

令和7年

# 10月食育だより



## 今月の給食目標

食事と運動の関係を  
考えよう

## 今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	631	752
たん	24.1	28.1
脂	21.2	24.1
カ	310	329
塩	2.7	3.3

エ：エネルギー (kcal)  
たん：たんぱく質 (g)  
脂：脂質 (g)  
カ：カルシウム (g)  
塩：塩分 (g)

かみかみ献立

★ 10/6 (月) お月見献立 10/10 (金) 目の愛護

日	献立 ( ):アレルギー品目	栄養価			+家庭 品
		赤 おもに体をつくるもの となる	緑 おもに体の調子を整える ものとなる	黄 おもにエネルギーの もととなる	
1 (水)	牛乳(乳) コッペパン(乳) きのこチャウダー(乳) 豆腐ナゲット(魚) もやしサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐ナゲット	しめじ まいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ もやし	コッペパン じゃがいも ドレッシング 米油 ポタージュルウ	海藻類
2 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん 野菜カレー 県産ももカツ(のびすく) かみかみサラダ(イカ・乳)	牛乳 ももカツ わかめ さきいか	人参 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 米油 三温糖 カレールウ ごま油 こま	魚
3 (金)	牛乳(乳) 中華めん 塩野菜タンメンかけ汁(魚) ほうれん草シュウマイ(魚) パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ほうれん草シュウマイ チキン水煮	キャベツ 人参 もやし ねぎ きゅうり	中華めん ドレッシング	緑黄色野菜
6 (月)	★ 麦茶 さつま芋ご飯ゴマ塩(ゴマ) すまし汁(魚) うさぎハンバーグみたらし おかか和え(魚) お月見デザート	豆腐 なたと ハンバーグ かつお節	干しいたけ 三つ葉 大根 人参 キャベツ もやし	さつま芋ご飯 砂糖 片栗粉 ゴマ 水あめ お月見デザート	果物
7 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん 肉みそおでん(魚) 納豆 たくあん和え	牛乳 鶏肉 納豆 ちくわ みそ	大根 人参 にんにく しょうが 小松菜 もやし たくあん	麦ごはん 里芋 三温糖	乳製品
8 (水)	牛乳(乳) コッペパン(乳) カレーワントンスープ かぼちゃコロッケ 大根とツナのサラダ(魚)	牛乳 豚肉 ツナ	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 干しいたけ 大根	コッペパン ワントン カレールウ かぼちゃコロッケ ドレッシング 米油	大豆製品
9 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん もやしの味噌汁 さんまの塩焼き(魚) 五目おから(魚)	牛乳 油揚げ わかめ さんま おから 鶏肉 ひじき さつま揚げ みそ	もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう 白菜 干しいたけ	麦ごはん 米油 砂糖	いも類
10 (金)	★ 牛乳(乳) ソフトめん うどんかけ汁 野菜かき揚げ かぼちゃサラダブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	ねぎ 人参 ごぼう 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 野菜かき 揚げ	ソフトめん マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨ ネーズ ブルーベリーゼ リー 米油	魚
14 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん わかめとえのきのみそ汁 ソースカツ 添え野菜	牛乳 わかめ みそ 豚カツ	大根 えのきたけ キャベツ もやし 人参	麦ごはん じゃがいも 米油 中ざら糖	果物
15 (水)	牛乳(乳) 黒パン(乳) スープスパゲティ(乳) ポークウィンナー 茎わかめのサラダ	牛乳 ベーコン ポークウィンナー 茎わかめ 水煮チキン	マッシュルーム ほうれん草 玉ねぎ パセリ もやし キャベツ 人参	黒パン スパゲティ シチュールウ ドレッシング	魚
16 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん チキンカレー メンチカツ 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 メンチカツ ハム	人参 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり	麦ごはん じゃがいも 春雨 カレールウ ドレッシング 米油	緑黄色野菜

