

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）も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）

給食時間にできること

- 1

協力して準備をし、
食べる時間を確保
する

食べているときも
時間を意識しましょう
- 2

自分が食べ切れる
量に調整する

体に必要な量を
知ることも大切です
- 3

食べ残しのないように、
きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

10月21日の「とき健幸給食」は？

今月は、**中学生が考えた料理**が登場します。

夏休み前に、中学生の皆さんに「食を通して人を元気にする研究とそれにまつわる料理」を募集したところ、14点（4校）の応募がありました。ありがとうございました！

この中から優秀な作品が選ばれ、表彰されました。今月はその作品を紹介します。そして最優秀賞は、考案された料理を「とき健幸給食」で実施します。

最優秀賞 駄知中学校3年 長江 祐希さん

研究内容：「大豆ミートの可能性」～本物のお肉との違いと給食への活用～

料理名：「大豆ミートの味噌炒め」

優秀賞 …紙面の都合上、研究内容のみの紹介とさせていただきます。

- 土岐津中学校2年 永江悠介さん 「骨まで食べるために」
- 濃南中学校2年 河合絢那さん 「これからの重要なタンパク質源 卵!!」
- 泉中学校1年 加藤由宇さん 「魅力がたくさん! みょうが」
- 泉中学校1年 永井佑果さん 「夏バテ予防にピッタリなはちみつ」
- 泉中学校3年 中島杏菜さん 「発酵食品の魅力を探る！」

*詳しくは、[ロイロノート資料箱](#) → [給食センター](#) → [夏休み一研究](#)

令和8年10月分 学校給食よていこんだて表



毎日1本
付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。
1日に350gを摂るとよいとされています。



日	曜	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート・その他	やさい しょうりょう 野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るものになる	おも からだ ちょうし とどの 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
1	木	ツナピラフ	とりにく つぶ や 鶏肉の粒マスタード焼き	ごぼうのサラダ こまつなのコンソメスープ		128	160
2	金	むぎ 麦ごはん	ひよし からあ いかの日吉みそ唐揚げ	ごしき 五色あえ けんちん汁		91	114
5	月	うどん	あ ごぼうのかき揚げ	はくさい こんぶ 白菜の昆布あえ		126	158
6	火	いも さつま芋ごはん	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	やさい いそか 野菜の磯香あえ なめこのみそ汁		76	95
7	水	むぎ 麦ごはん	あつあ にく 厚揚げの肉みそかけ	ちくぜんに 筑前煮 とうがん汁		75	94
8	木	こがた しお 小型パン・塩やきそば	はる ま 春巻き	だいこん 大根のナムル	いっしょくこごかな 一食小魚	121	151
9	金	むぎ 麦ごはん	かばや さんまの蒲焼き	こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜のすまし汁		68	85
13	火	くり 栗おこわ	さば 鯖のおろしだれかけ	こまつなのおかかあえ ふのすまし汁	りんご	130	163
14	水	むぎ 麦ごはん	とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩麹焼き	れんこんと赤こんにゃくのきんぴら ひよし 日吉みそのみぞれ汁	なっとう 納豆	112	140
15	木	しよく 食パン	ほうれんそう ほうれん草オムレツ	マカロニサラダ バターナッツかぼちゃのポタージュ		111	139
16	金	カレーライス	チョコタッフィ	やさい 野菜のマリネ		116	145
19	月	ごもく 五目ラーメン	しゅうまい	だいこん ちゅうか 大根の中華あえ	バナナ	102	128
20	火	むぎ 麦ごはん	かつおの につ かつおの煮付け	ごまあえ とん じる 豚汁		80	100
21	水	むぎ 麦ごはん	だいず 大豆ミートのみそ炒め	たくあんをあえもの とうふ じる 豆腐のすまし汁	さつまポテト	81	101
22	木	こがた 小型パン・イタリアンスパゲッティ	こうそう や チキンの香草焼き	キャベツのサラダ		128	160
23	金	むぎ 麦ごはん	ぶたにく ず 豚肉ときのこのぼん酢あえ	ひじきの煮付け かぼちゃのみそ汁		87	109
26	月	めんみそ ソフト麺味噌ソース	いも こごかな あ さつま芋と小魚の揚げがらめ	かいそう 海藻サラダ		135	169
27	火	な じゃこ菜めし	さけ ひよし や 鮭の日吉みそ焼き	ごもく まめ ゆば い じる 五目豆 湯葉入りすまし汁		53	66
28	水	むぎ 麦ごはん	や にく 焼き肉	きんとき まめ あまに ごもく じる 金時豆の甘煮 五目汁		76	95
29	木	あじ 味ごはん	あ どうふ 揚げだし豆腐	すのもの どり だんご じる わかめの酢の物 鶏団子汁	ミルクプリン	108	135
30	金	むぎ 麦ごはん	ちぐさ たまごや 千草卵焼き	きりぼし だいこん につ 切干大根の煮付け キャベツのみそ汁		88	110



