

令和7年度 10月

学校給食献立表





9								上內町立学校給食共同調理場
				材料名と体の働き				100 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
日(曜日)	献立名	あか 体をつく	きいろ エネルギー 無や力になるもの (****)			ひとくちメモ 💮		
	牛乳は毎日 1 本(2 0 0 mi)つきます			みどり 体の調子を整えるもの ばなることを無機能			(koal)	
	Latte	たんぱく黄	無機質	ピタミン・食物繊維	炭水化物	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		海に囲まれた日本では、昔から海藻類を重要な栄養源として食事にとり入れ
	ごはん 信田煮	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく しょうが	ごはん	あぶら	(#) 611	無に囲まれた日本では、昔かる海巣線を重要な栄養薬として食事にという人できました。わかめやこんぶのヌメリは水溶性の貨物せんいて、質がのかったけでなく、血液中のコレステロール値を下げる働きもあり、高血圧症のういにも効果があります。
1日(水)	野菜と豚肉の塩こうじ炒め	なまあげ	わかめ	たまねぎ もやし きゃべつ コーン	でんぷん		(中) 732	てきょうに、イカかの やこんいの ステリは小浴性の 長初 ピルい て、 使物の コックスきゅう ち も 味る こうけつをつしょう あ ま けっぷ 高血 エート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	えのきとわかめのみそ汁	みそ あぶらあげ		えのき ねぎ	さとう			防にも効果があります。
	***	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ とまと	ごはん むぎ	あぶら		りんごには、ポリフェノールやカリウム、腸の調子をよくしてくれる食物t
a = .45	麦ごはん かぼちゃのカレー						(+) 771	んいが豊富に含まれています。「1日1個のりんごは医者いらず」という。
2日(木)	海そうサラダ		かいそう	にんにく しょうが たまねぎ しそ	じゃがいも	ごま	(4) //1	ギリスのことわざがありますが、世界中にはりんごに関することわざがた。
	りんご			きゅうり きゃべつ もやし りんご	こむぎこ			さんあるようですので、調べてみてはいかがでしょうか。
	ごはん かつおのソースカツ	かつお みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ	ごはん	あぶら	(小) 621	みそは大豆に埋と騒を加えて作る日本の伝統的な発酵食品で、関内の善致 を増やして観み関係を整え、発育力を高めるはたらきがあります。また、 そは大豆から作られているので、ビタミン母群やアミノ酸、鉄、カルシウなど体に必要な発音が豊富に含まれています。
3日(金)	1.	あぶらあげ		ピーマン こんにゃく しょうが	ばんこ		(ds) 787	を増やして腸内環境を整え、免疫力を高めるはたらきがあります。また、2
3 D (M)	塩きんぴら						(4) /6/	そは大豆から作られているので、ビタミンB群やアミノ酸、鉄、カルシウ
	庄内町産ほうれん草のみそ汁	ペーコン		ほうれんそう はくさい ねぎ	さとう こむぎこ			
	【十五夜お月見給食】	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが きゅうり	ごはん でんぷん	あぶら	(ሑ) 676	秋の行事の一つに「お月見」があります。今年は10月6日が旧暦8月15
6日(月)	ごはんうさぎ型ハンバーグ	とりにく とうにゅう		たまねぎ ごぼう こんにゃく	さつまいも さとう		(中) 823	の十五夜になります。農作物の収穫を祝って消見団子や様々な農作物をお
	17 ORDER /	いんげんまめ		だいこん ねぎ とまと しいたけ	さといも			えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風響がもとになっいます。 今日は、1年で一番されいに見えるお月様が見られるといいですね
	にんじんサラダ のっぺい汁 お月見大福							いまり。ラロは、1年で一番されいに見えるお月様が見られるといいです。
	ピタパン チリコンカン	ぶたにく ペーコン	ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん みずな	ピタパン	あぶら	(4) 612	ビタバンの競車国は古代エジブトです。 現在は中近東で主義として食べら ています。 丸いビタバンを節のところで半分に割ると、 中は空間になって て、ボケットのような形になります。 食べ方としては、 空刻配分に好きな 材をはさんで食べるのが一般的な食べ方のようです。
7日(火)	スイートポテトサラダ	だいず とりにく		にんにく たまねぎ コーン	さつまいも	/-== //121 -X	(中) 766	て、ボケットのような数になります。 を対しましては、中は空洞になって、 ボケットのような数になります。 を対しては、 では、 クロッチャン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	やさいスープ	74		きゅうり きゃべつ				て、バノットのようなからなりなり。 終い力としては、王州部ガに対さな は、
