

ワンダーランド給食だより 2026年10月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちょうしをととのえるもと	
1日 (木)	ごはん ぶたにくやさしいため じゃこだいず ちゅうかスープ おちゃ	ごはん ごま、ワンタンのかわ	ぶたにく しらす、だいず	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン あおな、はくさい ほうじちゃ	しらすに豊富なカルシウムは、 骨の成長を支えてくれる 重要な栄養素ですよ。
2日 (金)	ごはん てりやきチキン かむかむサラダ おすいもの おちゃ	ごはん	とりにく しおこんぶ あぶらあげ	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん ほうじちゃ	よく噛んで食べると、 虫歯の予防や味覚の 発達に繋がります。
5日 (月)	ごはん サバのたつたあげ だいこんマヨサラダ みそしる おちゃ	ごはん マヨネーズ さといも	サバ	だいこん、にんじん、かいわれだいこん にんじん、えのきだけ、キャベツ ほうじちゃ	里芋の食物繊維には、 おなかの調子を 整えてくれる働きが ありますよ！
6日 (火)	ごはん とりのごまやき にんじんしりしり ちゅうかスープ おちゃ	ごはん ごま	とりにく たまご、ツナ、かつおぶし	にんじん たまねぎ、ねぎ、コーン ほうじちゃ	にんじんの甘味と 香り豊かなかつおぶしの 風味を楽しめますよ。
7日 (水)	ごはん こうやどうふのてりに かみなりこんにゃく おすいもの おちゃ	ごはん こんにゃく ふ	こうやどうふ かつおぶし	たまねぎ、にんじん にんじん、もやし、あおな ほうじちゃ	高野豆腐は水分が少ない分、 体に大切な栄養素が ギュッと凝縮しています。
8日 (木)	さつまいもときのこのカレー チキンソテー ツナあえ おちゃ	ごはん、さつまいも、バター、 こむぎこ	とりにく ツナ	えのきだけ、ぶなしめじ、エリンギ、 たまねぎ、にんじん、トマト もやし、にんじん ほうじちゃ	さつまいもときのこの カレーは初登場！ さつまいもの甘さが カレーに合いますよ◎
9日 (金)	ナポリタン フレンチサラダ やさしいスープ おちゃ	スパゲティ	とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、かぼちゃ、ブロッコリー ほうじちゃ	トマトの旨味が詰まった めくみ風ナポリタンですよ。 野菜も一緒に おいしく食べましょう♪
13日 (火)	ごはん ぶたにくとキャベツのちゅうかいだめ はくさいのナムル ちゅうかスープ おちゃ	ごはん ごま	ぶたにく わかめ	たまねぎ、キャベツ、あかピーマン はくさい、にんじん はくさい、ねぎ ほうじちゃ	白身のビタミンCで、 体調を崩しやすい 季節を、元気に 乗り切りましょう！
14日 (水)	ごはん バーベキューチキン マカロニごまドレッシングサラダ わふうコンソメスープ おちゃ	ごはん マカロニ、ごま	とりにく	たまねぎ にんじん、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、もやし、えのきだけ ほうじちゃ	もちもち食感の マカロニを、風味豊かな お麻ドレッシングで 味わいましょう♪
15日 (木)	クロロールパン しろみぎかなソテー～レモンソース～ コンソメポテト ミネストローネ おちゃ	こむぎこ、こくとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ	レモンかじゅう たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト ほうじちゃ	白身魚を香ばしくソテーし、 さっぱりとしたレモンソースを 絡めています。
16日 (金)	きつねうどん ごもくたまごやき ごぼうサラダ おちゃ	うどん	あぶらあげ とりにく、たまご、とうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、にんじん、ねぎ ごぼう、にんじん、きゅうり ほうじちゃ	具だくさんで ふんわりおいしい 初登場の 五目玉子焼きです♪
19日 (月)	ビビンバどん きんときまめのあまに きのこのちゅうかスープ おちゃ	ごはん ごま	とりにく、おから きんときまめ	もやし、ほうれんそう、にんじん ぶなしめじ、えのきだけ、にんじん、ねぎ ほうじちゃ	秋の味覚、 きのこの中華スープを 召し上げれ♪
20日 (火)	ごはん サワラのさいきょうやき じゃがいもきんぴら おすいもの おちゃ	ごはん じゃがいも	サワラ わかめ	ピーマン キャベツ、にんじん、ねぎ ほうじちゃ	味噌に漬け込むことで 柔らかくなり、 サワラの身がしっとり 食べやすいですよ◎
21日 (水)	ごはん とりときりぼしだいこんのにももの もやしのうめごまあえ みそしる おちゃ	ごはん ごま さつまいも	とりにく、だいず あつあげ	きりぼしだいこん、にんじん もやし、にんじん、うめ たまねぎ ほうじちゃ	鶏の旨味が切干大根に よく染み込んでいて おいしいですよ♪
22日 (木)	ごはん オムレツ～トマトソース～ にんじんドレッシングのサラダ やさしいスープ おちゃ	ごはん じゃがいも	たまご、とうふ	たまねぎ、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、ブロッコリー、コーン ほうじちゃ	すりおろし人参の オレンジ色がきれいな、 彩り豊かなサラダですよ！
23日 (金)	ごはん とりじゃが はくさいのゆかりあえ おすいもの おちゃ	ごはん じゃがいも、しらたき	とりにく	たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん、しそ もやし、ねぎ、ぶなしめじ ほうじちゃ	じゃがいもに含まれる 炭水化物は、 体を動かすエネルギーとして 大切な栄養素です。

