

# 令和7年度 10月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

料 理 名				食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からの メッセージ			
日	曜	主食	牛乳	副食 デザート	主に体を作る もとになる食品(赤)		主に体の調子を整える もとになる食品(緑)		主にエネルギーの もとになる食品(黄)				
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群				第6群
1	水	小型 コッペ パン	○	てりやきチキン ごぼうサラダ きのこうどん	とり肉 ツナ かまぼこ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが ごぼう きゃべつ とうもろこし たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ	パン さとう うどん	マヨネーズ	実りの秋です。今月の給食も、旬の食材を多数取り入れた献立にしています。よく食べ、よく体を動かし、心も体も実り多い充実した10月を過ごしましょう。		
2	木	ごはん	○	スタミナいため そくせきづけ ワントンスープ	ぶた肉 あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな ちんげんさい	にんにく しょうが たまねぎ もやし つぼづ だいこん たけのこ	米 さとう でんぶん ワントン皮	ごま油	スタミナのために使う豚肉には、元気の源のビタミンB1がたっぷり含まれます。食べたものをエネルギーに変え、疲れにくい体をつくります。		
3	金	ごはん	○	あげだしとうふ 五目きんぴら にらたま汁	とうふ とり肉 たまご みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ きゃべつ しめじ	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	「きんぴら」は、強くて勇気かな「坂田金平」が名前の由来といわれています。よくかんで食べて、強いからだをつくりましょう。		
6	月	ごはん	○	和風ハンバーグ えだまめの白あえ さつまいものみそ汁	とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	にんにく たまねぎ こんにゃく えだまめ きゃべつ	米 さとう さつまいも	油	今日は十五夜です。十五夜には、お月見団子や季節の野菜をお供えて、すそきを飾ります。十五夜は別名「いちも月」なので、さつまいものみそ汁にしました。		
7	火	ごはん	○	おさかなぎょうざ パンパンジーサラダ ミートボールスープ	ぶた肉 さば とり肉	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゃべつ もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	米 さとう	ドレッシング	今日の「おさかなぎょうざ」には、さばが入っています。魚が苦手な人でも食べやすいように、カレー風味のぎょうざです。		
8	水	コッペ パン	○	ハムステーキ コールスローサラダ 大麦のスープ	ハム とり肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゃべつ とうもろこし たまねぎ セロリ だいこん	パン じゃがいも 大麦	ドレッシング 油	大麦は、不足しがちな食物せんいが豊富で、お腹の調子を整えてくれます。プチプチとした食感も楽しみながら食べてください。		
9	木	ごはん	○	さけのハーブやき 海そうサラダ かぼちゃとほうれん草のカレー ブルーベリーゼリー	さけ とり肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん トマト ほうれんそう かぼちゃ	きゃべつ きゅうり だいこん たまねぎ なす ブルーベリー	米 ゼリー	オリーブ油	明日は目の愛護デーです。にんじん、かぼちゃやほうれん草に多いカロテンやブルーベリーに多いアントシアニンは、目の健康によいといわれています。		
10	金	ごはん	○	はまちのねぎ塩焼き チャプチェ もずくのみそ汁	はまち とり肉 あつあげ みそ	牛乳 もずく	青ねぎ にんじん にら こまつな	レモン たまねぎ だいこん えのきたけ	米 さとう はるさめ	ごま油	チャプチェは、韓国の料理の一つです。もととは宮廷料理としてふるまわれていたそうですが、今では家庭料理としてよく食べられています。		
14	火	青菜 ごはん	○	白ねぎ入りたまごやき 大学いも わかめスープ	たまご とり肉 とうふ	牛乳 くさわかめ	青ねぎ ひろしまな だいこんのは	白ねぎ きゃべつ もやし しいたけ	米 さとう さつまいも	ごま油	さつまいもは、エネルギーのもとになる食べ物ですが、おなかのそうじをしてくれる食物せんいや、風邪に負けない体を作るビタミンCも豊富です。		
15	水	大山 こむぎ コッペ パン	○	さばのパンこやき 大豆のトマト煮 やさいスープ	さば 大豆 ウインナー とり肉	牛乳	さやいんげん トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゃべつ だいこん しめじ	パン さとう パン粉 じゃがいも	オリーブ油	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、丈夫な体を作るたんぱく質をたくさん含んでいます。食物せんいや大豆イソフラボンも含む、健康にいい食べ物です。		