	(2	さんま さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きゃべつ	ごはん	あぶら	/#\ 014	食べ物には、それぞれ「筍」があります。驚の場合は、最もあぶらがのる
	ごはん さんまのしょうが煮		さゆつにゆつ			80.00		期が筍と言われています。筍の魚は身がやわらかくなって味もよくなり、
8日(水)	正内麩のけんちん	なまあげ ぶたにく		ごぼう だいこん ねぎ	しょうないふ		(中) 733	養価も増します。青魚のあぶらには、脳の働きをよくしてくれるDHAや、
	EACT 下計	あぶらあげ みそ		しょうが こんにゃく	じゃがいも			添をサラサラにして動脈硬化を予防してくれるFPAが多く今まれています
		たまご ぶたにく	食品ストーニン	にんじん ほうれんそう もんげんさい しょうが	ごはん むぎ	ごまあぶら	(M) 800	瀬田科理のビビンがは未来、残ったこ飯にナムルやコチシャン、こま油な をまぜて食べる手軽な料理でした。そのビビンバに使う対解を増やして様 な味を楽しめる少し高級な料理として、古焼ビビンバが望生したそうです ビビンバの近しい食べ方は特に決まっていませんが、横笛語での本来の意
	菱ごはん ピピンパ茶の具	たまに かたにく	こかつにゆう	こうしい はつれんてつ ちんけんさい しょうが	こはん むぎ	- ಕಪಿಕರ	(49) 602	をまぜて食べる手軽な料理でした。そのビビンバに使う材料を増やして様
9日(木)	春南サラダ	だいず みそ		にんにく もやし きりぼしだいこん はくさいキムテ	さとう	あぶら	(中) 744	を乗りめる少し高級な料理として、石焼ビビンバが誕生したそうです
	F5 L			A. St. A. A. A. A. C. A. C. C. C.				ビビンバの正しい食べ方は特に決まっていませんが、韓国語での本来の意
	豆腐のスープ	ハム とうふ		きゅうり きゃべつ きくらげ しいたけ ねぎ	はるさめ	ごま		は混ぜし敗なので、し敗と具を混ぜ(食べ(み(はいかかでしょつか。
	こはん 着じそ入り幾つくね 「つずしゅ」「の変」	とりにく	ぎゅうにゅう	しそのは しょうが にんじん	ごはん	あぶら	(4 r) 658	10月10日は『自の愛護テー』です。栄養節から自を符るには、ビタミン
(金)	である。 は、はない はない はない はない はない はない はない はない はない はない	ぶたにく なまあげ	こんぶ	しらたき はくさい えのき たまねぎ	せんぷん こむぎこ		(中) 789	が大切な働きをしてくれます。また、自の疲れにはアントシアニンが効果
104 (2)	An ±11.7						117 700	だといわれています。ブルーベリーの紫色はアントシアニンです。アントアニンは、紫いも、あずき、黒豆、ギしぶどう等にも含まれています。
	目の愛護デーブルーベリーゼリー	みそ あぶらあげ	ひじき	こまつな ねぎ ブルーベリー	さとう ばんこ			アニンは、紫いも、あずき、黒豆、干しぶどう等にも含まれています。
	ごはん 肉団子の甘酢あん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ちんげんさい	ごはん さとう	あぶら	(小) 599	食べ物や飲み物の味を感じる感覚のことを味覚といいます。 舌には「味蕾
4日 (火)	もやしのパンサンスー	たまご		しょうが たまねぎ しいたけ コーン	でんぷん ぱんこ	ごまあぶら	(中) 787	という、小さなセンサーがたくさんあり、これが味を感じとっています。
		ぶたにく		きゅうり もやし はくさい ねぎ	ウエーブワンタン	 _		して、入間が感じとることができる基本的な様には、「造体・管体・酸味 苦味・うま様」の5つがあり、これを「苦味」といいます。
	ワンタンスープ							古味・フま味」のラフかのり、これを「五味」これいます。
15日 (水)	ごはん 厚揚げ甘味噌かけ(幼小1、中2こ)	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん きりぼしだいこん	ごはん さとう	あぶら	(小) 681	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌によって発酵させたものです。ヨーグルトを ・乳を乳酸菌によって発酵させたものです。ヨーグルトを かになか。 なこのは、砂球の へると善主菌が増えて脳内が健康になり、他の免疫機能を高め、病気を予 してくれます。また、ヨーグルトには丈夫な音や歯をつくるカルシウムも
	切干とひじきの煮物	ぶたにく	めひじき	たまねぎ グリンピース	でんぷん		(中) 846	べると善主菌が増えて腸内が健康になり、体の免疫機能を高め、病気を予 のなる
	肉じゃが ヨーグルト	あぶらあげ	ヨーグルト	こんにゃく	じゃがいも			しています。また、ヨーグルトには丈夫な骨や圏をりてるカルグリムも く含まれています。
	26-1-7 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	ぶたにく レパー		にんじん にんにく たまねぎ	ごはん	あぶら	/#\ 898	10月16日は、国連が制定した世界食料デーで、食料問題を考える日で
