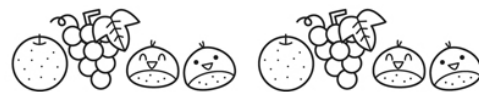


献立のお知らせ



令和8年 10 月 予定献立表

目標

—じょうぶな体をつくろう—

横手学校給食センター

月	火	水	木	金									
今月の平均栄養摂取量 <table><tr><td></td><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td></tr><tr><td>小学校</td><td>651</td><td>24.1</td></tr><tr><td>中学校</td><td>795</td><td>29.0</td></tr></table>				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	小学校	651	24.1	中学校	795	29.0	★今月の横手市統一料理は★ 21日(水)「いものこ汁」です。 横手の郷土料理に使うさといも は、山内地域のものが有名です。 とろっとしたさといものおいしさ を味わいましょう。	
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)											
小学校	651	24.1											
中学校	795	29.0											
			1	2									
			油少なめしょうゆラーメン 牛乳 ジャンボあげギョウザ バンバンジーサラダ 中華ポテト 『青春サブリ。好きだから負けたくない』より	ごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズやき 五目ひじき 花ふのすまし汁									
5	6	7	8	9									
ごはん 牛乳 ぶた肉のにんにくみそやき ごぼうのあえもの えのき入りみそ汁 『まっしろしろくま』より	ごはん 牛乳 シュウマイ(2こ) マーボーなす ちゅうかスープ 『へんしんレストラン』より	ごはん 牛乳 赤魚のてりやき だいこんのうま煮 キャベツのみそ汁 蘇(チーズ) 『それいけ!平安部』より	米粉パン 牛乳 ハニーマスタードチキン ビーンズサラダ コーンスープ	かまじいの天井 (えび天・かぼちゃ天) 牛乳 おかかあえ 絹あげのみそ汁 『千と千尋の神隠し』より									
12	13	14	15	16									
スポーツの日 	秋休み 	秋休み 	カレーうどん 牛乳 いとりやさいのたまごやき かみかみあえ オレンジ 『死神うどんカフェ!号店一杯目』より	ごはん 牛乳 レッツ炎竜にカツレッツ(とんかつのソースがけ) ゴーレム畑の新鮮やさいサラダ (かぶのサラダ) 薬草のスープ(はくさいのスープ) 『ダンジョン飯4』より									
19	20	21	22	23									
ごはん 牛乳 ほっけのこんぶしょうゆやき きりぼしだいこんのふくめ煮 小松菜のみそ汁 ルルとララのミルクープリン 『ルルとララのミルクープリン』より	あおなごはん 牛乳 こまったさんのカレーコロッケ はるさめサラダ たまごスープ 『こまったさんのコロッケ』より	ごはん 牛乳 さんまのもみじおろし煮 揚げとはくさいの炊いたん ★いものこ汁 『まぼろしのパン屋』より	スライスパン (パックチョコクリーム) 牛乳 チキンナゲット (小学校2こ、中学校3こ) ワタナベさんのナポリタン やさいスープ 『ワタナベさん』より	研究会のため 休み									
26	27	27	29	30									
ごはん 牛乳 とり肉の香味だれ ナムル とうふチゲ 『疲れた人に夜食を届ける出前店3』より	ごはん 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ イタリアンサラダ 師匠ファウストのスープ (ミネストローネ) 『ある魔女が死ぬまで』より	ごはん 牛乳 白身魚和風フライ やさいのごまポン酢あえ さつま汁	塩ラーメン 牛乳 肉だんご(2こ) こんにゃくサラダ ミニエクレア 『ノラネコぐんだんケーキを食べる』より	むぎごはん 横手のりんごジュース コールスローサラダ 秋の実りカレー ふくじんづけ									

山内小学校&横手北中学校図書委員会の
みなさんが考えてくれました！

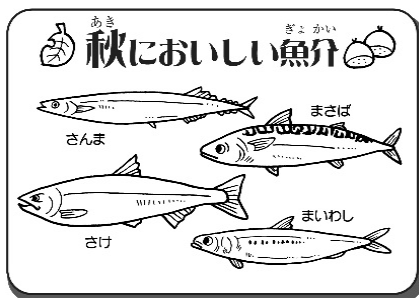


マークのついた日は、おすすめ本に登場する料理です。
この料理を食べて、「本を読んでみたいな。」と思ってくれたら
うれしいです。(学校給食用にアレンジしています)
※本について、裏面に詳しく紹介しています。

