



令和7年10月
津幡南中学校

さわやかな風が吹く気持ちのよい季節になりました。秋は「実りの秋」といわれ、さまざまな食べ物が旬を迎えます。よく食べて、よく運動をして心身ともに実りの多い秋にしましょう。

新米の季節です



秋は新米が出回り、食事が一段とおいしく感じられる季節です。給食でも、河北郡市産一等米コシヒカリの新米が提供されます。

主食としてのごはんの良さを考えよう！



主食には、お米以外にもパンやめんがあります。お米には、体や脳を動かすためのエネルギー源となる、炭水化物が豊富です。主食としてのごはんには次のような良さがあります。

どんな料理にも合う

腹持ちがよい

塩分はゼロ

量の調整がしやすい



和洋中、どんな料理にもよく合います。



粒のため、消化がゆるやかに進みます。



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

給食のごはんの量ですが、基本 100g のお米を提供しています。3年生は、2学期より、95g のお米を提供しています。目安はありますが、食べられる量は人それぞれ違います。自分に必要な量を知り、食べられるといいですね。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるB-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



かぼちゃ



うなぎ



ほうれん草



レバー



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



令和7年度 10月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(※) たんぱく質・無糖質	主に熱やものになる食品(※) 炭水化物・脂質	主に身体の働きをととのえる食品(※) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g
1 水	ごはん ポーチューマイ もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 大豆たん白 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 でんぶん 脂肪 サトウ 油 小麦粉 さとう ごま油 油 サトウ でんぶん ごま油	たまねぎ しょうが もしやし ごま油 にんじん にんにく しょうが たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ	818	31.7	30.0
2 木	そぼろごはん(ごはん) (真)	鶏肉 炒り卵(鶏卵) 大豆 あわのり ささみあげ みそ	米 炒り卵(でんぶん サトウ 油) 油 サトウ じゃがいも でんぶん 大豆油	しょうが 枝豆	883	30.1	27.4
3 金	豆パン ハンバーグオニオンソース さつまいもサラダ 白玉スープ	金時豆 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉	小麦粉 サトウ ショートニング マーガリン 豚脂 でんぶん サトウ じゃがいも 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 白玉もち	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい にんじん ごま油	848	31.0	26.9
6 月	ごはん きんぴら入り鶏つくね もやしと枝豆の酢の物 里芋とうずら卵のうま煮 デザート(お月見ゼリー)	お月見献立 鶏肉 豆腐 大豆たん白 糸かまぼこ 厚あげ うずら卵 春天	米 さとう 油 脱ゼラチン ごま さとう 里芋 サトウ さとう 水あめ 油	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが もしやし キャベツ 枝豆 だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん みかん果汁 レモン果汁	827	32.0	24.2
7 火	ごはん 春巻き 中華和え 坦々麺	豚肉 ひじき 鳴き豚 豚肉 みそ	米 青唐 黒胡 小麦粉 油 水あめ でんぶん さとう 大豆油 さとう ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん だけのこ チンゲン菜 にんじん もしやし	804	25.0	25.9
8 水	麦ごはん ウインナー 花野菜サラダ チキンカレー	白米 ワインナー 鶏肉 チーズ	米 さとう 油 じゃがいも 油 カレールワ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	855	27.7	29.8
9 木	ごはん さばのピリ辛だれ こんにゃくのきんぴら かぼちゃのみぞ汁	自の愛護デー 献立 さば ささみあげ 地あげ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 サトウ 油 サトウ ごま	ねぎ にんにく しょうが こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ごま油	833	31.3	28.4
10 金	ミルク麦パン チョコ大豆クリーム れんこんメンチカツ★ パンネのペペロンチーノ 塩こうじスープ	3年生のみ給食 1・2年生校外活動 脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 豚肉	小麦粉 ショートニング サトウ 油 サトウ ココアパウダー サトウ バン粉 でんぶん 小麦粉 油 大豆油 パンネ オリーブ油	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ 赤ビーマン にんにく もしやし はくさい にんじん えのきだけ	819	32.5	37.5
13 月	ス ポ ー ツ の 日						
14 火	ごはん 豚肉のスタミナ焼き はりはり和え★ 豆乳みそスープ デザート(お米のタルト)	豚肉 鶏ごし豆腐 豆乳 みそ 鶏卵 牛乳 練乳 脱脂粉乳	米 さとう ごま油 つぼ漬け(水あめ) サトウ 小麦粉 マーガリン サトウ 水あめ 油 米粉	にんにく つぼ漬け(干しだいこん) キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ ごま油	831	29.8	29.1