160 /	ごはん 豚肉とレバーのオーロラ和え							10月16日は、国連が制定した世界良料デーで、長科問題を考える日で す。大切な食べ物をむだなく使い、誰もが飢えや栄養不足で苦しむことの
(本)	大豆サラダ	だいず とりにく	わかめ	コーン きゅうり きゃべつ	さとう でんぷん	ごま	(中) 788	9。 人切な良へ物でむたなく戻い、誰もが聞える未設が足て苦しむことのい世界にするために、まず自分たちができることを考えてみましょう。
	わかめスープ	とうふ		もやし しょうが ねぎ	こむぎこ			TETRES OICHIEL STEDICON COOCCESAL COROSON
	【日本答地のふるさと給食:石川県】	ほっけ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しょうが	ごはん さとう	あぶら	(ቀ) 631	今日は石川県のふるさと給食です。石川県の郷土料理「色付け」は、竹串
17日 (金)	こはん 石川県の郷土料理:魚の色付け	なまあげ	こんぷ	もやし だいこん ねぎ しいたけ	さつまいも		(中) 771	刺した白身魚やイカなどを焼き、甘辛のたれを絡めた料理です。「めった
								いた。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	おひたし 石川県の郷土料理:めった汁	ぶたにく みそ		ほうれんそう きゃべつ	でんぷん			家庭により臭はさまざまですが、豚汁との違いはさつま学が入ることです。
	ガパオライス(大皿:麦ご飯と具、小皿:目玉焼き)	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい しょうが	ごはん むぎ	あぶら	(小) 674	ブックメニュー「ガバオライス」は、『仕事に行ってきます⑰ ガバオブ りの仕事 聖人さんの1日』という本にちなんだメニューです。ガバオラ
20日(月)	はるさめスープ	たまご ベーコン		たまねぎ パブリカ しいたけ パジル	はるさめ	ごまあぶら	(中) 808	りの仕事 聖人さんの1日』という本にちなんだメニューです。カバオラ スは、タイ料理の1つです。大皿に麦ご飯とガバオライスの具をのせて配
		とうふ とうにゅう		ねぎ にんにく アセロラ マンゴー	さとう			スは、タイ料理の「フです。大皿に麦に販ごガハオフィスの具をのせて配路 ************************************
	マンゴーアセロラゼリー							B-73 L-704 L-704 MH150 323 B-73 673
	ごはん のりたまふりかけ	あじ しょうゆのみ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きゅうり	ごはん	ごま	(小) 600	発酵食品とは、食材を微生物などの作用で発酵させることによって加工し は一般には、食材を微生物などの作用で発酵させることによって加工し 食品のことです。今日の給食には、圧内地方の伝統食である「しょうゆの
21日(火)	あじの塩こうじ漬け焼き	なまあげ まぐろ	わかめ のり	もやし コーン えのき	こむぎこ		(中) 730	展品のことです。 ラロの船長には、住内地方の広枕長である「しょうゆの ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
	ままどりょうり 郷土料理: しょうゆの実和え きのこのみそ汁	みそ とりにく たまご	だっしふんにゅう	しいたけ しめじ ねぎ				実」や、「みそ」、「麵」などの発酵食品を使っています。発酵食品には 臓内環境をよくし、免疫力を嵩める等の健康効果が期待できます。
		とりにく		みずな にんじん パセリ	ごはん さとう	right Mr.	(M) 84F	がら かんしょう という という かんしまけん コー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	ごはん ポロニアステーキ		とかりに押り					こっと、シングマン・レン・サーストラ。 ロ本のピンスナ土圧重の第一回は既に場際、 「VERNY」 VA 1997分 PAG 2: 「位が茨城県、3位が千葉県となっています。さつま辛には、佐寿町かし殿
22日(水)	だいこんサラダ	ぶたにく		だいこん コーン たまねぎ	さつまいも	ごま	(中) 795	74 A SATIONS 20 SK SK TANH THE TANH T
	さつまいもの米粉シチュー			にんにく	こめこ でんぷん	あぶら		との大学のいいのできない。 の分類は、3位が千葉県となっています。さつま学には、花を動かし船 エネルギー源になる炭水化物が多く含まれています。ほかにも、ビタミンバ や食物せんか・も豊富に含まれています。
	【正内町産有機栽培米つや姫給食】	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが	ごはん こめこ	5 .55	(小) 607	10月の総食のはえぬきのごはんは、今和6年度産のものですが、今日と1月29日の「住内町産有機栽培米ンや姫」は、今和7年度産の新米になりまた。住内町の農家の方が、土づくりからはしめ、手間ひまをかけて大切にてた新水の有機栽培米ンや姫を味わっていただきましょう。
00 m								月29日の「庄内町産有機栽培米つや姫」は、令和7年度産の新米になりま
23日(木)	有機栽培米つや姫のごはん からし和え	みそ	わかめ	コーン もやし	しょうないふ さとう	こま	(甲) 750	た。 はない 200 で