26日 (月)	ごはん スコップメンチカツ わふうだいこんサラダ みそしる おちゃ	ごはん パンこ ふ わかめ	ぶたにく、とりにく、とうふ わかめ	キャベツ だいこん、にんじん、かいわれだいこん たまねぎ、にんじん ほうじちゃ	スコップメンチカツは 初登場です！ パン粉をのせて サクッと焼き上げます。
27日 (火)	ごはん とりのごまみそフライ さつまいもとりんごのあまに ちゅうかスープ おちゃ	ごはん ごま、ごまぎこ、パンこ さつまいも ごま、はるさめ	とりにく	りんご コーン、ねぎ、しいたけ ほうじちゃ	さつまいもの やさしい甘味と りんごの爽やかな 酸味を楽しめる、 秋らしい煮物ですよ。
28日 (水)	ごはん アジのなんばんやき ひじきのちゅうかあえ おすいもの おちゃ	ごはん ごま じゃがいも	アジ ひじき あつあげ	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんじん、かいわれだいこん たまねぎ、あおな ほうじちゃ	成長に必要なたんぱく質が豊富な アジを 南蛮ソースでおいしく いただきます！
29日 (木)	ごはん とりのうめやき もやしときざみあげのいためもの わかめスープ おちゃ	ごはん ごま	とりにく あぶらあげ わかめ	うめ もやし、あおな にんじん、えのきだけ、ねぎ ほうじちゃ	梅の爽やかな香りと 酸味が食欲をそそる、 鶏の焼き物ですよ◎
30日 (金)	ぶたどん しおかぼちゃサラダ みそしる りんご おちゃ	ごはん ごま	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ、キャベツ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん はくさい、もやし りんご ほうじちゃ	10月のお誕生日会は 豚丼です。デザートは りんごですよ♪ みんなで一緒に お祝いしましょう！

*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみワンダーランド託児室

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 南瓜（かぼちゃ） 』です！

ハロウィン

10月31日は、ハロウィンの日です。
ハロウィンと言うと、「トリック・オア・トリート！」と
仮装してお菓子をもらって楽しむイメージがありますね。

もともとは、ヨーロッパで始まった秋の収穫を祝うお祭りでした。
また、この時期にやってくる悪いおばけを追い出すために、
人間もおばけや魔女の仮装をして仲間だと思わせたり、南瓜の
ランタン(ジャック・オー・ランタン)を飾って魔除けをしたり
したのが始まりと言われています。

一本場アイルランドのハロウィン料理「コルカノン」ー

ハロウィン発祥の地といわれるアイルランドでは、
「コルカノン」という伝統料理を食べます。
これは、マッシュポテトに刻んだキャベツやベーコンを混ぜ、
牛乳やバターで味付けをする温かい料理です。

秋冬に収穫される野菜は、ハロウィンに欠かせない元気の源。
今月の給食でもカボチャやサツマイモなど、秋の恵みをたっぷり使っ
たメニューが登場しますよ♪

今月の給食はいかがでしたか。
ご意見・ご質問等ございましたら、
下記までご連絡ください！
kyusyoku@megumi.cc



南瓜の美味しさの旬は9～12月です。
収穫時期は7～9月ですが、収穫したあとに少し時間を置いて
「追熟（ついじゅく）」させることで、でんぷんが
糖分に変わり、甘くホクホクしたおいしい食感になります。

〈南瓜の栄養〉

- ①炭水化物・食物繊維
体や脳を動かす大切なエネルギー源となります。
食物繊維も多く、お腹の中をきれいに整えてくれます。
- ②ビタミンACE（エース）
βカロテン（ビタミンA）・ビタミンC・ビタミンEが
含まれています。
これらのビタミンには「抗酸化作用」があり、体のサビ
と言われる活性酸素の発生を抑えて、病気に負けない体
を作ってくれます。

〈美味しい南瓜の選び方〉

- ①持ったときに、ずっしりと重いもの。
- ②左右対称で丸みのあるもの。
- ③全体の色むらが少ないもの。
- ④軸（へた）が太く、
コルクのようにしっかりと乾燥しているもの。
- ⑤皮にツヤがあり、触ると硬いもの。

〈南瓜の保存方法〉

- ・丸ごと保存する場合
新聞紙でやさしく包み、風通しの良い涼しい場所で
保管します。
- ・カットされたものを保存する場合
傷みやすい種とわたをスプーンなどで取り除き、
ラップでぴったりと包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。

