

こ ん だ

2025年10月

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の 熱や力の
1 水	ガバオライス	○	鶏ひき肉, 大豆(乾)	米, むぎ, ごま油, さとう,
	ツナサラダ		ツナ缶	油, さとう
	タピオカココナッツミルク		牛乳	タピオカパール, さとう
2 木	さんしよく どん 三色 丼	○	鶏ひき肉, 凍り豆腐, たまご	米, むぎ, さとう, 油
	おでんぶ		凍り豆腐, 金時豆, こんぶ	こんにゃく, さとう
	みそしる 味噌汁		豆腐, かつお厚削り, みそ, カットわかめ	
3 金	オレンジ ^{ふうみ} 風味フレンチ	○	牛乳, たまご	食パン, さとう, バター,
	レンズ ^{まめ} 豆とチキンのカレースープ		鶏肉, レンズまめ(乾), 生クリーム	油, バター
	フレンチサラダ			油, さとう
6 月	ジョア	乳飲料	ドリンクヨーグルト	
	つきみ お月見うどん		こんぶ, 鶏肉, たまご	うどん(冷凍), 油, さとう
	た ^{いた} とインゲンのみそ炒め		鶏ひき肉, みそ	さとう, 油
	つきみ ^{だんご} お月見団子		豆腐	白玉粉, さとう, かたくり
7 火	とり 鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米, むぎ, 油, バター, 油
	はりはりゆて ^{やさ} い野菜		★ロースハム	はるさめ, ごま油, さとう
	とうにゅう 豆乳いりコーンスープ		鶏肉, 牛乳, 豆乳, 粉チーズ	バター, かたくり粉
8 水	だいず 大豆ひじきごはん	○	大豆(乾), 鶏肉, 干ひじき(乾), 油揚げ	米, もち米, 油, さとう
	あきさけ あまからや 秋鮭の 甘辛焼き		さけ	かたくり粉, 油, さとう,
	しる みそ汁		生揚げ, かつお厚削り, みそ	
9 木	パエリア ^{ふう た こ} 風 炊き込みごはん	○	鶏肉, いか, えび	油, バター, 米, オリーブ
	エンパナーダ		鶏ひき肉, 大豆(乾)	油, じゃがいも, ぎょうさ
	ごまドレッシングサラダ			油, ごま油, さとう, ごま,
10 金	かつカレー	○	鶏肉, たまご, こんぶ, 生クリーム	米, むぎ, ごまき粉, パン,
	かぶのあちゃら漬 ^づ け			さとう
	くだもの れいとう (果物 冷凍みかん)			
15 水	むぎ 麦ごはん	○		米, むぎ
	や とりふう に 焼き鳥風煮		鶏肉	かたくり粉, 油, さとう
	こ 粉ふきいも			じゃがいも
	じる すまし汁		豆腐, かまぼこ, かつお厚削り, こんぶ	
16 木	ちくわパン	○	竹輪, ツナ缶	ミルクパン, バター, マヨ
	たまご 卵とヌイユのスープ		鶏肉, たまご	油, マカロニ, かたくり粉

