

# 令和7年度 10月給食予定献立表

八代市立鏡中学校

## 行事食

## 食育の日の献立

## 今月給食で使う旬の食材

### 今月の献立の目標

秋の味覚を楽しもう

・今年の「中秋の名月」は10月6日です。「中秋の名月」に合わせて、十五夜の献立にしています。  
・10日は「目の愛護デー」にちなんで、目にいい食材を使った献立にしています。

19日は食育の日、ふるさとくまさん(熊産)デーです。今月は16日(木)に実施します。

白ご飯 牛乳 いわしのしょうがが煮 三色なます つぼん汁

さば 里芋 れんこん ごぼう なす さつまいも きのこと チンゲンサイ

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	水	爽りの秋カレー	牛乳	シーザーサラダ	鶏肉 牛乳 豚レバーチップ チキンハム	米 油 さつまいも	れんこん 人参 コーン たまねぎ グリンピース しょうが きゅうり キャベツ	765 21.0	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。さつまいもが入ると甘味のあるカレーになります。さつまいもは鏡筒でとれたものです。旬の食材には栄養が豊富に含まれています。
2	木	ミルクパン	牛乳	まぐろカツ ハムサラダ 野菜スープ 黒糖ビーンズ	牛乳 マグロカツ 黒糖ビーンズ チキンハム	パン 油 ごま油	キャベツ きゅうり たまねぎ 人参 ねぎ 乾しいたけ もやし ちんげん菜 コーン	717 31.0	みなさんは給食前にきれいに手を洗っていますか。手には土などの見えるものだけでなく菌などの見えないものもついています。だから食事の前にはきちんと手を洗いましょう。特に指の間は洗い残しやすいところです。注意して丁寧に洗いましょう。
3	金	麦ごはん	牛乳	肉じゃが 春雨サラダ 一食ふりかけ	牛乳 牛肉 厚揚げ 豚肉 チキンハム	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにやく 春雨 ごま ごま油	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり 海苔香味 枝豆	770 26.8	玉ねぎを切ると涙が出た経験はありませんか。それは玉ねぎに含まれる「硫化アリル」が、目や鼻の粘膜を刺激するからです。涙を出にくくするには、事前に玉ねぎを冷やしたり、切れ味のよい包丁で素早く切ったりする方法があります。
6	月	麦ごはん 「十五夜」	牛乳	スコッチエッグ 和風コースローサラダ 白玉汁 お月見ゼリー	牛乳 スコッチエッグ とりさきみちゃんく ひじき	米 麦 白玉餅	キャベツ ほうれん草 さすきゅうり ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ たまねぎ	756 24.8	今日は十五夜です。十五夜は、農作物がたくさん収穫できますようにと月に祈り、作物を作ってくれる自然に感謝する習慣から生まれました。今日の献立は十五夜にちなんで、里芋や団子を入れています。
7	火	白ご飯	牛乳	五目汁ビーフン さつまいも 一食のりつくだ煮	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ ひじきのり佃煮	米 ごま油 ビーフン 油 こんにやく さつまいも	たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ たけのこ 乾しいたけ 大根 しょうが	716 25.1	ビーフンと春雨は、共に中国生まれの食品ですが、ビーフンは米、春雨は緑豆(りよくとう)のでんぷんを原料として作られています。見た目は春雨によく似た白く、半透明でかたい乾燥した麺です。汁ビーフン、焼きビーフン、そしてサラダなどで食べられています。
8	水	から芋ごはん	牛乳	豚肉と野菜の煮込み 昆布あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ 昆布	米 ごま油 さつまいも こんにやく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 キャベツ 大根 枝豆	720 27.8	さつまいもは夏から秋に収穫され、2~3ヶ月貯蔵し、余分な水分をとばしたものがおいしくなります。品種改良が進み、紅あずま、安納芋、紅はるかなど、甘みや食感に特徴のある品種が次々とまわっています。
9	木	麦ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 豆腐 豚肉 うずらの卵 チキンハム	米 麦 油 ごま油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま 砂糖	たけのこ キャベツ ちんげん菜 人参 たまねぎ きくらげ しょうが きゅうり	715 26.8	食事をするときには、食器を手でもって姿勢を正して食べていますか?よい姿勢とは、いすに深く腰かけて背筋をのばし、机を体の間はごぶし一つくらいあけて、両足を床につけた状態です。食事は人と人の交流の場です。正しい食事のマナーで食べるようにしましょう。
