令和７年度　１０月　学校給食献立表

千丁学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	 さば　里芋　れんこん ごぼう　なす　いわし さつまいも　柿 にんじん　さけ 10月１０日は、福井県の味の旅です！	**10月10日は目の愛護デー** 私たちは１日の間で目をたくさん使っています。つかれた目は、遠くを見るなどして休ませましょう。 目によい栄養の１つにビタミンAがあります。ビタミンAは、にんじんなどの色のこい野菜（緑黄色野菜）やレバーなどに多く含まれます。目の粘膜を保護して乾燥を防ぐはたらきがあり、目の健康に役立ちます。 緑黄色野菜　レバー	**1** いんげんのごまあえ いわしのおかか煮 麦ごはん　豚汁 いわしは秋が旬の魚です。成長と共に名前が変わる出世魚であり、縁起（えんぎ）のよい食べ物とされています。	**2** ポテトサラダ とり肉のてりやき 丸パン　オニオンスープ よくかんで食べると、かむ動作が口の周りの筋肉を刺激し、あごの発達を助けます。 表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。食べ物の味もよく分かります。	**3** 切り干し大根のごまずあえ れんこん入り平つくね（幼1 小1 中2） セルフ親子どん　（親子どんのぐ） とり肉は、たんぱく質を多くふくみ、牛肉や豚肉と比べて脂肪が少ないのが特徴です。また、ビタミンAも豊富です。ビタミンAは、粘膜を強くし、細菌感染を防ぐ働きがあります。
Kcal			小５９２　中７５８　幼５０９	小６３１　中８１３　幼４７６	小６０３　中７７７　幼５０９
赤			牛乳 豚肉 豆腐 いわし	牛乳 ベーコン 鶏肉	鶏肉 牛乳 卵 つくね
黄			米 油 ごま	パン 油 砂糖	米 でんぷん
緑			麦 さといも 砂糖	でんぷん じゃがいも	麦 砂糖 ごま
			人参 ごぼう しょうが ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	人参 たまねぎ きゅうり
			キャベツ 大根 いんげん りょくとうもやし	人参 きゅうり	切干し大根 キャベツ
献立	**6** さといものそぼろ煮 こぎつねごはん　つみれ汁 こぎつねごはんは、油あげが入ったまぜご飯です。もともとは、小さく三角に切った油あげが、こぎつねの耳に似ているので「こぎつねごはん」と呼ばれているそうです。	**7** いりこと大豆のかりんとう（小中） 一食いりこ（幼） ちゅうかサラダ パインパン　タイピーエン 春雨はもともと中国の食べ物で、青大豆や緑豆（りょくとう）などから作られています。形が細くて、春にしとしと降る雨に似ているので春の雨と書いて「春雨」と名づけられました。	**8** 野菜のピーナッツあえ 魚のもみじやき 麦ごはん　沢煮椀（さわにわん） 「魚のもみじ焼き」は、魚にマヨネーズとすりおろしたにんじんを混ぜた物をぬって、やいています。にんじんの色で、やき上がりがきれいなもみじ色になります。季節を感じながら食べましょう。	**9** キャロットサラダ ブルーベリージャム 食パン　さつまいものシチュー 明日１０月１０日は、目の愛護デーです。ブルーベリーの青色は「アントシアニン」という色素（しきそ）によるものです。この色素には、目の働きを高めたり、目の疲れを予防したりする効果があるそうです。	**10** こっぱなます 味の旅～福井県 （ソースカツ） （麦ごはん） ソースカツ丼　ぼっかけ汁 今日は、福井県の味の旅です。料理についての放送を よく聴（き）いてください。地図帳をもっている人は、福井県の場所を確認してみましょう。
Kcal	小６１３　中７８９　幼４３０	小６０８　中７７７　幼４１３	小５９３　中７６０　幼５１０	小６０２　中７５７　幼４５９	小６３３　中８１１　幼５１６
