



むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888

読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋……楽しみの多い季節がやってきました！
今月の給食は、ごぼうやきのこなど秋を感じることでできる食材をたくさん取り入れています。

👁️👁️ 10月10日は「目の愛護デー」 👁️👁️

10を横にすると、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。この日を機会に、毎日使っている目の健康について考えてみましょう。

め えいようそ 目によい栄養素

ビタミンA



ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると暗いところで目が見えにくくなる夜盲症になってしまいます。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富に入っており、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。

ビタミンB群



ビタミンB1やB2などのビタミンB群は目の健康をサポートしてくれます。豚肉や鶏むね肉、魚を食べることで効率よくビタミンB群をとることができます。

アントシアニン



アントシアニンは、強い抗酸化作用をもち、血管を広げて目の健康を支えたり、暗い中での視力をサポートしたりします。ブルーベリーやカシスに多く含まれています。

◎ 目の健康のためには、栄養だけでなく休息も大切です！目を使う作業をしたら、1時間に

10～15分程度目を休ませましょう。

* 10月のむかわ町給食メニュー *

10月9日(金) *目の愛護デー献立*

10月10日は目の愛護デーです。9日は、目によいと言われているビタミンAを多く含む人参を使った「ドライカレー」と、アントシアニンをたくさん含む「ブルーベリーヨーグルト」を提供します。

10月16日(金) *むかわ食育の日(アイヌ給食)*



今月のむかわ食育の日も先月に引き続き、アイヌ料理やアイヌになじみ深い食材を使った料理が登場します。今回は、アイヌにとって欠かせない食材だった鹿肉を使った料理を提供します。

10月30日(金) *ハロウィン給食*



ハロウィンは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫を祝うとともに、先祖の霊がこの世に戻ってくると考えられてきました。先祖の霊とともに、悪霊もやってきて、悪さをしにくると言われていたそうです。そこで、人々はお化けや魔女に仮装して、悪霊を追い払うようになったのがハロウィンのはじまりとされています。ハロウィンは10月31日ですが、少し早めのこの日にハロウィンメニューとして「かぼちゃコロッケ」を提供します。