給食では10月9日（金）・30日（金）に南瓜を使った
メニューが登場します♪



2026年度 10月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料				その他	
日付	卵	乳成分	小麦	甲殻類 (エビ・カニを含む)	くだもの	豚肉
1日(木)			中華スープ	じゃこ大豆		豚肉野菜炒め
5日(月)	大根マヨサラダ					
6日(火)	人参しりしり					
7日(水)			お吸い物			
8日(木)		さつまいもときのこのカレー	さつまいもときのこのカレー			
9日(金)			ナポリタン			
13日(火)						豚肉とキャベツの中華炒め
14日(水)			マカロニ胡麻ドレッシングサラダ			
15日(木)		クロロールパン	クロロールパン		白身魚ソテー ～レモンソース～	
16日(金)	五目玉子焼き		きつねうどん			
22日(木)	オムレツ					
26日(月)			スコップメンチカツ 味噌汁			スコップメンチカツ
27日(火)			鶏の胡麻味噌フライ		さつま芋とりんごの甘煮	
30日(金)					りんご	豚丼

*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみワンダーランド託児室



☆卵の補足

5日(月) : マヨネーズ抜きの大根サラダを提供します。
6日(火) : 卵抜きの人参しりしりを提供します。
16日(金) : 五目炒めを提供します。
22日(木) : 豆腐と野菜の炒め物を提供します。

☆乳成分の補足

8日(木) : バター抜きさつまいもときのこのカレーを提供します。
15日(木) : クロロールパンの代替品をご持参ください。

☆小麦の補足

1日(木) : ワンタンの皮抜き中華スープを提供します。
7日(水) : 麸抜きのお吸い物を提供します。
8日(木) : 小麦粉抜きさつまいもときのこのカレーを提供します。
9日(金) : 米粉の麺のナポリタンを提供します。
14日(水) : マカロニ抜き胡麻ドレッシングサラダを提供します。
15日(木) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
16日(金) : 米粉の麺のきつねうどんを提供します。
26日(月) : パン粉抜きスコップメンチカツを提供します。
27日(火) : 小麦抜き胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。

※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・
ピーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。
※しらすは、エビ、カニが混ざる漁法で捕獲しています。
※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。
※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

☆くだもの補足

15日(木) : 白身魚ソテー～照焼きソース～を提供します。
27日(火) : りんご抜きさつま芋の甘煮を提供します。
30日(金) : りんごの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

1日(木) : 鶏肉の野菜炒めを提供します。
13日(火) : 鶏肉とキャベツの中華炒めを提供します。
26日(月) : 鶏肉のスコップメンチカツを提供します。
30日(金) : 鶏肉の丼を提供します。

☆甲殻類の補足

1日(木) : しらす抜き大豆の煮物を提供します。





給食室おすすめレシピ



高野豆腐の照り煮

☆10月7日(水)提供☆

材料(大人2人・子ども2人)

高野豆腐	52g	
☆濃口しょうゆ	3.6g	小さじ1/2
☆みりん	3.6g	小さじ1/2
☆だし	160g	4/5カップ
たまねぎ	70g	
にんじん	70g	
★濃口しょうゆ	11.1g	小さじ2
★三温糖	13.8g	大さじ1と1/2
★薄口しょうゆ	6.5g	小さじ1
★酒	10.4g	小さじ2
★みりん	6.9g	小さじ1強
★食塩	1.3g	少々
★だし	55g	
片栗粉	3.6g	小さじ1強

作り方

1. 下準備

高野豆腐を表示時間通り水に浸して戻す。水気をよく絞り、一口大に切る。
たまねぎは薄切り、にんじんは5mmのいちよう切りにする。

2. 煮る

鍋に☆を入れて火にかける。

高野豆腐を加えて弱火で煮含め、味が染みたら一度取り出す。

煮汁を取り除いた鍋に★を入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加え、柔らかくなるまで煮る。

水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんにする。

3. 仕上げ

煮汁から取り出した高野豆腐を鍋に戻し、あんと絡めたら完成！

～美味しく作るポイント～

高野豆腐の水気はしっかり絞ることで、煮汁がよく染み込みます。
また、最初に薄めの煮汁で含め煮しておくと、ふっくら仕上がりますよ♪

塩南瓜サラダ

☆10月30日(金)提供☆



材料(大人2人・子ども2人)

南瓜	270g	皮・わた・種を除く
玉ねぎ	56g	
かいわれ大根	22g	
米酢	1.2g	小さじ1/5
食塩	1.8g	少々
三温糖	1g	少々

作り方

1. 下準備

南瓜は一口大に切って耐熱ボウルに入れてラップし、電子レンジで加熱する。
竹串がすっと通るまで加熱したら、熱いうちにフォークでつぶす。

玉ねぎは薄切り、かいわれ大根は根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。

切った玉ねぎとかいわれ大根を電子レンジで加熱する。

2. 味付け

粗熱のとれた野菜に調味料を混ぜ合わせたら完成☆

～美味しく作るポイント～

南瓜は、加熱後にすぐラップを取って蒸気を逃がすことで、
水分によるべたつきが少なく、ほくほくとした食感になりますよ。
すべてを混ぜ合わせた後に冷蔵庫で冷やすと味がなじんでおいしく食べられます♪