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています

※「とき健幸給食」は、[ときげんきっ子給食事業](#)として土岐市から助成を受けて実施しています。

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）も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）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



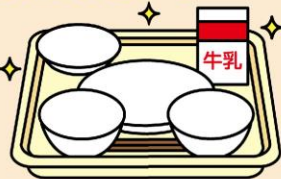
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう

10月21日の「とき健幸給食」は？

今月は、**中学生が考えた料理**が登場します。

夏休み前に、中学生の皆さんに「食を通して人を元気にする研究とそれにまつわる料理」を募集したところ、14点（4校）の応募がありました。ありがとうございました！

この中から優秀な作品が選ばれ、表彰されました。今月はその作品を紹介します。そして最優秀賞は、考案された料理を「とき健幸給食」で実施します。

最優秀賞 駄知中学校3年 長江 祐希さん

研究内容：「大豆ミートの可能性」～本物のお肉との違いと給食への活用～

料理名：「大豆ミートの味噌炒め」

優秀賞 …紙面の都合上、研究内容のみの紹介とさせていただきます。

土岐津中学校2年 永江悠介さん 「骨まで食べるために」
濃南中学校 2年 河合絢那さん 「これからの重要なタンパク質源 卵！！」
泉中学校 1年 加藤由宇さん 「魅力がたくさん！ みょうが」
泉中学校 1年 永井佑果さん 「夏バテ予防にピッタリなはちみつ」
泉中学校 3年 中島杏菜さん 「発酵食品の魅力を探る！」

*詳しくは、[ロイロノート資料箱](#) → [給食センター](#) → [夏休み一研究](#)

令和8年10月分 学校給食よていこんだて表



毎日1本付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。1日に350gを摂るとよいとされています。



日	曜	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート・その他	やさい しょうりょう 野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るものになる	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
1	木	ツナピラフ	とりにく つぶ や 鶏肉の粒マスタード焼き	ごぼうのサラダ こまつなのコンソメスープ		128	160
2	金	むぎ 麦ごはん	ひよし からあ いかの日吉みそ唐揚げ	ごしき じる 五色あえ けんちん汁	つくだに のり佃煮	91	114
5	月	うどん	あ ごぼうのかき揚げ	はくさい こんぶ 白菜の昆布あえ		126	158
6	火	いも さつま芋ごはん	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	やさい いそか じる 野菜の磯香あえ なめこのみそ汁		76	95
7	水	むぎ 麦ごはん	あつあ にく 厚揚げの肉みそかけ	ちくげんに じる 筑前煮 とうがん汁		75	94
8	木	こがた しお 小型パン・塩やきそば	はるま 春巻き	だいこん 大根のナムル	いっしょくごさかな 一食小魚	121	151
9	金	むぎ 麦ごはん	かばや さんまの蒲焼き	こうや とうふ たまご さい じる 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜のすまし汁		68	85
13	火	くり 栗おこわ	さば 鯖のおろしだれかけ	こまつなのおかかあえ ふのすまし汁	りんご	130	163
14	水	むぎ 麦ごはん	とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩麹焼き	れんこんと赤こんにゃくのきんぴら ひよし じる 日吉みそのみぞれ汁	なっとう 納豆	112	140
15	木	しよく 食パン	ほうれん草オムレツ	マカロニサラダ バターナッツかぼちゃのポタージュ		111	139
16	金	カレーライス	チョコタッフィ	やさい 野菜のマリネ		116	145
19	月	ごもく 五目ラーメン	しゅうまい	だいこん ちゅうか 大根の中華あえ	バナナ	102	128
20	火	むぎ 麦ごはん	かつおの煮付け	ごまあえ とん じる 豚汁		80	100
21	水	むぎ 麦ごはん	だいず いた 大豆ミートのみそ炒め	たくあんをあえもの とうふ じる 豆腐のすまし汁	さつまポテト	81	101
22	木	こがた 小型パン・イタリアンスパゲッティ	こうそう や チキンの香草焼き	キャベツのサラダ		128	160
23	金	むぎ 麦ごはん	ぶたにく ず 豚肉ときのこのぼん酢あえ	ひじきの煮付け かぼちゃのみそ汁		87	109
26	月	めんみそ ソフト麺味噌ソース	いも ごさかな あ さつま芋と小魚の揚げがらめ	かいそう 海藻サラダ		135	169
27	火	な じゃこ菜めし	さけ ひよし や 鮭の日吉みそ焼き	ごもく まめ ゆば い じる 五目豆 湯葉入りすまし汁		53	66
28	水	むぎ 麦ごはん	や にく 焼き肉	きんとき まめ あまに ごとく じる 金時豆の甘煮 五目汁		76	95
29	木	あじ 味ごはん	あ どうふ 揚げだし豆腐	わかめの酢の物 とり だんご じる 鶏団子汁	ミルクプリン	108	135
30	金	むぎ 麦ごはん	ちくさ たまごや 干草卵焼き	きりぼし だいこん につ 切干大根の煮付け キャベツのみそ汁		88	110