2026年（令和 8年）

10月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター・穂別学校給食センター

月		火		水		木		金	
【エネルギー表示の見方】		【10月平均栄養価】						2	
小低 小中 小高 生徒	1・2年 3・4年 5・6年 中学生	小低 小中 小高 生徒	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	小低 小中 小高 生徒	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	小低529Kcal・小中602Kcal・小高674Kcal・中740Kcal	小低514Kcal・小中559Kcal・小高600Kcal・中698Kcal	小低514Kcal・小中559Kcal・小高600Kcal・中698Kcal	小低514Kcal・小中559Kcal・小高600Kcal・中698Kcal
【むかわ産の食材】		米・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・ごぼう・小松菜 大根・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ピーマン・ほうれん草・しいたけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。		●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます ※ 通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、割抜きものを提供します。				米・麦・鶏肉・大豆・人参・玉ねぎ・コーン・ひじき・しょうが・にんにく・油・みそ(大豆)・醤油(小麦・大豆)・みりん・三温糖・酒 きゃべつ・もやし・じゃがいも・リフトチキン(鶏肉)・からし・醤油(小麦・大豆)・三温糖	
5	小低524Kcal・小中559Kcal・小高599Kcal・中718Kcal	6	小低565Kcal・小中605Kcal・小高649Kcal・中745Kcal	7	小低533Kcal・小中579Kcal・小高623Kcal・中732Kcal	8	小低492Kcal・小中555Kcal・小高624Kcal・中684Kcal	9	小低561Kcal・小中610Kcal・小高660Kcal・中771Kcal
・ごはん ・ちゃんこ汁 ・いわしの梅煮 ・ブロッコリーサラダ	・ウインナーピラフ ・ミネストローネ ・レモンささみフライ	・ごはん ・大根のみそ汁 ・肉じゃが ・もやしの和え物	・めん ・五目うどん ・きつねもち ・ひききといものサラダ	・ごはん ・ドライカレー ・じゃがいものスープ ・ブルーベリーヨーグルト	・めん ・五目うどん ・きつねもち ・ひききといものサラダ	・めん ・五目うどん ・きつねもち ・ひききといものサラダ	・めん ・五目うどん ・きつねもち ・ひききといものサラダ	・めん ・五目うどん ・きつねもち ・ひききといものサラダ	・めん ・五目うどん ・きつねもち ・ひききといものサラダ
米・麦 鶏肉・油揚げ(大豆)・白菜・にら・しめじ・白滝・塩ラーメン・スープ 玉ねぎ・トマト・にんにく・油・醤油・味噌・大根・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ 肉・鶏肉・魚・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ 肉・鶏肉・魚・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ	米・麦・ゼラチン・バター(乳)・食塩・ウインナー(豚肉・鶏肉)・玉ねぎ・人参・コンソメ(チキンエキス)・鶏肉・魚・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ 大豆・キャベツ・ブロッコリー・マカロニ(小麦)・トマト・トマトゲチャップ・コンソメ(チキンエキス)・鶏肉・魚・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ ブロッコリー・大根・人参・ハム(豚肉)・野菜類(ほうれん草・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ) 鶏肉・玉ねぎ・大豆たんぱく(大豆)・食塩・米・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ 肉・鶏肉・魚・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ 肉・鶏肉・魚・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ	米・麦 大根・長ねぎ・油揚げ(大豆)・わかめ・昆布・煮干し(いわし)・みそ(大豆) 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白菜・いんげん・醤油(小麦・大豆)・みりん・三温糖・油・油 もやし・きゅうり・ソフトチキン(鶏肉)・ごま・醤油(小麦・大豆)・三温糖・お豆腐・油 鶏肉・玉ねぎ・大豆たんぱく(大豆)・食塩・米・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ 肉・鶏肉・魚・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ 肉・鶏肉・魚・人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ	鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 油揚げ(大豆)・人参・キャベツ・ほうれん草・うるち米粉・鶏肉・醤油(小麦・大豆)・みりん・砂糖・唐揚げ調味料 キャベツ・じゃがいも・コン・ツナ(まぐろ)・油・食塩・野菜(人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ)・エッグ(鶏卵)・油揚げ(大豆)・三温糖・ごま油(大豆)・ごま	米・麦 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆	米・麦 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆	米・麦 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆	米・麦 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆	米・麦 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆	米・麦 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆 鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・三温糖・みりん・醤油(小麦・大豆)・酒・めんつゆ(かつお節・さば)・さば(煮干し)・小麦・大豆