16	木	ごはん	○	とりにくのみそやき おかかあえ かきたま汁	とり肉 みそ たまご かつおぶし かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゃべつ もやし たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん		おかかあえの「おかか」は、かつお節のことです。かつお節には、うまみのものと「イノシン酸」がたっぷりです。旬の野菜でおかかあえを作ってみましょう。		
17	金	ごはん	○	いわしのしょうが煮 かおりあえ ピリから肉じゃがが 赤なし	いわし ぶた肉	牛乳	こまつな 青しそ にんじん さやいんげん	きゃべつ だいこん たまねぎ こんにゃく はくさいキムチ 赤なし	米 さとう じゃがいも	油	今日のピリから肉じゃがは、湯梨浜町の給食センターの人気メニューだそうです。いつもの肉じゃがに白菜キムチを入れて仕上げます。味わって食べてください。		
20	月	ごはん	○	とりのからあげ もやしのナムル けんちん汁	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく もやし きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく	米 さとう でんぶん はるさめ	ごま油 油	けんちん汁は、肉や魚を使わず、具材を油で炒めてからだし汁で煮込んで作るのが特徴です。油を使うことで、コクとうまみがアップし、おいしく仕上がります。		
21	火	ごはん	○	さばのカレーやき たくあんあえ 具だくさんみそ汁	さば かつおぶし とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	しょうが きゃべつ たくあん たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	ごま	さばには、頭の働きをよくするDHAや血液をサラサラにしてくれるEPAがたくさん含まれています。さばの缶詰を利用するのもおすすめです。		
22	水	コッペ パン	○	とりにくのらっきょうソース フルーツあわせ コーンポタージュ	とり肉	牛乳	にんじん フロッキー	らっきょう たまねぎ ハインアップル なし ぶどう マスカット とうもろこし	パン さとう ナタデココ じゃがいも		らっきょうは独特なにおいがあります。が、そのにおいのもとが、血液をサラサラにし、ビタミンB1の吸収を助けてくれます。		
23	木	ごはん	○	スタミナなっとう すのもの あごちくわのすまし汁	とり肉 なっとう とうふ あごちくわ	牛乳 わかめ	青ねぎ ちんげんさい にんじん	にんにく しょうが だいこん きゃべつ えのきたけ	米 さとう はるさめ	ごま油 ごま	あごちくわは、琴浦町で水揚げされた「あご」のすりみを使って作られます。すまし汁に入ると、うまみたっぷりのお汁に仕上がります。		
24	金	ごはん	○	いわしフライ ひじきのり煮 長いものみそ汁	いわし とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう えだまめ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう ながいも	油 ごま油	鳥取県は長いもの生産量がトップクラスです。食物せんいが豊富で、おなかの調子を整えてくれます。		
27	月	ごはん	○	さわらのもみじやき りっちゃんサラダ ぶた汁	さわら みそ ハム かつおぶし ぶた肉	牛乳 こんぶ	トマト にんじん	きゅうり きゃべつ とうもろこし だいこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	米 さとう さつまいも	マヨネーズ 油	今日から読書週間です。絵本「サラダでげんき」にちなんで「りっちゃんサラダ」を出します。みなさんも「りっちゃんサラダ」を食べて元気な体を作りましょう。		
28	火	ごはん	○	ささみのごまやき じゃがいものうま煮 とうふちくわのスープ	とり肉 ぶた肉 とうふちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん 青ねぎ	しょうが こんにゃく だいこん たけのこ はくさい	米 さとう じゃがいも はるさめ	ごま油	ささみは、高たんぱく、低脂肪な食べ物です。筋肉をつけた人は、積極的に食事に取り入れるといいですね。		
29	水	小型 コッペ パン	○	とうふのメンチカツ ひじきサラダ みそラーメン	とり肉 ツナ ぶた肉	牛乳 ひじき	フロッキー にんじん ちんげんさい	たまねぎ えだまめ きゃべつ レモン もやし きくらげ たけのこ 白ねぎ	パン さとう ラーメン	油 オリーブ油	ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれています。煮物はもちろん、サラダにしてもおいしく食べられます。		
30	木	ごはん	○	とりにくのたらこやき フロッコこんぶ さといものみそ汁	とり肉 たらこ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 のり こんぶ	フロッキー にんじん	きゃべつ だいこん ごぼう 白ねぎ	米 さとう さといも	マヨネーズ ごま油	たらこやきは、鶏肉に、たらこマヨネーズとしょうゆで下味をつけ、オーブンで焼きます。焼き上がりにのりをのせると、風味もよく仕上がります。		
31	金	ごはん	○	オムレツ かぼちゃサラダ ハヤシシチュー	たまご ツナ ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	きゅうり たまねぎ たまねぎ しめじ セロリ えだまめ	米 さとう	ドレッシング マヨネーズ 油	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった秋の収穫に感謝する祭です。ジャック・オー・ランタンにちなんで、かぼちゃを使ったメニューを取り入れました。		

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。