日	献立 ( ):アレルギー品目	栄養価			+家庭 品
		赤 おもに体をつくるもの となる	緑 おもに体の調子を整える ものとなる	黄 おもにエネルギーの もととなる	
17 (金)	牛乳(乳) 中華めん 野菜みそラーメンかけ汁 ぎょうざ(2個) 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ 海藻サラダ チキン水煮	白菜 人参 もやし コーン ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	中華めん ドレッシング	乳製品
20 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん 豚汁 さばのみそ煮(魚) 五目金平(魚)	牛乳 豚肉 さばのみそ煮 さつま揚げ みそ	大根 人参 ねぎ ごぼう こんにゃく	麦ごはん 里芋 砂糖 ごま	大豆製品
21 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん じゃがいものみそ汁 ささみカツ こんにゃくサラダ	牛乳 わかめ 油揚げ みそ ささみカツ ハム	玉ねぎ きゅうり こんにゃく	麦ごはん じゃがいも 米油 ドレッシング	果物
22 (水)	牛乳(乳) コッペパン(乳) 中華風雑炊スープ(卵) チーズハンバーグ(乳・卵) わかめとチキンのサラダ	牛乳 豚肉 卵 わかめ 水煮チキン チーズハンバーグ	人参 玉ねぎ こねぎ 干しいたけ もやし	コッペパン 米 ドレッシ ング	魚
23 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん ハヤシシチュー(トマト) ポテトサラダ さけるチーズ(乳)	牛乳 豚肉 ハム さけるチー ズ	人参 玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも ハヤシルウ ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖	きのこ類
24 (金)	牛乳(乳) ソフトめん 五目うどんかけ汁 揚げ出し豆腐 レンコンサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 揚げだし 豆腐	ねぎ 人参 ごぼう 干しいた け 大根 小ねぎ しょうが レンコン コーン 枝豆	ソフトめん ノンエッグマヨ ネーズ 片栗粉	果物
27 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん 大根のみそ汁 焼肉丼の具 りんご(りんご)	牛乳 わかめ 油揚げ 豚肉 みそ	大根 ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく グリーンピース しょうが りんご	麦ごはん 砂糖	魚
28 (火)	牛乳(乳) ごはん 野菜つみれ汁(魚) 厚焼き玉子(卵) たけのこ入りきんぴら	牛乳 つみれ みそ 厚焼き玉子 豚肉 豆腐	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ しょうが 干しいたけ こんにゃく たけの こ	ごはん 砂糖 ゴマ 米油	きのこ類
29 (水)	牛乳(乳) コッペパン(乳) さつまいもシチュー(乳) チキンナゲット小2 中3 ブロッコリーサラダ(魚)	牛乳 鶏肉 チキンナゲット ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコ リー	コッペパン さつまいも シチュールウ ドレッシング 米油	果物
30 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん ひき肉カレー サクサクメンチカツ もやしと竹輪のナムル(魚)	牛乳 豚肉 メンチカツ ちく わ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが もやし たら	麦ごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング 米油	魚
31 (金)	牛乳(乳) 中華めん 煮干しラーメンスープ(魚) 春巻き きゅうりと大根のサラダ	牛乳 チャー シュー 春巻き わかめ 水煮チキ ン	ねぎ もやし ほうれん草 きゅうり 大根 めんま	中華めん ドレッシング 米油	きのこ類

きのこにはどんな種類があるか、  
きのこレンジャー参上 調べてみましょう。



(栄養士より)

10月の献立を担当します三浦です。

今年の夏は例年に比べて、かなり暑かったですね。

胃や腸も夏の疲れを感じているのではないのでしょうか？

いよいよ食欲の秋の10月に突入します。旬の食材を使ったメニューが沢山登場します。

6日はお月見献立、10日は目の愛護デーにちなんだ献立となっています。



## おうちで食べよう！給食レシピ☆

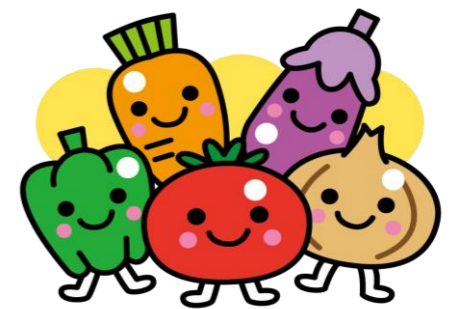
### 【かみかみサラダ】

〈材料〉 4人分

キャベツ	100g
きゅうり	1/2本
カットわかめ	2g
さきいか	20g
しょうゆ	小さじ1.5
酢	小さじ1.5
砂糖	小さじ1/2
ごま油	少々
白いりごま	少々

〈作り方〉

- ① 野菜は千切りに切りさっと湯がき冷まし、わかめは戻しておく。
- ② さきいかは、食べやすい長さに切り、トースターでさっと焼き目を付ける。**焼き目のついたさきいかに酢をまぶしておく。**（ポイント！）
- ③ 酢以外の調味料を合わせ、①、②に和えてゴマを振って出来上がり！



★さきいかを加える事で、味にまとまりが付き調味料を減らす事ができます。

★さきいかは、そのためにわざわざ買わなくても、おつまみの残りなどで作るとよいでしょう。

## あき たの づき み ぎょう じ 秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



ねん じゅうご や がつむい か  
**2025年の十五夜は10月6日、**  
じゅうざん や がつふつ か  
**十三夜は11月2日です。**

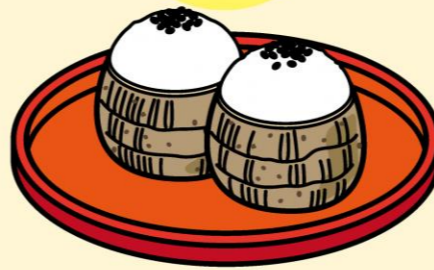
## じゅう ご や ぎょう じ しょく 十五夜の行事食

### づき み だん ご 月見団子



こめ つく だん ご  
米から作る団子。  
まんげつ み た まる  
満月に見立てた丸  
かたち さと  
い形のほか、里い  
かたち  
もの形などもあり、  
ちいき ちが  
地域によって違い  
があります。

### きぬかつぎ



さと かわつ  
里いもを皮付きでゆでたり  
む へいあんじ  
蒸したりしたもの。平安時  
だい じよせい ふくそう  
代の女性の服装  
にちなんで、  
よ  
こう呼ばれ  
ます。