12	体育の日	13	小低564Kcal・小中720Kcal・小高809Kcal・中854Kcal	14	小低505Kcal・小中566Kcal・小高606Kcal・中768Kcal	15	小低511Kcal・小中626Kcal・小高680Kcal・中801Kcal	16	小低536Kcal・小中583Kcal・小高623Kcal・中752Kcal
・バターロール ・ポトフ ・チキンのトマトソース煮 ・海藻サラダ	・ごはん ・ワナンタわかめスープ ・マーボー豆腐 ・もやしのナムル	・めん ・ツナのクリームパグティ ・ほうれん草ソテー	・ごはん ・カムオハウ ・鹿肉のピリ辛炒め ・ハリハリサラダ	・ごはん ・カムオハウ ・鹿肉のピリ辛炒め ・ハリハリサラダ	・めん ・ツナのクリームパグティ ・ほうれん草ソテー	・めん ・ツナのクリームパグティ ・ほうれん草ソテー	・めん ・ツナのクリームパグティ ・ほうれん草ソテー	・めん ・ツナのクリームパグティ ・ほうれん草ソテー	・めん ・ツナのクリームパグティ ・ほうれん草ソテー
小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒
小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒
10	小低530Kcal・小中578Kcal・小高620Kcal・中751Kcal	20	小低529Kcal・小中671Kcal・小高760Kcal・中844Kcal	21	小低568Kcal・小中620Kcal・小高667Kcal・中782Kcal	22	小低503Kcal・小中600Kcal・小高667Kcal・中742Kcal	23	小低518Kcal・小中561Kcal・小高623Kcal・中743Kcal
・ごはん ・せんべい汁 ・じゃがいもの和風バター炒め ・きゃべつのさっぱり和え	・バーガーパン ・コンソメスープ ・チーズ風ソースハンバーグ ・コールスローサラダ	・ごはん ・なめこのみそ汁 ・鮭と大豆のべっこう煮 ・ほうれん草と切り干し大根のごま酢和え	・めん ・かしわうどん ・野菜かき揚げ ・厚揚げサラダ	・めん ・かしわうどん ・野菜かき揚げ ・厚揚げサラダ	・めん ・かしわうどん ・野菜かき揚げ ・厚揚げサラダ	・めん ・かしわうどん ・野菜かき揚げ ・厚揚げサラダ	・めん ・かしわうどん ・野菜かき揚げ ・厚揚げサラダ	・めん ・かしわうどん ・野菜かき揚げ ・厚揚げサラダ	・めん ・かしわうどん ・野菜かき揚げ ・厚揚げサラダ
米・麦 大根・ごんじやく・人参・ごぼう・長ねぎ・干ししいたけ・ちくわ(たら)・でん粉・魚介エキス・せんべい(小麦)・食塩・醤油(小麦・大豆)・みりん・三温糖・お豆腐・油 鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・にんにく・バター(乳)・トマトソース(トマト)・玉ねぎ・ピーマン・大豆(大豆)・食塩・砂糖・ワイン・にんにく・香辛料・クエン酸(酢)・トマトゲチャップ・卵黄粉(乳)・三温糖・食塩・コショウ 海藻サラダ(昆布・わかめ・寒わかめ・赤のり)・コン・小松菜・キャベツ・ツナ(まぐろ)・油・食塩・醤油(小麦・大豆)・みりん・三温糖・お豆腐・油 レモン果汁・かつお節エキス・魚・青じし(いわし)・小松菜・大豆	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒
小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒
小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒
26	小低577Kcal・小中613Kcal・小高650Kcal・中738Kcal	27	小低578Kcal・小中731Kcal・小高760Kcal・中838Kcal	28	小低525Kcal・小中588Kcal・小高628Kcal・中720Kcal	29	小低598Kcal・小中650Kcal・小高703Kcal・中753Kcal	30	小低592Kcal・小中623Kcal・小高684Kcal・中751Kcal
中央小給食なし ・ごはん ・たぬき汁 ・さばのソース焼き ・もやしのツナ和え	・黒糖パン ・クイッティィスルス ・ポテトグラタン ・レモンサラダ	・ごはん ・きゃべつのみそ汁 ・鶏肉のゆずこしょう焼き ・野菜炒め	・ごはん ・白玉汁 ・豚キムチ ・ブロッコリーの酢みそ和え	・ごはん ・白玉汁 ・豚キムチ ・ブロッコリーの酢みそ和え	・ごはん ・白玉汁 ・豚キムチ ・ブロッコリーの酢みそ和え	・ごはん ・白玉汁 ・豚キムチ ・ブロッコリーの酢みそ和え	・ごはん ・白玉汁 ・豚キムチ ・ブロッコリーの酢みそ和え	・ごはん ・白玉汁 ・豚キムチ ・ブロッコリーの酢みそ和え	・ごはん ・白玉汁 ・豚キムチ ・ブロッコリーの酢みそ和え
米・麦 鶏肉(大豆)・人参・小松菜・ごぼう・みそ(大豆)・煮干し(いわし)・昆布 さば・しょうが・酒・でん粉・油・ウスターソース(トマト)・玉ねぎ・人参・昆布・香辛料・酢・砂糖・みそ(大豆)・三温糖・ごま もやし・ブロッコリー・ツナ(まぐろ)・油・食塩・野菜(人参・小松菜・ほうれん草・しいたけ)・エッグ(鶏卵)・油揚げ(大豆)・三温糖・レモン果汁・コショウ	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒
小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒
小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒	小低 小中 小高 生徒