



# 給食だより

令和7年10月  
白山市立蝶屋小学校



## 10月「たべもののはたらきをしうう」

秋本番、新米がおいしい季節となりました。また、「実りの秋」とも言われ、秋は美味しい食べ物が豊富です。給食でも白山市の地産地消課と連携し、旬な白山ネギを使用する予定です。その他、木滑のなめこ、県産大豆、鯖、かぼちゃなど、旬な食材を取り入れ、栄養満点の献立内容となっています。

### 五大栄養素の体内での働き



10/24  
(金)

### 白山めぐみんジオパーク給食に 白山ネギが登場！



白山の豊かな水と手取川扇状地の栄養たっぷりで、甘みのあるネギに育っています。9月から3月頃までの稲作農家の農閑期を利用して生産されています。



## 10月学校給食献立表

3ページ目

スポーツの日

スポーツの日											
14	火	白飯(減)	牛乳	あごフライ 磯香和え 松江おどん	世界のジオパーク 島根・隠岐	牛乳 とびうお うすあげ のり	牛肉 ちぎりあげ	白飯 てんぶら粉 パン・粉 あぶら	さとう ごま うどん	にんじん キャベツ こまつな だいこん	
15	水	麦飯(増)	牛乳	森のきのこカレー フルーツポンチ		牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ	むぎ飯 じゃかいも あぶら こむぎこ	バター カレールウ ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ぶなしめじ エリンギ トマト もも缶	
16	木	麦飯	牛乳	中華丼 パンサンスー		牛乳 ぶた肉 うすらたまご あさり	ロースハム	むぎ飯 あぶら さとう かたくり粉	ごま油 はるさめ ごま	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	
17	金	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げからめ じやがいものカレーそぼろ煮		牛乳 だいす しらす干し ぶた肉	白飯 かたくり粉 ごめこ あぶら	さとう ごま じゃかいも カレールウ	ごぼう たまねぎ にんじん こにんやく	さいやんげん しょうが りんご	
20	月	白飯	牛乳	とりのたつた揚げ れんこんきんぴら 沢煮碗		牛乳 とり肉 ペーコン ぶた肉	白飯 かたくり粉 ごめこ あぶら	さとう ごま油	にんにく しょうが れんこん にんじん	にんにく さいやんげん ごぼう だいこん 糸みづば えのきたけ	
21	火	白飯	牛乳	さつまいもグラタン ABCカレースープ	おはなし給食	牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ	ペーコン	白飯 あぶら バター さつまいも ごめこ	マカロニ 生クリーム パン粉 カレールウ	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ	654 Kcal 23 g 21 g
22	水	白飯(減)	牛乳	ぎょうざ ブロッコリーのごましお和え おうさまのしようゆラーメン		牛乳 ぎょーざ ぶた肉 うずらたまご	なると	白飯 あぶら ごま油 ごま	ラーメン さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん だけのこみずに もやし しょうが こねぎ	661 Kcal 24 g 24 g お皿給食 ラーメンのおうさま
23	木	白飯	牛乳	さばのごまみそ焼き 切干の炒り煮 とんじる		牛乳 さば 赤だしみそ みそ	とり肉 ひじき ぶた肉 うすあげ	白飯 さとう ごま あぶら	ごま油 じゃかいも にんじん さやいんげん	しょうが だいこん 切り干し大根 にんじん ねぎ	645 Kcal 29 g 23 g
24	金	麦飯	牛乳	ピピンバ 白山ねぎと春雨のスープ	白山めぐみん給食(ねぎ)	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ペーコン	あさり	むぎ飯 あぶら さとう ごま油	ごま はるさめ	にんにく にんじん 切り干し大根 こまつな ねぎ	604 Kcal 24 g 19 g めぐみん給食(ねぎ)
27	月	白飯	牛乳	チキンカツ 青菜のチーズおかか和え 豆乳汁		牛乳 とり肉 かつおぶし チーズ	あつあげ 豆乳	白飯 てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう	キャベツ こまつな にんじん だいこん	673 Kcal 27 g 29 g
28	火	白飯	牛乳	ハタハタから揚げ はりはり和え 車麩の卵とじ		牛乳 ハタハタ こんぶ とり肉	たまご	白飯 ごめこ かたくり粉 あぶら	さとう ごま くるまふ	切り干し大根 きゅうり たまねぎ にんじん	605 Kcal 25 g 21 g
29	水	白飯	牛乳	てりやきハンバーグ にんじんグラッセ 厚揚げのみそ汁		牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート	豆乳 あつあげ わかめ みそ	白飯 パン粉 さとう かたくり粉	バター	たまねぎ しょうが にんじん ヨーン	612 Kcal 29 g 19 g
30	木	きなこ揚げパン	牛乳	もち麦のスープ		牛乳 きなこ とり肉 ペーコン	スキムミルク	コッペパン あぶら さとう	じゃがいも もちむぎ 生クリーム	セロリ にんにく たまねぎ にんじん	606 Kcal 21 g 31 g
31	金	麦入りバターライス(減)	牛乳	チキンライス ハムサラダ かぼちゃのシチュー		とり肉 牛乳 ロースハム ぶた肉	スキムミルク	麦バターライス あぶら さとう こめこ	バター 生クリーム	たまねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり コーン トマト	610 Kcal 23 g 20 g ハロウィン

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載しております。

食鹽量 10月 平均2.0g

