

令和8年度



10月 給食だより



	曜	行 事	献 立 名
1	木	後期始業	牛乳、麦ごはん、麻婆豆腐、バンサンスー、中華スープ、りんご
2	金		牛乳、五目ごはん、新焼き栗コロッケ、ゆかり和え、大根とえのきの味噌汁
5	月		牛乳、麦ごはん、韓国風肉じゃが、ナムル、わかめスープ
6	火		牛乳、麦ごはん、鮭の紅葉焼き、小松菜ともやしのおかか和え、薩摩芋と玉ねぎの味噌汁
7	水		牛乳、秋野菜カレー、和風サラダ、極早生みかん
8	木	ふるさと教育 (長良川鵜飼)	給食はありません
9	金		【目の愛護デー献立】 牛乳、麦ごはん、鯖の塩焼き、南瓜とベーコンの煮物、ほうれん草のごま和え、麩のすまし汁
13	火		牛乳、麦ごはん、とんかつ、磯香和え、豆腐のすまし汁
14	水		牛乳、麦ごはん、ごまだれ焼肉、グリーンサラダ、じゃが芋と油揚げの味噌汁
15	木	性に関する講話 (1限)	牛乳、麦ごはん、ぶり三河みりん焼き、ひじきの胡麻マヨ和え、小松菜の炒め物、南瓜としめじの味噌汁
16	金		牛乳、小型パン、焼きそば、焼ウインナー、糸寒天の和え物
19	月	陶芸教室3.4年 (3.4限)	【奥の細道献立】 牛乳、深川飯、秋刀魚のみぞれ煮、おすわい、いものこ汁、ぎふだもんゼリー
20	火	陶芸教室1.2年 (3.4限)	牛乳、麦ごはん、豚キムチ炒め、中華サラダ、コーン玉スープ
21	水		牛乳、麦ごはん、ささみチーズカツ、ごぼうサラダ、彩味噌汁
22	木		牛乳、麦ごはん、つくねの甘酢あん、こんにゃくのきんぴら、けんちん汁
23	金	三者懇談 進路希望調査	牛乳、中華飯、大豆の包み揚げ、豆腐と玉葱のスープ、巨峰
26	月		牛乳、肉味噌あんのスパゲッティ、春巻き、青梗菜の和え物
27	火		牛乳、麦ごはん、鰻の竜田揚げ、昆布和え、粉ふき芋、玉ねぎと豆腐の味噌汁
28	水	進路講話 (全学年)	牛乳、黒パン、ツナポテトのチーズ焼き、キャベツのサラダ、ポークビーンズ
29	木		牛乳、麦ごはん、豚肉と厚揚げの甘辛炒め、カラフルサラダ、角麩のすまし汁
30	金	授業公開期間 (～11/19)	牛乳、ビビンバ丼、わかめスープ、フルーツ杏仁

10月10日は
目の愛護デー

10月30日は
食品ロス削減の日

【岐阜県定時制高校給食目標】 食べ物を大切にしましょう。

大垣商業高等学校定時制
給食予定日数：20日

「味覚の秋」がやって来た!!

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。

食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。

五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

味覚の秋・食欲の秋

- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」等を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳が付きま

舌で味わう味覚 目で見る視覚 耳で聴く聴覚 鼻で嗅ぐ嗅覚 皮膚や口の中で感じる触覚

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酸さ
- ・渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- ・清涼感…ミントなどのスーッと冷たく感じる



[配布用献立表]



