

みんなが選ぶ！寒河江市 おたのしみ給食 2026

各小学校

推しの給食 部門別 第1位結果発表 ✨



各小学校1位の献立は、10月の給食から提供していきます♪ 白いごはんに合うおかず部門では、全校でからあげが第1位でした！

部門/学校	寒河江小	寒河江中部小	西根小	南部小	柴橋小	高松小	白岩小	醍醐小	三泉小
白いごはん に合う おかず部門	からあげ	からあげ	からあげ	からあげ	からあげ	からあげ	からあげ	からあげ	からあげ 栄養納豆 (同率一位)
めん部門	みそ ラーメン	みそ ラーメン	みそ ラーメン	みそ ラーメン	みそ ラーメン	スパゲティ ミートソース	みそ ラーメン	みそ ラーメン	スパゲティ ミートソース
混ぜごはん 丼ぶり部門	もずく丼	ソース かつ丼	ソース かつ丼	ソース かつ丼	もずく丼	もずく丼 ソースかつ丼 (同率一位)	もずく丼	ソース かつ丼	もずく丼
デザート 部門	フルーツ ポンチ	きなこもち	フルーツ ポンチ	フルーツ ポンチ	きなこもち	きなこもち	手作り プリン	フルーツ ポンチ	手作り プリン





10月は「食品ロス削減月間」です

食品ロスとは、**まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物**のこと。
日本の食品ロス量は、**年間461万トン**（令和6年度）。
⇒1人あたり**年間37kg**の**食べ物を捨てている**ことになる。
世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた**世界の食糧支援**は、**年間370万トン**。
この現実をどう受け止めますか？
私たちが、すぐにでもできることから取り組みを始めてみませんか？



食べ切れる分を作る

食べ切れる分を注文する

消費期限と賞味期限を正しく理解しましょう！

劣化が比較的遅いもの（日持ちする食品）
劣化が早いもの（傷みやすい食品）
消費期限
賞味期限

冷蔵庫の中をときどき確認する

食材を使い切る

日本のスーパーマーケットでは、年間何十万吨もの食品が廃棄されちゃってる。
すぐ食べる時は、順番に取ってもらえると、うれしいな。環境省 ×

消費期限は、安全に食べられる期間の目安。
すぐたべぐ
すぐ食べる時は、順番に取ってもらえると、うれしいな。環境省 ×

賞味期限は、おいしく食べられる期間の目安。だから、**すぐたべぐ**
すぐ食べる時は、順番に取ってもらえると、うれしいな。環境省 ×

ねらい	日(曜)				1日(木)	2日(金)
食物繊維の働きと食品を知ろう	予定こんだて	投票結果（学校別ランキング）の詳細は食育だよりをご覧ください♪ みんなが選んだ 小学校別 推しの給食 部門ごと第1位 の給食が 登場 します！ まぜごはん・どんぶり部門 21(水)★もずく丼★（寒小、柴橋、高松、白岩、三泉で1位） 白いごはんに合うおかず部門 27(火)★からあげ★（小学校全校で1位） 麺部門 23(金)★スパゲティミートソース★（高松・三泉で1位） デザート部門 26(月)★フルーツポンチ★（南部・西根・醍醐・寒河江で1位） 白いごはんに合うおかず部門 28(水)★栄養納豆★（三泉で1位）			ごはん 牛乳 メンチカツ（ソース） きりぼしだいこん 切干大根チキンサラダ こまつなのスープ ＜4年給食なし＞ ☆2年お楽しみ給食☆	やまこめもちりパン 牛乳 ポークビーンズ とうふナゲット やさしい コロコロ野菜スープ
	きいろのなかま				ごはん さとう あぶら パンこ ドレッシング	パン あぶら さとう こむぎこ
	あかのなかま				牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 ぶたにく とうふ だいす すりみ ベーコン とうにゅう
	みどりのなかま				きりぼしだいこん たまねぎ にんじん きゅうり こまつな キャベツ	にんにく たまねぎ トマト セロリ だいこん にんじん キャベツ えだまめ コーン
ねらい	日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
食物繊維の働きと食品を知ろう	予定こんだて	お弁当の日 （給食なし）	ごはん 牛乳 はるまき あき 秋のチャプチェ 貝だくさんみそしる	ごはん 牛乳 いわしごまみそ煮 ちゅうかいだ ちゅうかいだ ちゅうかいだ 庄内麩のみそしる	ごはん 牛乳 タラさくさく揚げ ブロッコリーサラダ やさしい 野菜スープ ＜6年給食なし＞ ☆1年お楽しみ給食☆	こもく 五目あんかけ焼きそば 牛乳 焼き栗コロッケ ブルーベリーゼリー （10日：目の愛護デー） ＜6年給食なし＞
	きいろのなかま		ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら こむぎこ こめこ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら ぶ	ごはん あぶら じゃがいも ごま	やきそばめん ごまあぶら あぶら かたくりこ じゃがいも さつまいも くり パンこ こむぎこ セリー
	あかのなかま		牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 いわし とりにく みそ	牛乳 たら まぐろ	牛乳 ぶたにく
	みどりのなかま		にんにく にんじん たまねぎ えのき しいたけ しめじ ピーマン キャベツ だいこん ネギ しょうが	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ もやし たまねぎ ほうれんそう	キャベツ にんにく きゅうり ブロッコリー パプリカ コーン たまねぎ ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ にんじん たけのこ ブルーベリー もやし はくさい ちんげんさい

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

10月の献立から

◆心を育む給食週間◆

21日(水)から27日(火)

までの 5 日間、給食を通し

て食しょくにかかかかる人、食たべ物ものへ

の感謝^{かんしゃ}や思いやり^{おもひやり}の心^{こころ}を

はぐく とりく じっし
育む取り組みを実施します。

さちうぎゅう

15日(木)寒河江産幸生牛の芋煮

株式会社「山形ミートランド」さんより、幸生牧場で育てた「**幸生牛**」を今年も寄贈していただくことになりました。とてもおいしく贅沢な「芋煮」になること間違いなしです！

“食べると思わず笑顔になる”
「幸せを運ぶ牛」

牛生章



10月最終週は、3年生の学習に合わせて“大豆の変身”をねらいとして献立を組んでいます。大豆の“変身”を楽しんで味わいましょう。

大人気!

