



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



和洋中、どんな料理にもよく合います。

#### 腹持ちがよい



粒のため、消化がゆるやかに進みます。

#### 塩分はゼロ



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

#### 量の調整がしやすい



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β-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うろう!

にんじん

かぼちゃ

ほうれん草

うなぎ

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（赤） たんぱく質・無糖質	主に脂や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の骨子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 水	ごはん ポークシューマイ 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	麦 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが もやし 三つ葉 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	そばろごはん（ごはん） （具） 大豆とじゃがいものりしお★ さつまあげとキャベツのみそ汁	鶏肉 炒り卵（鶏卵） 大豆 あおのり さつまあげ みそ	麦 炒り卵（でんぷん） さとう 油 さとう じゃがいも でんぷん 大豆油	しょうが 枝豆 キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	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 さとう ショートニング マーガリン 豚脂 でんぷん さとう 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	たまねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい にんじん 三つ葉	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 里芋とうすらの卵のうま煮 デザート（お月見ゼリー）	鶏肉 豆腐 大豆たん白 糸かぼち 厚あげ うすら卵 寒天	麦 さとう 油 豚ゼラチン ごま さとう 里芋 さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが もやし キャベツ 枝豆 だいこん にんじん ごんにゃく 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 中華和え 担々麺	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ	麦 春雨 豚脂 小麦粉 油 水あめ でんぷん さとう 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 ごま	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 にんにく だけのこ チンゲン菜 にんじん もやし	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	ウインナー 鶏肉 チーズ	麦 白麦 さとう 油 じゃがいも 油 カレールフ	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 プルーン りんご	855	27.7	29.8
9 木	ごはん さばのピリ辛だれ こんにゃくきのきんぴら かぼちゃのみそ汁	さば さつまあげ 油あげ みそ	麦 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう 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 三つ葉	833	31.3	28.4
10 金	ミルク食パン チョコ大豆クリーム れんこんメンチカツ★ パネのペペロンチーノ 塩こうじスープ	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 さとう 油 さとう ココアパウダー さとう パン粉 でんぷん 小麦粉 油 大豆油 パネ 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 赤ピーマン にんにく もやし 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 はりはりと和え★ 豆乳みそスープ デザート（お米のタルト）	豚肉 絹ごし豆腐 豆乳 みそ 鶏卵 牛乳 練乳 脱脂粉乳	麦 さとう ごま油 つぼ漬け（水あめ）さとう 小麦粉 マーガリン さとう 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 三つ葉	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	鶏肉 水ギョーザ（豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉） チーズ	麦 さつま揚げ でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 水ギョーザ（豚脂 油 小麦粉 ミックス粉 さとう）	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（キャベツ ねぎ しょうが） たまねぎ にんじん もやし チンゲン菜 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 豚汁	油あげ いわし わかめ 豚肉 みそ	麦 白麦 さとう さとう でんぷん 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 ごんにゃく ねぎ	803	33.4	23.8
17 金	胚芽パンズ ささみカツ スバグッティナポリタン フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 じゃがいも 米粉 でんぷん さとう 油 大豆油 スバグッティ 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（さとう果汁）パイン 梨 かん アタラシ	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 かきたまみそ汁	ふくらぎ かつお節 鶏卵 ふかし みそ	麦 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 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 しんじけ ねぎ	843	34.2	32.6
21 火	れんこん入り火牛ヒビンバ（麦ごはん） （具） 小松菜のナムル まこも入り中華スープ 河北湯ヨーグルト	牛肉 のり 鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	麦 白麦 油 さとう ごま ごま油 さとう ごま油	にんにく ねぎ 切干大根 れんこん 三つ葉 もやし にんじん たまねぎ にんじん チンゲン菜 まこもだけ 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	麦 じゃがいも くり さつまいも パン粉 小麦粉 油 水あめ でんぷん さとう 大豆油 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★ ごま和え みそおでん	わかさぎ 沖あみ あおき 豚肉 ちくわ がんち みそ	麦 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 ごま さとう 里芋 さとう	三つ葉 キャベツ もやし だいこん にんじん ごんにゃく	800	30.1	26.8
24 金	ミルクロール 鶏肉のマーメイド焼き フレンチサラダ マカロニのクリーム煮 デザート（カスタードクレープ）	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 さとう マーガリン マーメイドジャム 油 さとう じゃがいも マカロニ 米粉 油 油 さとう 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 パセリ	830	36.4	31.2
27 月	ごはん 三味焼き ひじきの炒め煮 とり野菜うどん	さつまあげ ひじき 油あげ 鶏肉 みそ	麦 ごま油 さとう 油 さとう 麦粉うどん さとう	ねぎ しょうが にんにく にんじん ごんにゃく 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 あじフライ 野菜のごまマヨ和え 高野豆腐の卵とし	あじ 鶏卵 豚肉 高野豆腐	麦 小麦粉 パン粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	三つ葉 もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	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 大根となめこのみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 厚あげ みそ ヨーグルト	麦 でんぷん 米粉 大豆油 さとう	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） （具） 大学いも 春雨スープ	豚肉 うすら卵 鶏肉	麦 白麦 ごま油 さとう でんぷん さつま揚げ 大豆油 さとう 水あめ ごま でんぷん 春雨	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 三つ葉	785	29.6	20.0
31 金	米粉ミルクロール 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 コンソメジュリアン デザート（かぼちゃパエリア）	脱脂粉乳 豚肉 大豆たん白 ツナ 豚肉 豆乳	麦粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン さとう 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 油 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ さとう 油 水あめ	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 パセリ かぼちゃ	808	32.9	32.9
※牛乳が毎日つきます。森のなかまの食品にはいります。 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をがいてあります。 ※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、河北都市産です。					10月の栄養価平均	822	たんぱく質の13～20% たんぱく質の20～30%
					学校給食摂取基準	830	