	くだもの かき 果物 (柿)			
17	キムチ丼		鶏肉	米, むぎ, ごま油, ごま, さ
金	とうふ 豆腐ときのこのスープ	○	鶏肉, 豆腐	
	かんてん 寒天ミルクゼリー		粉寒天, 牛乳	さとう
20	さんまのかばやき丼		さんま	米, むぎ, かたくり粉, 油,
月	はくさい あ もの 白菜の和え物	○		ごま油, さとう
	やさい わん 野菜のみそ椀		かつお厚削り, 油揚げ, 豆腐, みそ	こんにゃく
21	しゃんはいや 上海 焼きそば		★豚小間, えび	蒸し中華めん, 油
火	にらたまスープ	○	豆腐, たまご	かたくり粉
	パイナップルケーキ		たまご	バター, さとう, こむぎ粉
23	ごはん			米
木	にこ ふう 煮込み風チキンハンバーグ	○	鶏ひき肉, たまご, 牛乳	油, パン粉(乾燥), こむぎ
	チーズポテト		ゴーダチーズ	油, ジャがいも
	ほうれん 草とコーンのスー			
24	かいせん あ どん 海鮮かき揚げ丼		大豆(乾), えび, いか	米, むぎ, こむぎ粉, かた
金	ごま しょうゆあ ごま醤油和え	○	かまぼこ	ごま油, さとう, ごま
	けんちん じる けんちん汁		鶏肉, 油揚げ, 豆腐, こんぶ, かつお厚削り	ごま油, さといも
27	パセリライス&チリコンカ		鶏ひき肉, 大豆(乾), いんげんまめ(乾), ひよこ	米, むぎ, バター, 油, こむ
月	アーモンドサラダ	○	まめ(乾)	米, むぎ, バター, 油, こむ
	くだもの 果物(りんご)			アーモンド(乾), 油, さ
28	とりにく どん 鶏肉のおろし丼		鶏肉	米, むぎ, かたくり粉, 油,
火	おかかあえ	○	糸けずり	
	あか じる 赤だし汁		カットわかめ, かつお厚削り, こんぶ, みそ	焼きふ(車ふ)
29	ジョア		ドリンクヨーグルト	
水	カレーチャーハン	乳飲料	鶏ひき肉	油, 米, むぎ
	とうふ 豆腐ナゲット		押し豆腐, 鶏ひき肉	こむぎ粉, マヨネーズ, 油
	わかめスープ		豆腐, 鶏肉, カットわかめ	
30	あき かお 秋の香りごはん		鶏肉, 油揚げ	米, むぎ, さつまいも, 油
木	かつおの角煮	○	かつお	さとう
	やさい ボイル野菜のごまだれ			ごま, さとう
	しる みそ汁		豆腐, かつお厚削り, みそ, みそ	
31	きのこのトマトソーススパゲッティ		鶏肉, みそ	スパゲッティ, オリーブ
金	コルキャノン		★ベーコン	じゃがいも, 油
	かぼちゃマフィン	○	たまご, 牛乳	こむぎ粉, バター, さとう

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

★印のある食品・メニュー

きょうどりょうり
郷土料理

ちいき
地域

きょうどりょうり
郷土料理

ちいき
地域

きょうどりょうり
郷土料理

ちいき
地域

きょうどりょうり
郷土料理

ちいき
地域

きょうどりょうり
郷土料理

郷土料理とはその地域ならではの食材や調理法で作られた料理です。



給食だよ

秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからとべすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなして、食べるものを選びましょう。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

食品ロス削減月間

「手前から買う！」



10月は食品ロス削減月間。食品ロスは、食べられる調理や食べる時だけではためにできることがあります。期限が短いものか。奥の方から取るので



お月見献立

今年の10月6日は十五夜です。十五夜は一年で一番きれいな丸い満月がみれる日で、月を眺めながらお団子などを食べる風習があります。



て

糀谷中学校二部

仲間□ 元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
、かたくり粉	にんにく、しょうが、とうがらし(乾)、にんじん、玉葱、ピーマン、パプリカ	723 kcal
	レモン汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	28.5 g
	ココナッツミルク、パイン缶、みかん缶、あんず缶	27.1 g
	しょうが、こまつな	655 kcal
	れんこん、にんじん、だいこん、梅干し	31.6 g
	えのきたけ、かぼちゃ、こねぎ	21.4 g
グラニュー糖	みかんジュース	742 kcal
	にんにく、しょうが、玉葱、トマト、パセリ	33.1 g
	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、干しぶどう、玉葱、レモン汁	29.7 g
		633 kcal
	干し椎茸、玉葱、ねぎ、こまつな	27.6 g
	なす、さやいんげん	15.6 g
粉		
	しょうが、にんじん、ごぼう、玉葱、エリンギ、グリーンピース(ゆで)	632 kcal
	切干しだいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	22.7 g
	玉葱、にんじん、しょうが、とうもろこし缶詰(クリーム)、とうもろこし(冷凍)、パセリ	23.2 g
	にんじん、干し椎茸、さやえんどう	648 kcal
油	ピーマン	35.3 g
	はくさい、しめじ、こねぎ	21.5 g
油	玉葱、マッシュルーム缶、ピーマン、	621 kcal
の皮、油	にんにく、玉葱、トマト缶、干しぶどう、グリーンピース缶	29.4 g
、ごま	もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、きゅうり	20.1 g
粉(乾燥)、油、バター、	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、にんじん、りんご	802 kcal
	かぶ、かぶ(葉)、にんじん、とうがらし(乾)	32.6 g
	冷凍みかん	24.4 g
		630 kcal
	しょうが、ねぎ、にんじん、ピーマン	27.4 g
		19.9 g
	えのきたけ、糸みつば	
、ネーズ、さとう	玉葱	681 kcal
、	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな	28.1 g