赤	あげ 牛乳 鶏肉 わかめ つみれ 厚あげ	牛乳 豚肉 うずら いりこ いり大豆	牛乳 木身 豚肉	牛乳 鶏肉 ツナ	トンカツ 牛乳 あげ 豆腐 あげ みそ
黄	米 砂糖 油	パン 春雨 ごま油 油	米 油 砂糖	パン さつま芋 油	米 油 砂糖
緑	麦 こんにゃく ごま油 さといも	砂糖 黒砂糖 でんぷん	麦 ピーナッツ	砂糖 ジャム	麦 こんにゃく でんぷん
	人参 しょうが	キャベツ たまねぎ きゅうり	にんじん ごぼう キャベツ だいこん	たまねぎ 人参 コーン	ごぼう 人参
	たまねぎ えのきたけ 枝豆	人参 枝豆 たけのこ もやし	たけのこ こまつな もやし	しめじ グリンピース キャベツ	こまつな 大根
献立	**13** スポーツの日	**14** フレンチサラダ 大豆チョコジャム 食パン　じゃがいものケチャップ煮 日本で使う小麦の多くは、外国からきたものですが、給食のパンは、日本でとれた小麦を１００％使っています。そのうち、７０％が、熊本県産の小麦です。	**15** 豚肉と冬瓜のみそ煮 ひじきふりかけ 麦ごはん　ワンタンスープ とうがんは漢字で「冬の瓜（うり）」と書きますが、７月から１０月にかけての暑い時期が旬の野菜です。９０％以上が水分ですが、栄養素では、カリウムとビタミンCが多くふくまれます。	**16** フルーツのヨーグルトかけ コッペパン　焼きそば風スパゲティ もやしは、緑豆（りょくとう）、大豆、小豆、ササゲなどの主に豆類を用いて、光をさえぎって発芽させ、食用にします。天候に左右されず、価格が安定しているため、使いやすい食材です。	**17** 柿（かき）なます くまさんデー さけフライ さつまいもごはん　すまし汁 今日はふるさとくまさんデーの献立です。さつまいも、さけ、柿など、秋の食材をたくさん使った献立です。なまずには、八代でとれた、太秋柿（たいしゅうがき）という甘い柿が入っています。
Kcal		小６７６　中８２７　幼はありません	小５９０　中７６２　幼４５９	小６１９　中７８４　幼４６５	小６２０　中７８４　幼５２０
赤		牛乳 豚肉	牛乳 豚肉 厚あげ ちりめん ひじき	牛乳 いか 竹輪 豚肉 ヨーグルト	牛乳 豆腐 さけフライ
黄		パン じゃがいも 油 トマト	米 ごま油 油 麩	パン スパゲティ 油	米 ごま
緑		砂糖 ジャム	ワンタン こんにゃく 砂糖 ごま	カクテルゼリー	麦 さつま芋 油 砂糖
		なす 人参 キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	人参 キャベツ もやし パイン	カットわかめ たまねぎ ねぎ
		たまねぎ マッシュルーム	人参 いんげん しいたけ とうがん	乾しいたけ たまねぎ 桃 みかん	えのきたけ 大根 柿（かき）
献立	**20** 菜（な）やき 魚のカレーマリネ 麦ごはん　切干だいこんのみそ汁 切り干し大根には、他の野菜に比べてカルシウムや鉄分、食物せんいが多く含まれています。大根を天日干しすることで、うま味や栄養価が増します。	**21** 枝豆のサラダ （かきあげ） （うどん） ココアパン　かきあげうどん うどんは、小麦粉に塩水を加えてねり合わせ、線状にした物です。江戸時代初期には、現在に近い形で、全国で食べられるようになりました。給食で食べるうどんは、熊本県産の小麦粉で作られています。	**22** きんぴらごぼう 手作り卵やき 麦ごはん　つぼん汁 「つぼん汁」は、人吉球磨地方の郷土料理です。お祭りやお祝い事があると会席膳（かいせきぜん）を食べる習慣があり、汁物のひとつが「つぼん汁」です。	**23** あつあげのミートソース ミルクパン　ポトフスープ あつあげは、和風の料理に使われることが多いイメージですが、今日のような洋風の料理にも合います。あつあげも、大豆から作られた製品なので、タンパク質が多くふくまれています。	**24** かいそうサラダ （麦ごはん） 実りの秋カレー　（カレールウ） 今日のカレーには、秋が旬の食材である「さつまいも」や「れんこん」が入っています。旬の食材はおいしくて、栄養価も高くなります。