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています

※「とき健幸給食」は、[ときげんきっ子給食事業](#)として土岐市から助成を受けて実施しています。

土岐市学校給食センター (単位:グラム)

	10月19日 月	10月20日 火	10月21日 水	10月22日 木	10月23日 金	10月24日 土	10月25日 日	10月26日 月	10月27日 火	10月28日 水	10月29日 木	10月30日 金
献立	五目ラーメン	麦ごはん	麦ごはん	小型パン	30 委託麦飯	177 ソフト麺味噌ソース	じゃこ菜めし	麦ごはん	味ごはん	委託麦飯	177	
	中華めん	180 精白米	70 精白米	70 牛乳	206 牛乳	206 ソフトめん	180 精白米	75 精白米	70 精白米	65 牛乳	206	
	豚肉もも	25 精麦	8 精麦	8 イタリアンスパゲティ	豚肉ときのこのぼん酢あえ	豚肉ミンチ	30 精麦	9 精麦	8 ぶちっとモチ玄米	6 干草卵焼き		
	生姜	0.5 水	75 水	75 スパゲッティ	33 豚肉もも	50 大豆ミート	3 菜めし	1.2 水	75 清酒	1.5 卵	50	
	にんにく	0.5 牛乳	206 牛乳	206 豚肉ミンチ	20 生姜	0.3 玉ねぎ	70 しらす干し	3 牛乳	206 こいくちしょうゆ	2 鶏ももミンチ	15	
	人参	8 かつおの煮付け	大豆ミートのみそ炒め	玉ねぎ	40 清酒	2 根深ねぎ	5 油	1 焼き肉	まぐろ油漬け	10 たけのこ	15	
	もやし	10 かつお	55 大豆ミート	12 人参	5 まいたけ	8 たけのこ	20 水	75 豚肉もも	45 人参	8 玉ねぎ	10	
	根深ねぎ	8 こいくちしょうゆ	3 生姜	0.3 ホールコーン	10 油	1 干し椎茸	0.5 牛乳	206 玉ねぎ	35 油揚げ	3 人参	8	
	キャベツ	20 中砂糖	7 にんにく	0.3 青ピーマン	5 大根	15 油	0.5 鮭の日吉味噌焼き	食塩	0.2 ごぼう	10 水耕ねぎ	5	
	きくらげ	0.5 清酒	5 油	2 マッシュルーム	15 レモン果汁	1 和風だしの素	1 ざけ	50 こしょう	0.02 干し椎茸	1 上白糖	1.5	
	油	1 生姜	2 キャベツ	30 トマトカット	15 こいくちしょうゆ	2.5 赤みそ	8 日吉赤みそ	2.5 生姜	0.5 清酒	0.6 うすくちしょうゆ	1.5	
	ラーメンスープ(醤油)	7 こまあえ	人参	12 トマトケチャップ	24 上白糖	1.5 中砂糖	2 本みりん	1 にんにく	0.5 こいくちしょうゆ	2 和風だしの素	0.2	
	鶏ガラスープ	2.5 こまつな	20 卵	25 ウスターソース	3 穀物酢	1 本みりん	1.5 清酒	2 清酒	1 本みりん	1.2 油	0.5	
	でんぶん(じゃが芋)	1.5 人参	8 ミックス味噌	3 洋風だしの素	0.5 液体昆布だし	0.2 清酒	1.5 上白糖	1 三温糖	2 三温糖	1 切干大根の煮付け		
	水	150 キャベツ	25 上白糖	2 食塩	0.1 水耕ねぎ	5 上新粉	3.5 油	1 こいくちしょうゆ	1.5 和風だしの素	0.4 切り干し大根	5	
	牛乳	206 白すりごま	1 清酒	1.2 こしょう	0.04 ひじきの煮付け	水	50 五目豆	本みりん	1 油	0.5 人参	8	
	しゅうまい	1 白いりごま	1 本みりん	1.2 上白糖	0.5 ひじき	2.2 牛乳	206 大豆	10 かき油	0.8 牛乳	206 はんぺん	8	