10	金	食パン 「目の愛護デー」	牛乳	きのこクリームスパゲティ キャロットサラダ ブルーベリージャム	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ	パン ハーフスパゲティ バター 砂糖 油 ジャム	たまねぎ 人参 大根 しめじ エリンギ えのきたけ きゅうり コーン	806 29.2	10月10日は「目の愛護デー」です。にんじんには、目の粘膜を保護するビタミンAが含まれます。目の健康を守るためには、ビタミンAやアントシアニンなどが含まれる食品がよいとされています。そして、その他の栄養素もあわせてバランス良く食事をすることが大切です。
14	火	甘辛野菜炒め丼	牛乳	にら卵スープ 大学芋	牛乳 豚肉 卵	砂糖 ごま油 でんぷん ワンタン 油 水あめ こんにやく 黒ごま	もやし キャベツ たまねぎ 人参 乾しいたけ こまつな しょうが にら	814 25.9	大学芋の名前の由来を知っていますか?大正時代の初期に、東京の大学の門の前にあったふかしの屋が、蜜にかまぼこを売って、これが大学生の間で人気を呼んだことからこの名がついたそうです。
15	水	麦ごはん	牛乳	マーボーなす ぎょうざ 中華あえ	牛乳 豚肉 ぎょうざ 厚揚げ 豚レバーチップ 昆布	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん	なす ねぎ しょうが たまねぎ 人参 キャベツ 乾しいたけ きゅうり	767 29.1	レバーには「鉄分」がたくさん含まれています。ほうれんそうにも「鉄分」が多くふくまれているので、一番体に吸収されやすいものはレバーです。鉄分は「血」をつくるのにとっても大切な成分です。今日はマーボーなすに鉄分を入れました。
16	木	白ごはん ふるさとくまさんデー	牛乳	いわしの生姜煮 つぼん汁 三色なます	牛乳 いわしの生姜煮 鶏肉 豆腐	米 すりごま こんにやく さといも 砂糖	大根 ごぼう 人参 きゅうり 乾しいたけ	709 29.6	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員会からの放送をよく聴いてください。
17	金	揚げパン	牛乳	ポトフ ツナサラダ	きな粉 牛乳 ソーセージ ツナ	砂糖 油 油 パン 油 じゃがいも ドレッシング	たまねぎ キャベツ 人参 いんげん きゅうり コーン	762 26.7	牛乳には、カルシウムが多く含まれるだけでなく、病気の菌から体を守ってくれたり、イライラをしずめたりする働きがあります。今日は揚げパンです。粉をごぼさないように上手に食べましょう。
20	月	麦ごはん	牛乳	炒り豆腐のカレー炒め 豚汁 かりいりこ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 青のり	米 麦 砂糖 油 でんぷん じゃがいも こんにやく ごま	キャベツ たまねぎ たけのこ 人参 ねぎ 大根 しょうが	700 28.2	カレー粉は何十種類もの香料から作られています。カレー粉の黄色はターメリック、辛味の強いチリ、独特の香りのガラマサラ、コリアンダーなど様々な香料の配合により作られています。
21	火	麦ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ 野菜のごまあえ トマト入りかきたま汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん ごま 油 じゃがいも	しょうが もやし トマト ねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参 たまねぎ 乾しいたけ	826 32.8	一粒は小さいごまですが、その半分は脂肪からできています。脂肪は、少しの量でもたくさんのエネルギーを出してくれます。栄養が詰まった食品なので日頃の食事から積極的に食べてほしいです。今日はすりごまを使っています。すりごまは吸収されやすいので、おすすめです。
22	水	きのこごはん	牛乳	大豆の五目煮 春雨スープ 一食ヨーグルト	鶏肉 牛乳 大豆 ベーコン ヨーグルト 昆布	米 油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま油 春雨	人参 しめじ 乾しいたけ たまねぎ ねぎ 人参	701 21.9	きのこには、{β(ベータ)-グルカン}という食物せんがいが含まれ、細菌やウイルスに対する抵抗力を高める効果があるそうです。積極的に食べて、病気に負けない体を作りましょう。きのこは一年中食べることができますが、秋にとれる天然物は味や香りがよいとされています。
