

令和8年 10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

【10月の給食目標】

旬の食材を探してみよう

旬の食材について知ろう



大名校給食センター
電話番号 917-3488

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

みんなで食べる幸せを

10月「食育をゼロ」に向けてみんなでアクションする1ヵ月

「世界食料デー」月間 2026

10/1(木) - 10/31(土)

『世界食料デー』月間って？

10月16日は国連の定めた「世界食料デー」。毎年、10月は、世界の食料について考え、行動する1ヵ月です。世界や日本の食料問題を自分ごととして実感し、行動してみましょう！

10月16日 世界食料デー WORLD FOOD DAY

出典・情報元：「世界食料デー」月間2026

10月 行事予定 (給食提供なし)

◎13(火)~16(金) あきやすみ

1(木)	2(金)
 E 608 P 23.9 F 16.6 E 733 P 27.6 F 19.1	 E 571 P 21.6 F 26.3 E 720 P 26.2 F 33.1

5(月) いわしの日(10/4)	6(火)	7(水)	8(木) マグロの日(10/10)	9(金) 1学期終業式
 E 551 P 24.2 F 15.3 E 701 P 29.0 F 16.9	 E 607 P 22.0 F 17.1 E 734 P 26.4 F 19.9	 E 603 P 23.9 F 22.0 E 701 P 27.8 F 25.3	 E 600 P 25.7 F 20.6 E 738 P 31.1 F 24.9	 E 692 P 18.6 F 22.1 E 866 P 22.6 F 25.6

旬をあじわおう

食べ物は、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、栄養満点でおいしくなる時期を『旬』といいます。

はる 春 → なつ 夏 → あき 秋 → ふゆ 冬

春

夏

秋

冬

「文部科学省 食育教材のしい食事つながる食育」より引用

10/30『世界のウチナーンチュの日』

沖縄県では、世界各地に広がる沖縄県系人(ウチナーンチュ)とのつながりを再認識し、その歴史や文化への理解を深めることを目的として、定めています。

給食では、20日にコロニアオキナワ産の黒ゴマを使った手作りふりかけや、28日：沖縄料理、29日：ハワイ料理を提供予定です。

19(月) 2学期始業式	20(火) コロニアオキナワ産の黒ゴマ使用 30日：世界のウチナーンチュの日	21(水) 牛乳に入れてのんでね!	22(木)	23(金)
 E 636 P 19.4 F 15.6 E 816 P 24.0 F 18.3	 E 611 P 25.9 F 20.0 E 749 P 31.5 F 23.6	 E 611 P 22.5 F 21.9 E 703 P 25.6 F 25.0	 E 602 P 22.5 F 17.0 E 729 P 27.1 F 19.9	 E 664 P 25.8 F 23.0 E 775 P 29.0 F 25.4
26(月)	27(火)	28(水) 沖縄料理 30日：世界のウチナーンチュの日	29(木) ハワイ料理 30日：世界のウチナーンチュの日	30(金) ハロウィン(10/31)
 E 611 P 27.2 F 14.5 E 741 P 34.3 F 16.8	 E 603 P 24.6 F 17.4 E 762 P 30.5 F 20.3	 E 600 P 23.9 F 22.0 E 711 P 28.9 F 24.6	 E 605 P 24.8 F 16.8 E 735 P 29.2 F 19.3	 E 635 P 23.6 F 23.6 E 752 P 28.0 F 27.8

※材料・天候によって献立を変更することがあります。