2026年10月

県立大垣商業高等学校校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 パンサンスー 中華スープ 果物(りんご)	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ロースハム	米、麦、なたね油、三温糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油	にんじん、玉葱、にら、ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ほうれんそう、栗	800 kcal 30.1 g 21.0 g 4.0 g
2 金	五目ご飯	○	新焼き栗コロッケ ゆかり和え 味噌汁(だいこん・えのき)	鶏胸肉、牛乳、油揚げ、煮干し	米、麦、板こんにやく、なたね油、三温糖、新焼き栗コロッケ	ごぼう、にんじん、干し椎茸、キャベツ、だいこん、きゅうり、とうもろこし、えのきたけ、ねぎ	790 kcal 26.5 g 21.0 g 2.7 g
5 月	麦ごはん	○	韓国風肉じゃが ナムル わかめスープ	牛乳、豚肉、豆腐、カットわかめ	米、麦、ごま油、じゃがいも、三温糖	にんじん、にら、もやし、にんじん、チンゲンツアイ、ねぎ	761 kcal 28.9 g 19.4 g 3.2 g
6 火	麦ごはん	○	鮭の紅葉焼き 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁(薩摩芋たまねぎ)	牛乳、さけ、かつお削り節、油揚げ、煮干し	米、麦、★マヨネーズ、三温糖、さつまいも	にんじん、ごまつな、もやし、にんじん、玉葱	767 kcal 34.3 g 24.1 g 2.3 g
7 水	秋野菜カレー	○	和風サラダ 果物(みかん)	鶏胸肉、牛乳、カットわかめ	米、麦、なたね油、さつまいも	玉葱、にんじん、れんこん、だいこん、きゅうり、みかん M	843 kcal 29.2 g 19.7 g 3.3 g
9 金	麦ごはん	○	鯖の塩焼き 南瓜とベーコンの煮物 ほうれん草のごま和え すまし汁(麴)	牛乳、さば、長ひじき、ベーコン、カットわかめ、かつお節	米、麦、なたね油、三温糖、ごま、上白糖、焼き麴	かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ	787 kcal 33.5 g 23.7 g 2.1 g
13 火	麦ごはん	○	味噌カツ 磯香和え すまし汁(豆腐)	牛乳、★ロース豚カツ、焼きのり、豆腐、カットわかめ、かつお節	米、麦、なたね油、上白糖	キャベツ、ごまつな、もやし、とうもろこし、えのきたけ、ねぎ	775 kcal 28.6 g 21.6 g 3.1 g
14 水	麦ごはん	○	ごまだれ焼肉 グリーンサラダ 味噌汁(じゃが芋油揚げ)	牛乳、豚モモ肉、油揚げ、煮干し	米、麦、なたね油、三温糖、ごま、じゃがいも	にら、玉葱、きゅうり、キャベツ、だいこん	740 kcal 36.4 g 18.3 g 3.1 g
15 木	麦ごはん	○	ぶり三河みりん焼き ひじきのごまマヨ和え 小松菜の炒め物 味噌汁(南瓜しめじ)	牛乳、ぶり、ひじき、油揚げ、ささみ水煮、煮干し	米、麦、三温糖、ごま、★マヨネーズ、ごま油	キャベツ、きゅうり、ごまつな、にんじん、もやし、とうもろこし、かぼちゃ、玉葱、ねぎ	798 kcal 34.2 g 27.7 g 2.4 g
16 金	やきそば	○	小型パン 焼ウインナー 糸寒天の和え物	豚肉、牛乳、あらびきウインナー、糸寒天、ロースハム	中華めん、なたね油、小型コッペパン、ごま油、三温糖	キャベツ、玉葱、青ピーマン、にんじん、もやし、きゅうり、干ししいたけ	682 kcal 30.0 g 27.4 g 3.8 g
19 月	深川飯	○	秋刀魚みぞれ煮 おすわい いものこ汁 ぎふだもんみかんゼリー	あさり(つくだ煮)、油揚げ、牛乳、さんまみぞれ煮、ひじき、豚肉、豆腐	米、麦、なたね油、三温糖、さといも、板こんにやく、ぎふだもんみかんゼリー	ごぼう、にんじん、干し椎茸、枝豆むきみ、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	823 kcal 30.7 g 22.4 g 4.0 g
20 火	麦ごはん	○	豚キムチ炒め 中華サラダ コーン玉スープ	牛乳、豚肉、ロースハム、★たまご	米、麦、なたね油、三温糖、普通はるさめ(乾)、ごま油、上白糖、かたくり粉	キムチ漬け、はくさい、玉葱、ねぎ、にら、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、もやし、きゅうり、クリームコーン缶、とうもろこし	834 kcal 34.0 g 25.0 g 4.3 g
21 水	麦ごはん	○	ささみチーズカツ ごぼうサラダ 味噌汁(彩り)	牛乳、ささみチーズカツ、油揚げ、煮干し	米、麦、なたね油、三温糖、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ほうれんそう、ねぎ	867 kcal 38.8 g 25.5 g 2.8 g
22 木	麦ごはん	○	つくねの甘酢あん こんにやくのキンピラ けんちん汁	牛乳、いり入り白ごまつくね、豆腐、かつお節	米、麦、なたね油、三温糖、かたくり粉、こんにやく、ごま、さといも、こんにやく	玉葱、赤ピーマン、枝豆むきみ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ	805 kcal 27.5 g 25.7 g 2.6 g
23 金	中華飯	○	大豆の包み揚げ 豆腐と玉ねぎのスープ 果物(巨峰)	豚肉、★うずら卵水煮、牛乳、大豆の包み揚げ、豆腐	米、麦、なたね油、かたくり粉、ごま油	にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、きくらげ(乾)、はくさい、もやし、玉葱、巨峰(大粒)	860 kcal 30.9 g 30.8 g 3.5 g
26 月	スパゲティ 肉味噌あん	○	春巻き 2個 青梗菜の和え物	豚ひき肉、牛乳、春巻き	スパゲティ、オリーブ油、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油	玉葱、にんじん、ねぎ、チンゲンツアイ、もやし	886 kcal 39.0 g 29.6 g 4.3 g
27 火	麦ごはん	○	鯉の竜田揚げ 昆布和え 粉ふきいも 味噌汁(玉葱・豆腐)	牛乳、あじ、塩昆布、豆腐、カットわかめ、煮干し	米、麦、米粉、なたね油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱	734 kcal 33.1 g 18.9 g 2.9 g
28 水	黒パン	○	ツナポテトのチーズ焼き キャベツのサラダ ポークビーンズ	牛乳、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、とろけるチーズ、ロースハム、豚肉、大豆水煮	黒パン、じゃがいも、★マヨネーズ、なたね油、三温糖	玉葱、だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん	896 kcal 35.9 g 33.4 g 3.6 g
29 木	麦ごはん	○	豚肉と厚揚げの甘辛炒め カラフルサラダ すまし汁(角麴)	牛乳、豚肉、厚揚げ、かつお節	米、麦、なたね油、三温糖、かたくり粉、フレンチドレッシング、角麴	玉葱、ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、とうもろこし、にんじん、えのきたけ、ねぎ	849 kcal 38.7 g 27.2 g 2.2 g
30 金	ピビンバ丼	○	わかめスープ フルーツ杏仁	豚ひき肉、★たまご、牛乳、豆腐、カットわかめ	米、麦、上白糖、ごま油	玉葱、にんじん、チンゲンツアイ、もやし、ねぎ、みかん缶、もも缶、パイナップル缶	743 kcal 28.9 g 21.6 g 2.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

食べ物のもったいないを減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38% (カロリーベース)※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン (推計値) の食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省 (令和6年度) ※2：消費者庁・環境省・農林水産省 (令和6年度)