23	木	白ごはん	牛乳	塩さば 茎わかめの酢の物 だご汁	牛乳 さば 鶏肉 茎わかめ	米 ごま 小麦粉 白玉粉	キャベツ 白菜 きゅうり 人参 大根 乾しいたけ	814 33.8	だご汁の「だご」は米粉、小麦粉、水、塩を入れて練って作りました。「だご」作りはやわらかすぎず、かたすぎずちょうどよい固さにすることがとても難しいです。頑張ったのでおいしく食べてもらえるとうれしいです。
24	金	ココアパン	牛乳	きつねうどん ビーンズサラダ	牛乳 油揚げ 竹輪 鶏肉 ミックスビーンズ	パン うどん類	たまねぎ 人参 小松菜 乾しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	821 32.8	きつねうどんが最初に作られたのは、大阪だそうなんです。きつねは商売繁盛(はんじょう)をもたらし縁起のいい動物とされており、きつねの好物とされる油揚げをうどんに乗せたことが始まりと言われています。
27	月	白ごはん	牛乳	千草焼き 里芋のそぼろ煮 吉野汁	牛乳 鶏肉 いんげん 鶏肉 厚揚げ 千草焼き	米 さといも 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	たまねぎ 人参 乾しいたけ 白菜 しめじ 大根 ねぎ	734 27.4	さといもの皮をむくと特有のヌルヌル成分が出てきます。そのヌルヌル成分こそ体の中で良い働きをしてくれます。ヌルヌル成分は体の免疫力を高め、風邪の予防に効果的です。また、胃や腸を守ってくれます。
28	火	麦ごはん	牛乳	ソースカツ 海藻サラダ 呉汁	牛乳 豆腐 ぎんじょの素 トンカツ 昆布 わかめ	米 麦 油 砂糖	人参 たまねぎ 大根 ねぎ 乾しいたけ きゅうり キャベツ	726 26.5	最も多く出回っている大根は「青首大根」といわれる種類です。大根は一年を通じて手に入れることができますが、寒い11月からの大根が甘く、みずみずしいです。寒い冬、土の中で凍らないように大根の糖分が多くなるため甘い大根になります。
29	水	白ごはん	牛乳	さばのごまみそ煮 酢の物 五目汁	厚揚げ 鶏肉 さばのごまみそ煮	米 砂糖 ごま こんにやく でんぷん	もやし きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 乾しいたけ ねぎ	701 31.7	五目汁はいりこで出汁をとりました。給食では九州でとれたいりこを使っています。より美味しい旨みが出るように火加減に気を付けながら約1時間かけて出汁をとります。出汁を使うことで減塩にもつながります。日本独自の旨み文化を大切にしていきたいですね。
30	木	ミルクパン	牛乳	アンサンブルエッグ かぼちゃサラダ クリームスープ	牛乳 チキンハム ベーコン アンサンブルエッグ	ミルクパン サラダ油	かぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ 人参 コーン	827 27.8	明日はハロウィンです。日本でもおなじみの行事となりました。仮装した子どもたちが、町をまわり、「トリック・オア・トリート」といってお菓子をもらう風習があります。ハロウィンと言えればかぼちゃですね。給食ではかぼちゃサラダにしました。
31	金	麦ごはん	牛乳	小いわし梅の香揚げ 切り干し大根の炒め煮 そうめん汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 小いわし梅の香揚げ	米 麦 砂糖 油 そうめん	切干し大根 えのきたけ 乾しいたけ ねぎ 人参 いんげん	738 26.3	乾物は保存性があり、風味が増し、食物繊維が豊富です。その中でも切り干し大根は、水に戻す時間が短く、あくも少ないため、扱いやすい乾物です。栄養価も高いので家に常備しておくとうれしいです。

献立は場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。

味覚の秋といわれるように、さつまいも、栗、きのこ類、果物など今しか食べられない旬の食べ物がたくさんあります。爽りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



### しっかり食べて体を動かそう

すこしやす季節になりました。天気が良く、涼しい時は外で運動しましょう! バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。また、食後の適度な運動は血糖値の上昇をゆるやかにするので、肥満を防ぎ、健康的な体作りにつながります。



### 10月10日は目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。目の健康を守るためには、ビタミンAやアントシアニンなどが含まれる食品がよいとされています。そして、その他の栄養素もあわせて、バランス良く食事をすることが大切です。

また、スマートフォンやゲームをする時間を見直し、目を休ませましょう。

● 目によい食べ物

- ブルーベリー
- レバー
- にんじん
- うなぎ