	しゅうまい	36 こいくちしょうゆ	1.8 たくあんのあえもの	ナツメグ	0.04 人参	7 かつま草と小魚の揚げがらめ	人参	10 油	2 揚げだし豆腐	干し椎茸	0.3	
	(幼小2、中3ヶ)	三温糖	1.2 干切たくあん	12 油	2 牛輪カット	7 さつまいも	30 ごぼう	10 金時豆の甘煮	揚げだし豆腐	60 中砂糖	1.1	
	大根の中華あえ	豚汁	きゅうり	20 チキンの香草焼き	さやいんげん	5 揚げ油	1.5 れんこん	5 金時豆	20 (幼小1、中2ヶ)	こいくちしょうゆ	2	
材料及料	大根	35 豚肉肩	10 人参	5 鶏肉もも	50 油揚げ	3 パリッシュ	5 こんぶ(角切り)	0.5 中砂糖	10 揚げ油	2 清酒		
	人参	5 油	1 切り干し大根	3 こしょう	0.01 中砂糖	1.5 こいくちしょうゆ	0.5 水	4 食塩	0.1 大根	10 和風だしの素	0.5	
	ほうれんそう	15 こんにやく	10 本みりん	1.6 食塩	0.2 中砂糖	1 中砂糖	1.5 中砂糖	2 こいくちしょうゆ	0.2 こいくちしょうゆ	2.5 水	6.3	
	こいくちしょうゆ	1.8 さといも	20 しろうゆ	0.8 にんにく	0.2 うすくちしょうゆ	2 清酒	1 こいくちしょうゆ	2 五目汁	本みりん	3 キャベツのみそ汁		
	米酢	1.8 ごぼう	10 豆腐のすまし汁	バセリ(乾燥)	0.01 本みりん	1 海藻サラダ	本みりん	1 かつおだし	3 かつおだし	0.4 煮干しだし	2	
	白いりごま	0.8 大根	10 かつおだし	3 ローズマリー	0.02 和風だしの素	0.5 海藻ミックス	0.9 湯葉入りすまし汁	ごぼう	15 水	5 キャベツ	30	
	白すりごま	0.8 冷凍豆腐	30 バジル	0.03 白すりごま	1 きゅうり	15 かつおだし	3 穀物酢	0.5 わかめの酢の物	厚揚げ(1cm角)	20		
	上白糖	1.8 根深ねぎ	5 えのきたけ	10 オリーブ油	1.5 白いりごま	1 キャベツ	25 湯葉	5 人参	10 カットわかめ	1 カットわかめ	1	
	ごま油	0.5 赤みそ	6.5 こまつな	10 ぶどう酒(白)	1 水	4 青じそドレッシング	6 こまつな	20 えのきたけ	10 キャベツ	20 ミックス味噌	6.5	
	バナナ	100 煮干しだし	2 うすくちしょうゆ	3.5 小麦粉	3 かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	2 根深ねぎ	8 みずな	5 ホールコーン	5 水	135	
			130 本みりん	1 油	0.5 煮干しだし	2 食塩	30 玉ねぎ	15 食塩	0.1 本みりん	2.8 穀物酢	0.5	
				0.1 キャベツのサラダ	かぼちゃ	30 玉ねぎ	15 食塩	0.1 本みりん	2 食塩	0.1 こいくちしょうゆ	2.8	
				148 水	30 玉ねぎ	15 食塩	0.1 本みりん	2 食塩	0.1 こいくちしょうゆ	2.8 食塩	0.2	
				35 さつまポテト	3 赤パプリカ	3 こまつな	10 冷凍豆腐	10 ミックス味噌	6.5 水			
				イタリアンドレッシング	6	135						

〔学校給食加工品の原材料の明細について〕
アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>（土岐市） → ときこ子育て応援サイト → 目的から探す → 教育・学校 → 学校教育 → 学校給食 → 給食だより<<最新月号>>
をクリックしてください。