Kcal	小６２０　中８０３　幼４９４	小６１６　中８７０　幼５１６	中７７４　幼稚園と小学校はありません	小６１６　中７８７　幼４５２	小６１０　中７８３　幼４７１
赤	牛乳 あげ 天ぷら ホキ わかめ	牛乳 鶏肉	牛乳 鶏肉 厚あげ 卵 天ぷら	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 厚あげ	鶏肉 牛乳 海藻 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 大豆 ツナ
黄	米 油 砂糖	パン うどん麺 油 揚げ油	米 油 ごま さといも	ミルクパン じゃがいも	米 油 ごま油
緑	麦 こんにゃく	砂糖	麦 こんにゃく こんにゃく 砂糖	油 砂糖	麦 さつま芋 じゃがいも 砂糖
	切干し大根 キャベツ しめじ レモン	白菜 しめじ ほうれん草	ごぼう 人参 ほうれん草 ごぼう	たまねぎ 人参 グリンピース	れんこん たまねぎ しょうが
	たまねぎ 人参 白菜 もやし	人参 キャベツ コーン 枝豆	大根 たまねぎ	キャベツ 乾しいたけ	人参 キャベツ きゅうり レモン
献立	**27** ぎょうざ（幼1 中2） 麦ごはん　マーボーどうふ 給食では、麦ごはんの日を多くしています。麦は、白米の約２０倍の食物せんいをふくんでいるので、腸（ちょう）をきれいにする働きがあります。	**28** りんごのサラダ きびなごフライ （幼２び，小３び，中４尾） かぼちゃパン　ミネストローネ トマトには、うま味成分の「グルタミン酸」が含まれており、加熱することで甘味やうま味が増します。今日はケチャップとして、スープに入っています。	**29** マカロニサラダ ふりかけ 麦ごはん　豚肉と大豆のうま煮 給食では、豆料理を取り入れるようにしています。それは、豆は栄養満点の食べ物であり、みなさんに食べて欲しいからです。大豆の栄養をたくさんいただきましょう。	**30** 元気の出るレバー ミニゼリー ミルクパン　コンソメスープ レバーは貧血の人などに、鉄が多く含まれています。レバーに含まれる鉄は体内に吸収されやすいため、貧血予防に効果があります。また、ビタミンＡも多く含むため、視力を保ったり、皮ふを健康に保ったりする効果があります。	**31** 野菜のこんぶあえ ハロウィンハンバーグ 麦ごはん　はくさいと肉だんごのスープ ハロウィンとは、毎年10月31日に行われる海外の祭りです。その始まりをたどると、日本でいうおおみそかや収穫祭、お盆を組み合わせたようなイベントです。さて、ハンバーグは、何の形に見えますか？
Kcal	中８３３　幼５２１　小学校はありません	小６３８　中８２８　幼４７０	小６５３　中８４０　幼５１４	小６６６　中８４５　幼４９５	小５９８　中７８７　幼４８５
赤	牛乳 牛肉 豚肉 赤みそ	牛乳 ベーコン	牛乳 豚肉	牛乳 ベーコン	牛乳 ハンバーグ
黄	豆腐 鶏ささみ ギョウザ	白ｲﾝｹﾞﾝ 大豆 きびなご	大豆 厚あげ ふりかけ	鶏レバー 鶏肉	つみれ こんぶ
緑	米 でんぷん	パン マカロニ	米 油 砂糖	パン 油 でんぷん ごま	米 春雨
	麦 ごま油	油 砂糖	麦 じゃがいも こんにゃく マカロニ	小麦粉 さつま芋 砂糖	麦 油 砂糖
	たまねぎ 人参 もやし	たまねぎ キャベツ きゅうり	人参 キャベツ コーン	たまねぎ キャベツ	白菜 乾しいたけ ねぎ
	しょうが キャベツ	人参 りんご	大根 きゅうり 枝豆	人参	大根 キャベツ 人参 きゅうり

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください。