



給食だより

辰口学校給食センター

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は「味覚の秋」ともいわれるように、旬の食べ物がたくさん出回ります。おいしい旬の食べ物を味わい、バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。



お米のよさを知ろう



給食のごはんは能美市のコシヒカリです。コシヒカリは日本で一番多く作られているお米です。うま味と粘り、香り、柔らかい食感など、どれも優れていて、一年を通しておいしくいただけます。日本でお米が主食になった理由は、日本の気候がお米を育てるのに適していたことから、稲作が定着したと言われています。お米の自給率はほぼ100%を保っていて、日本の大切な食料です。

大切なお米を、感謝していただきましょう。



ごはん食のよいところ

どんなおかずとも合わせられる

パンやめん類よりも、ごはんに合うおかずの種類が多いので、組み合わせを楽しめます。



塩分量を減らせる

ごはんはお米に水を加えて炊くだけなので、塩分や添加物は、おかずに入っているだけの量ですみます。



食文化を伝えられる

ごはんを中心とすることで、郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。



目によい食事

10月10日は「目の愛護デー」です。この日の給食に、目の働きを助け、目の健康を維持する栄養がとれる食べ物を取り入れました。

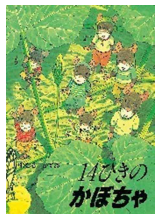
- ★ ビタミンB群（目の神経によい）…豚肉、ツナ、豆乳、みそ、ごま
- ★ ビタミンA（視力を保つ）…小松菜、にんじん
- ★ アントシアニン（目の疲れを和らげる）…いちじく



沖縄の郷土料理、「シリシリ」は方言で「千切り」という意味です。



【目によい献立】



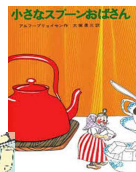
図書給食



10月27日から11月9日は「読書週間」です。

10月の給食では、本に出てくる おいしそうな料理が登場します。

日にち	著者名	作品名	出版社名
9日(木)	いわむらかずお	『14ひきのかぼちゃ』	童心社
21日(火)	井上荒野	『ひみつのカレーライス』	アリス館
23日(木)	梨木香歩	『西の魔女が死んだ』	新潮文庫刊
30日(木)	アルフ=ブリョイセン	『小さなスプーンおばさん』	Gakken
31日(金)	川上佐都	『今日のかたすみ』	ポプラ社
31日(金)	藤真知子	『まじよ子とハロウインのまほう』	ポプラ社



どんな料理が出るか楽しみにしてくださいね！

令和7年 10月 学校給食予定献立表

中学校

実施日	日 曜	献 立 名 ※ 太字 は 本に出てくる料理です。	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量		
			血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	1人1日の (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	水	牛乳 白飯 春巻き コーンと青菜の炒め物 しょうゆラーメン	牛乳 春巻き 豚肉	にんじん コーン 小松菜 しょうが 玉ねぎ もやし きくらげ ねぎ	白飯 油 中華めん	771	24.1	21.0
2	木	牛乳 米粉パン いちごジャム 豚肉のケチャップ炒め ミルクスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト りんご 白菜 パセリ	米粉パン 油 三温糖 いちごジャム じゃがいも パター 米粉	772	35.1	29.3
3	金	牛乳 白飯 あじフライ 蒸しキャベツのごまドレ和え あさりのみそ汁	牛乳 あじフライ あさり うす揚げ 木綿豆腐 わかめ みそ	キャベツ ブロッコリー にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	白飯 油 ドレッシング	778	31.9	25.3
6	月	牛乳 きのこと栗のおこわ 野菜かき揚げ 里いものめった汁 お月見ゼリー お月見メニュー	牛乳 うす揚げ 鶏肉 みそ	にんじん 干しいたけ しめじ 枝豆 野菜かき揚げ ごぼう 大根 ねぎ	もち入りご飯 栗 三温糖 油 里いも お月見ゼリー	840	27.0	25.8
7	火	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ キャベツの塩こんぶ蒸し ニラのスープ	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉 絹豆腐	にんにく しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ にら	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま油	748	29.6	24.7
8	水	牛乳 白飯 だし巻き卵 ひじきの炒め物 厚揚げのカレーそぼろ煮	牛乳 だし巻き卵 ひじき さつま揚げ 豚ひき肉 厚揚げ	にんじん さやいんげん しょうが 大根 玉ねぎ チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま カレールウ でんぶん	797	32.4	26.2
9	木	牛乳 キャロットパン 鮭のホットマリネ かぼちゃスープ (ミルク入り) 図書給食 「14ひきのかぼちゃ」	牛乳 鮭 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ	キャロットパン でんぶん 米粉 油 ドレッシング パター	752	34.0	30.3
10	金	牛乳 白飯 豚肉のいちじくソース にんじんとツナのシソシリ 豆乳ごま汁 目によい献立	牛乳 豚肉 ツナ 豆乳 みそ	いちじくジャム レモン果汁 にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 小松菜	白飯 三温糖 でんぶん 油 ごま油 じゃがいも ごま	775	31.0	25.0
14	火	牛乳 オムライス 1食用ケチャップ ブロッコリーのごまドレサラダ さつまいものポトフ	牛乳 卵 豚肉	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ	チキンライス ドレッシング さつまいも	760	31.9	17.1
15	水	牛乳 玄米しそご飯 豚肉のレモンジンジャー炒め とり野菜汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 うす揚げ 焼き豆腐 とり野菜みそ みそ ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン レモン果汁 白菜 もやし ねぎ	玄米しそご飯 油 三温糖 でんぶん ごま油	848	38.0	22.3
16	木	牛乳 揚げパン ポイルワインナー 海澤サラダ お豆のスープ煮	牛乳 きな粉 ウィナー 海そう 鶏肉 大豆	キャベツ コーン にんじん レモン果汁 大根 玉ねぎ パセリ	ミルク長コッペ グラニュー糖 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	789	33.5	35.5
17	金	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 ししゃもフライ もやしのごま酢和え 八宝菜	牛乳 しそひじき佃煮 子持ちししゃもフライ 豚肉	もやし きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 でんぶん	736	27.4	20.7
20	月	牛乳 白飯 メンチカツ しそ和え ちゃんこうどん	牛乳 豚メンチカツ 鶏肉 うす揚げ	もやし キャベツ にんじん しそ 白菜 干しいたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 米粉うどん	869	29.3	30.5
21	火	牛乳 ビーフカレーライス シャインマスカットのフルーツ和え 図書給食 「ひみつのカレーライス」	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃 シャインマスカット	麦飯 油 じゃがいも パター 小麦粉 カレールウ シャインマスカットゼリー	941	23.6	26.5
22	水	牛乳 白飯 のりふりかけ 大豆と小魚のごまからめ じゃがいものピリ辛煮	牛乳 のりふりかけ 大豆 かえり煮干し 豚肉 みそ	にんじん 枝豆 しょうが にんにく 玉ねぎ	白飯 でんぶん 油 ごま 三温糖 水あめ じゃがいも ごま油	820	31.8	23.8
23	木	牛乳 バターロール さわらのマスタード焼き ベーコンのソテー トマトスープ 型抜きチーズ 図書給食 「西の魔女が死んだ」	牛乳 さわら ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	にんにく キャベツ にんじん セロリ 玉ねぎ フルーツチャツネ トマト ブロッコリー	バターロール オリーブ油 三温糖	761	40.1	32.8
24	金	牛乳 白飯 ボークシューマイ 切り干し大根のきんぴら うずら卵と豆腐の中華煮	牛乳 豚肉シューマイ さつま揚げ 豚肉 うずら卵 木綿豆腐	切り干し大根 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜	白飯 三温糖 ごま ごま油 油 でんぶん	814	30.0	26.2
27	月	牛乳 白飯 ヤンニョムチキン もやし炒め 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 絹豆腐	しょうが にんにく もやし にら にんじん ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま油 三温糖 春雨	785	27.6	25.6
28	火	牛乳 鶏そぼろご飯 大学いも なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 うす揚げ 絹豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 なめこ 小松菜 ねぎ	さくら飯 (大麦入り) 三温糖 でんぶん さつまいも 油 水あめ ごま	902	32.9	28.3
29	水	牛乳 白飯 ぶりのしょうが照り焼き 磯香和え 豚汁	牛乳 がんどのり 豚肉 うす揚げ みそ	しょうが 小松菜 白菜 にんじん ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	白飯 水あめ 三温糖 でんぶん 里いも	759	35.4	23.4
30	木	牛乳 ミルクロール ハンバーグのトマトソース 野菜のソテー マカロニスープ 図書給食 「小さなメアレンおばさん」	牛乳 鶏豚ハンバーグ 豚肉	トマト 玉ねぎ にんじん コーン いんげん キャベツ パセリ	ミルクロール 三温糖 米粉 オリーブ油 パター マカロニ じゃがいも	740	33.9	28.3
31	金	牛乳 白飯 チンジャオロース コーンかきたまスープ かぼちゃタルト 図書給食 「今日のかたすみ」 「まじょ子とハーフインのまほう」	牛乳 牛肉 鶏肉 絹豆腐 卵	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん コーン ねぎ	白飯 油 三温糖 でんぶん ごま油 かぼちゃプリンタルト	877	32.5	33.6