こんにちは！横手

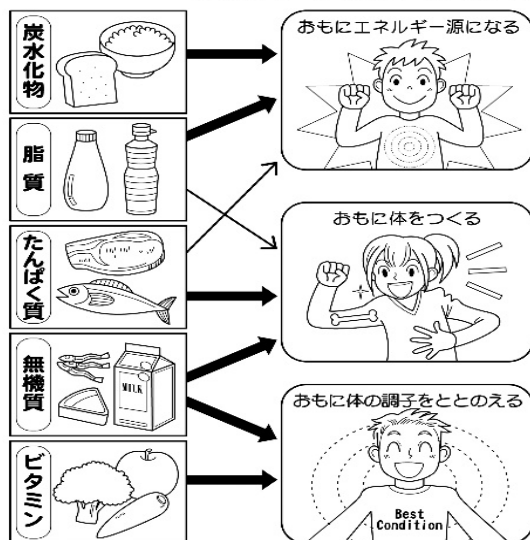
パソコン・スマホで献立チェック！
給食の写真も載っています☆

スマホからの
アクセスはこちらから



※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。

五大栄養素の 働きを知ろう！



ブックランチ

山内小学校&横手北中学校図書委員会プレゼンツ
ものがたりレシピをいただきます♪



今年も、読書の秋にちなんで「ブックランチ～ものがたりレシピをいただきます♪～」を実施します。
山内小学校と横手北中学校の図書委員会の皆さんが選書やレシピ考案に協力してくれました。



1日 青春サプリ。

好きだから負けたくない より
油少なめしょうゆラーメン
感動と涙がつまった 100%実話の
青春ショートストーリー！5つの
部活動を舞台に、あなたの心にも
きっと届く青春のお話です。

5日 まっしろしろくま より えのき入りみそ汁

白い食べ物がだ～いすきなしろ
くまくん。「白いもの」ってどん
なものがあるかな？かわいくて
おいしそうな世界を楽しもう！

6日 へんしんレストラン より シュウマイ

食べ物のないレストラン。料理
の名前をくり返すと、あれあ
れ？言葉が料理に大変身！何に
変わるかは読んでのお楽しみ♪

7日 それいけ！平安部 より 蘇

「平安部」って、いったい何を
する部活？！平安時代が大好き
な高校生たちが、仲間を集めて
大奮闘。物語に登場する「蘇」
にも注目です！

9日 千と千尋の神隠し より かまじいの天井

主人公が不思議な世界に迷い込
み、様々な出会いを通して成長
していく物語。映画を知ってい
る人も、きっと本で新しい発見
があるはず！

15日 死神うどんカフェ1号店一杯目より カレーうどん

心を閉ざした女の子の前にあら
われた不思議なカフェ。メニューは、釜
玉うどんとカフェオレだけ。給食で
は、カレーうどんにアレンジ！生きる
意味を見つけていく物語です。

16日 ダンジョン飯4 より ダンジョン飯スペシャルランチ

魔物を料理して食べながら、冒
険を続ける仲間たち。料理と冒
険が楽しめるグルメファンタジ
ーです！

19日 ルルとララのミルキープリンより ルルとララのミルキープリン

ルルとララは、自分の毛の色に
自信が持てない子ねこのスノー
ウイのために、まっしろなミル
キープリン作りに挑戦！はたして
スノーウイは笑顔になれたので
しょうか？

20日 こまったさんのコロッケより こまったさんのカレーコロッケ

ある日、こまったさんは不思議
なサッカー場へ！飛んでくるの
はボールではなくコロッケの材
料？！楽しみながら作り方も学
べる、わくわくする一冊です。

21日 まぼろしのパン屋 より 揚げと白菜の炊いたん

一つのパンとの出会いから人生
が動き始めたサラリーマン。関
西の人間味あふれる暮らしと食
がユニークに描かれています。

22日 ワタナベさん より ワタナベさんのナポリタン

なべひとつで何でも作る料理名
人、ワタナベさん。なんとナポ
リタンまで！？給食でも、その
料理を再現してみました♪

26日 疲れた人に 夜食を届ける出前店3 より とうふチゲ

疲れた人に、ほかほかの夜食を
お届け！おいしいごはんをやさ
しさで、心もホッと温まります。

27日 ある魔女が死ぬまでより 師匠ファウストのスープ

余命一年の見習い魔女。呪いを
解くため、千人分の「うれし涙」
を集めることに。少女の成長と
奇跡に注目です！

29日 ノラネコぐんだん ケーキを食べる より ミニエクレア

小さくなったノラネコぐんだん
が大冒険へ。カラフルでおいし
そうなスイーツがずらり♪給食
には、エクレアが登場します！

きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

10月15日のこんだてより「かみかみあえ」【材料は4人分の分量です】

切り干し大根（乾燥）25g、にんじん 30g、小松菜 50g、
かまぼこ 40g、薄口しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1と1/2、
りんご酢小さじ2、ごま油小さじ1

- ① 切り干し大根はたっぷりの水で戻しておく。にんじんと
かまぼこは千切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ② ①をさっとゆでて冷まし、水気をしぼる。
- ③ ②の材料を調味料であえて味をなじませる。