくらげ、ゆかり	パックごはん、じゃがいも、砂糖	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
26	月	鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ、大豆、みそ	牛乳、もずく、かつお節	人参、小松菜、チンゲン菜	キャベツ、もやし、とうもろこし、大根、えのき、レモン	米、強化米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
27	火	大豆、みそ、おから、ハム、鶏肉、生揚げ、がんもどき	牛乳、昆布	人参、いんげん	ごぼう、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、大根、こんにゃく	米、強化米、砂糖	油、ごま、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
28	水	豚肉、生揚げ、ハム、鶏肉	牛乳、寒天	人参、ピーマン、小松菜	にんにく、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、もやし、ごぼう、ねぎ、白菜キムチ、玉ねぎ、しょうが	米、強化米、春雨、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
29	木	豚肉、鶏肉、豆乳、みそ、油揚げ	牛乳	人参、チンゲン菜、小松菜	もやし、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、にんにく、しょうが、ザーサイ	ゆで中華めん、砂糖	油、練りごま、すりごま、ラー油
30	金	ハンバーグ、ハム、ベーコン、油揚げ	牛乳、チーズ	人参、ブロッコリー、かぼちゃ、小松菜	キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ	米、強化米、三温糖、乳なしプリン	油