	かき	32.7 g
とう,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,だいずもやし,はくさい(キムチ漬け),にら	686 kcal
	にんじん,干し椎茸,しめじ,えのきたけ,しょうが,ねぎ,チンゲンツアイ	30.8 g
	いちごジャム(低糖度)	25.1 g
さとう	しょうが,ししとうがらし	661 kcal
	はくさい,こまつな,もやし,にんじん	24.9 g
	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	27.8 g
	にんじん,玉葱,干し椎茸,キャベツ,もやし,たけのこ(水煮),チンゲンツアイ	656 kcal
	エリンギ,玉葱,しょうが,にら	27.8 g
パイ	パイ缶	25.3 g
		653 kcal
粉,バター,さとう	しょうが,にんじん,玉葱	30.5 g
	玉葱,ピーマン	23.5 g
	えのきたけ,とうもろこし(冷凍),しょうが,ほうれんそう	
くり粉,油,さとう	にんじん,玉葱,ねぎ,しゅんぎく	681 kcal
	きゅうり,もやし,にんじん,こまつな	30.4 g
	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	21.2 g
ぎ粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,トマト缶,グリーンピース缶	627 kcal
とう,ごま油	キャベツ,もやし,きゅうり,とうもろこし(冷凍),にんじん	22.9 g
	ふじ	20.4 g
さとう	しょうが,だいこん,こねぎ	600 kcal
	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	30.1 g
	こねぎ	18.9 g
		628 kcal
	にんにく,にんじん,ねぎ,干し椎茸,さやいんげん	27.5 g
さとう		24.6 g
	たけのこ(水煮),しょうが,こねぎ	
	干し椎茸,にんじん,しめじ	554 kcal
	しょうが	34.2 g
	もやし,こまつな,にんじん,キャベツ	13.9 g
	かぶ,こねぎ,かぶ(葉)	
油	にんにく,とうがらし(乾),玉葱,しめじ,エリンギ,マッシュルーム缶,トマト缶,パセリ	694 kcal
	キャベツ	28.4 g
	かぼちゃ	20.5 g

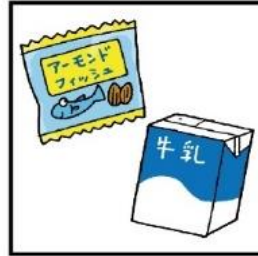
ふたにく ふたかこうひん しょう
ニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

り  10月 がつ

がたくさん
いて、食
ことに注意



かん しよく なに か
間食は何を買いますか



あま が し せいりょういんりょう
甘いものやスナック菓子、清涼飲料
どが多いと、とうぶん しじつ
糖分量や脂質のとりすぎにな
ります。カルシウムや鉄などの不足しが
ちな栄養素がとれるものを選びましょう。

しよく ひん へ
」で食品ロスを減らそう

がつ かん がつ にち しよくひん さくげん ひ
月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。
ものに捨てられてしまう食品のことをいいます。
ではなく、食品を買う時から食品ロスを削減する
ります。食品を買う時、期限が長いものから取
り残り、それが食品ロスにつながってしまいま
ではなく、手前から買うようにします。

れんたいぜんじつこんだて
連体前日献立

れんごうたいいくたいかい か ねが
連合体育大会で勝てるようにと願い
をこめて、かつカレー こんだて 献立にしました。