*** きなこパン ***



<作り方>

- ①揚げ油を 200 度に温めておく。
 - ②☆を混ぜ合わせておく。
 - ③パンをひっくり返しながらか揚げ上げる。
(90 秒、90秒くらい)
 - ④揚げたてアツアツのうちに、きなこをまぶして出来上がり♪
- ※パンは、袋を開けて少し放置し乾燥させたもののほうが揚げパンにはおすすめです♪

<材料4人分目安>

- ・コッペパン
(バターロール8ヶ)
・揚げ油…適量
☆きなこ…20g
☆砂糖…20g
グラニュー糖がおすすめ!
☆塩…ひとつまみ

ねらい		日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
郷土料理や特産物を味わおう		予定こんだて	スポーツの日	ごはん 牛乳 揚げシューマイ 県産マーボーなす わかめスープ	ごはん 牛乳 高野豆腐のユーリンチー風 ブロッコリーのおかかあえ 中華風コーンスープ	ごはん 牛乳 鶏肉の麹焼き 県産菊のおひたし 寒河江産辛生牛の芋煮	しょうく 食パン いちごジャム 牛乳 パンプキンオムレツ ツナサラダ 秋の県産米粉シチュー
	きいろ のなかま			ごはん あぶら さとう ぱんこ こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん あぶら ぱんこ さとう こむぎこ さといも	パン ジャム さつまいも オリーブオイル こめこ パター ごまドレッシング
	あかの なかま			牛乳 とりにく ぶたにく たら みそ わかめ とうふ	牛乳 こうやどうふ とうふ かつおぶし ベーコン たまご	牛乳 とりにく さちうぎゅう	牛乳 とりにく たまご まぐろ
	みどりの なかま			なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ねぎ えのき	ねぎ ブロッコリー カリフラワー こまつな コーン	ほうれんそう もやし きく こんにゃく まいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ	かぼちゃ ごぼう きゅうり コーン パプリカ たまねぎ だいこん しめじ ちんげんさい
ねらい		日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
秋の味覚を楽しもう		予定こんだて	ごはん 牛乳 さんまのしおやき もやしのごまみそあえ ぶたすきじる	きのこごはん 牛乳 あつやきたまご わかめのしょうがあえ さつまいものみそじる	★もずくどん★ 牛乳 なるとのすましじる 大学芋 県産りんご	ごはん 牛乳 さけのしおやき 五色あえ いもだんごじる	★スパゲティミートソース★ 牛乳 ひじきサラダ 県産ヨーグルト
	きいろ のなかま		ごはん さとう ごま	ごはん あぶら さつまいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	ごはん あぶら さとう ごま いもだんご	スパゲティ オリーブオイル あぶら バター こむぎこ さとうゼリー
	あかの なかま		牛乳 さんま ぶたにく やきどうふ	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご わかめ あつあげ みそ	牛乳 もずく ぶたにく なると わかめ	牛乳 さけ たまご とりにく	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ひじき かまぼこ ヨーグルト
	みどりの なかま		きゅうり もやし にんじん えのき はくさい こんにゃく しゅんぎく ねぎ	にんじん しめじ まいたけ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ こまつな	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが ねぎ えのき りんご	きくらげ もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな ねぎ	たまねぎ にんじん トマト バジル ブロッコリー コーン だいこん
ねらい		日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
大豆の変身について知ろう		予定こんだて	県産豚肉のカレーライス 牛乳 イタリアンサラダ ★フルーツポンチ★ 【6年ワイヴァンズ交流給食】	ごはん 牛乳 ★からあげ★ うのはな炒り けんちんじる	ごはん ★えいようなっとう★ 牛乳 豚肉とメンマの炒め物 わかめのみそじる	とりごぼうごはん 牛乳 いそべあえ ワンタンみそスープ	🔥きなこパン🔥 牛乳 チキンサラダ ポトフ
	きいろ のなかま		ごはん あぶら じゃがいも さとう カクテルゼリー カレールウ ナタデココ ドレッシング	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	パン あぶら さとう じゃがいも
	あかの なかま		牛乳 ぶたにく チーズ とりささみ	牛乳 たら おから あぶらあげ さつまあげ	牛乳 なっとう チーズ かつおぶし のり ぶたにく わかめ とうふ みそ	牛乳 とりにく あぶらあげ のり ぶたにく みそ	牛乳 きなこ とりささみ ウィンナー
	みどりの なかま		にんにく たまねぎ にんじん みかん パイン アロエ もも キャベツ ブロッコリー コーン	にんじん ねぎ しいたけ えだまめ ごぼう だいこん しょうが にんにく	ほうれんそう にんじん ねぎ メンマ もやし こんにゃく ピーマン えのき	ごぼう にんじん ほうれんそう もやし にんにく はくさい メンマ	キャベツ ブロッコリー コーン だいこん たまねぎ しめじ にんじん

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。