

# 令和7年度 10月 学校給食予定献立表

※はしは、毎日持ってきましょう。

琴浦町立学校給食センター



日曜	料理名			食べ物のはたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ	
	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 きゃべつ とうもろこし たまねぎ しめじ えのきだけ	パン さとう うどん	マヨネーズ	秋の季です。今月の給食も、旬の食材を多數取り入れた献立にしています。よく食べ、よく体を動かし、心も体も元気いっぱい充実した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 ワンタンスープ	ぶた肉 あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン こまつな ちんげんさい	にんにく しょうが たまねぎ もしや っぽづけ たいこん のこ	* さとう でんぶん ワンタン皮	ごま油	スタミナい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	○	あげだしどうふ 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	* さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	「さきんびら」は、強くて勇かな「坂田金平」が名前の由来といわれています。よくんで食べて、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	* 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して、すすきを飾ります。十五夜は別名「いも名月」なので、さつまいものみそ汁にします。	
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 トマト バセリ	きゃべつ もしや きゅうり たまねぎ しいだけ	* 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 バセリ	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、不足しかちな食物せんいが豊富で、お腹の調子を整えてくれます。チヂミとした食感も楽しめ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	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 たまねぎ なす ブルーベリー	* ゼリー	オリーブ油 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 チャップチ もしくのみそ汁	はまち とり肉 あつあげ みそ	牛乳 もずく	青ねぎ にんじん なら こまつな	レモン たまねぎ だいこん えのきだけ	* さとう はるさめ	ごま油	チャップチは、韓国の料理の一つです。もともとは宮廷料理としてふるまわれていましたが、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 くきわかめ	青ねぎ ひろしまな だいこんのは	白ねぎ きゃべつ もしや しいだけ	* 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、おなかのうじをしてくれる食事せんいや、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 ごむぎ コッペパン	○	さばのパンこやき 大豆のトマト煮 やさいのスープ	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 バセリ	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 油	大豆は「畠の肉」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、健康によい食べ物です。	
16 木	ごはん	○	にんにくのみそやき 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 もしや たまねぎ しめじ	* さとう でんぶん		おかげあえの「おかげ」は、かつお節のことです。かつお節には、まみれのもの「ノイシン酸」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	○	いわしのしうが煮 かおりあえ ピリから肉じゃが 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	* 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	○	にんにくのからあげ もしやしのナムル 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 もしや きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく	* 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、おいしく仕上がりります。	
21 火	ごはん	○	さばのカレー焼き 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 だくあん たまねぎ しめじ	* 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	○	にんにくのらっきょうソース フルーツあわせ コーンボタージュ	とり肉	牛乳	にんじん フロッコリー	らっきょう たまねぎ パインアップル 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 じゃがいも		らっきょうは独特なおいがありますが、そのにおいのものが、血液をサラサラにしたり、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 あごちくわのすまじ汁	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 えのきだけ	* 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。すまじ汁に入ると、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 ひじきのいり煮 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	* 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	○	さわらのものみじやき 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	* 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 じゅがいものうま煮 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 だけのこ はくさい しいだけ	* 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。筋肉をつけたい人は、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	フロッコリー 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 もしや きくらげ だけのこ 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くさん含まれています。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	○	にんにくのたらこやき ブロッコンが 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	フロッコリー にんじん	きゃべつ だいこん ごぼう 白ねぎ	* 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 しめじ セロリ えたまめ	* 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りです。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。