15 水	ごはん 鶏と根菜の黒酢あん 水ギョーザ チーズ	豚肉 水ギョーザ(豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉) チーズ	米 さつまいも でんぶん 生豆 大豆油 サトウ 油 水ギョーザ(豚肉 油 小麦粉 ミックス粉 サトウ)	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン 水ギョーザ(キヤウツ ねぎ しょうが) たまねぎ にんじん もやし チジク菜 ねぎ	839	27.5	26.8
16 木	秋の香りごはん いわしのみぞれ煮 甘酢和え 鰯汁	油あげ いわし わづめ 豚肉 みそ	米 さとう でんぶん さとう 里芋	ごぼう にんじん しめじ だいこん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	803	33.4	23.8
17 金	豚芽パンズ ささみかつ スマッシュティナポリタン フルーツパンチ	脱脂粉乳 豚肉 大豆たん白 ベーコン	小麦粉 サトウ ショートニング マーガリン 小麦粉 さとう でんぶん さとう 油 大豆油 スマッシュティ 油 シャインマスカットゼリー(さとう) さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト シャインマスカットゼリー(ぶどう果汁) バイン 黄桃 みかん タタコ	865	30.6	23.9
20 月	ごはん 魚の紅葉ソース ブロッコリーのおかかマヨ和え かきたまみぞ汁	ふくらぎ かづお節 鶏卵 ふかし みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 サトウ ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん チンゲン菜 まごもだけ ねぎ	843	34.2	32.6
21 火	れんこん入り牛ヒビンバ(麦ごはん) (真) 小松菜のナムル まごも入り中華スープ 河北鳴ヨーグルト	牛乳 のり 鶏卵 緒ごし豆腐 ヨーグルト	米 油 サトウ ごま油 さとう ごま油 ごま油	にんにく ねぎ 切干大根 れんこん ごま油 もやし にんじん たまねぎ にんじん チンゲン菜 まごもだけ ねぎ	765	32.4	19.3
22 水	ごはん 栗コロッケ みそ炒め 鶏ごぼう汁 くだもの(りんご)	豚肉 みそ 鶏肉	米 じゃがいも くり さつまいも パン粉 小麦粉 油 水あめ でんぶん サトウ 大豆油 さとう ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん にら ごぼう だいこん にんじん えのきだけ みつば りんご	814	27.3	22.8
23 木	ごはん わかさぎフリッター★ ごまあえ みぞれどん	わかさぎ 沖あみ あおさ 豚肉 ちくわ がんも みそ	米 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 大豆油 ごま さとう 重芋 さとう	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	800	30.1	26.8
24 金	ミルクロール 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ マカロニのクリーミ煮 デザート(カスターードクレープ)	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 豆乳 大豆粉	小麦粉 ショートニング サトウ マーガリン マーマレードジャム 油 サトウ じゃがいも マカロニ 米粉 油 油 サトウ 米粉 水あめ	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ バセリ	830	36.4	31.2
27 月	ごはん 三味焼き ひじきのめの煮 とり野菜うどん	さつまあげ ひじき 油あげ 鶏肉 みそ	米 ごま油 サトウ 油 サトウ 米粉うどん サトウ	ねぎ しょうが にんにく にんにく にんじん さやいんげん にんにく はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ	815	32.7	18.5
28 火	ごはん あんライ 野菜のごまマヨ和え 高野豆腐の卵とじ	あじ 野菜 鶏卵 豚肉 高野豆腐	米 小麦粉 パン粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	803	34.9	27.0
29 水	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ ゆかり和え 大根となめこのみぞ汁 ヨーグルト	鶏肉 厚あげ みそ ヨーグルト	米 でんぶん 米粉 大豆油 サトウ	レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ だいこん たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	803	34.9	22.4
30 木	中華風カレー丼(麦ごはん) (真) 大學いち 春雨スープ	豚肉 うずら卵 鶏肉	米 ごま油 サトウ でんぶん ごま油 ごま油	にんじん たまねぎ はくさい だけのこ チンゲンサイ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ごま油	785	29.6	20.0
31 金	米粉ミニクロール かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーとれんこんのツナサラダ コンソメマヨソース デザート(かぼちゃババロア)	米粉 脱脂粉乳 豚肉 大豆たん白 ツナ 豚肉 豆乳	米粉 小麦粉 ショートニング サトウ マーガリン さとう 豚肉 ひき肉 ハンバーグ 小麦粉 油 さとう ノンエッグマヨネーズ さとう 水 油あめ	かぼちゃ たまねぎ れんこん ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ バセリ かぼちゃ	808	32.9	32.9

*牛乳が毎日つきます。赤のなまこは食品にはいります。

*同じ機にそれぞの料理に使われている食材をかいてあります。

*毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)

*下線の食品は、河北市産です。



10月の栄養価平均	822	15.2%	29.2%
学校給食摂取基準	830	13~20%	20~30%