	豚肉とポテトのかりん揚げ 庄内麩のみそ汁	ハム		はくさい ねぎ	じゃがいも でんぷん			てた新米の有機栽培米つや姫を味わっていただきましょう。
	ごはん 白身魚のレモン風味	木キ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン レモン	ごはん さとう	あぶら		にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。必要に応じて体の中で
24日 (金)	***						(+) 775	X- ~464
-+日(室)	お来とハーコンの ヤコホースig/60	みそ とうふ		にんにく たまねぎ コーン	でんぷん	<i>~~±97</i> ₹8\$~⊀	(40) //5	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
	たまごと豆腐のスープ	たまご		きゃべつ ねぎ ちんげんさい				に欠かせない栄養素です。
· <u> </u>	まごはん きのこ丼の具	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや たけのこ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	(4 r) 610	教の味覚といえばきのこです。資用のきのこには、うまみ成分やビタミンミネラル、おなかの単をきれいにしてくれる資物せんいが豊富に含まれてます。今月は、任内間の農家の野気が大切に育ててくださった旬のしいたます。今月は、任内間の農家の野気が大切に育ててくださった旬のしいた
27日(月)		あぶらあげ	わかめ	えのき しめじ だいこん しらたき	むぎ しょうないふ		(中) 751	ミネラル、おなかの中をきれいにしてくれる食物せんいが豊富に含まれて 5/4/2 いつ9865 920 がたがた まいはつ そそ
\11/	1.5							ます。今月は、圧内町の農家の方々が大切に育ててくださった旬のしいた
	じゃがいもとわかめのみそ并	みそ	こんぷ	きゅうり ねぎ なす みょうが しそのは	こめこめん じゃがいも			を味わっていただきましょう。 ************************************
	こはん 棒餃子	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら だいこん きゅうり	ごはん さとう	ごまあぶら	(#) 667	近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題と
28日(火)	だいこんのナムル	ぶたにく なまあげ		しょうが にんにく ねぎ たけのこ	でんぷん	ごま	(中) 803	なっています。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日に
	trat	みそ		きゃべつ たまねぎ はくさい	ばんこ	あぶら		「莨品ロス削減の白」です。「食べ残しをしない」「期飽表示を置しく埋する」「必要な分だけ購入する」など、できることを考えてみましょう。
	生あげのチリソース煮							
	【注的節葉智機栽培来つや遊輪後】 新米	いなだ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ごはん	あぶら	(4) 631	日本では音から「お来」はとても大切に考えられてきました。それは、日では「楽」とがけずに「料楽」と言い、「飾」とがけずに「神飾」と言う
29日(水)	(A.24-11)(A.141)	とうふ		ちんげんさい しょうが えのき	しょうないふ	ごま	(m) 774	では「菜」と呼ばずに「お菜」と言い、「飯」と呼ばずに「御飯」と言うとからもわかります。また、お菜は調理の仕方まで違う言葉で義境し、「
ひロ(不)	有機栽培米つや姫のごはん いなだの揚げ煮	C) &		っぺいかさい しょうか えのき	しょうないか		(T) //4	とからもわかります。また、お米は調理の仕方まで建つ言葉で表現し、 1でる」ではなく、「炊く」と言います。今日は、新米の有機栽培米つや姫
	庄内麩の和え物 ちんげん菜のみそ汁	みそ		きゃべつ もやし ねぎ	さとう でんぷん			御飯を味わっていただきましょう。
			があるにムス	かぼちゃ にんじん こまつな	ごはん こむぎこ	***	(M) RE9	ハロウィンは、10月31日に行われる西洋のお祭りです。 親の収穫を祝い 悪霊や魔物を追い払う伝統行事です。かばちゃをくりぬいて作る「シャッ
	1-7			~ ふって にいしい こまつな	- INVI LUBE	2000	·** 008	/ ロッ・ノは、10月31日に114月10日年のの祭りに9。秋の収穫を祝い まくりょう 食物 ま は6 でんとうぎょうり つく
	ごはん かぼちゃひき肉フライ	ペーコン	C.P. 51-4-5					悪霊や魔物を追い払う伝統行事です」かぼちゃをくりぬいて作る「ジャッ
30日 (木)	1-7	ぶたにく	2.03.203	トマト たまねぎ きゃべつ	さとう ぱんこ		(中) 829	悪霊や魔物を追い払う伝統行事です。かぼちゃをくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」を飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに伝達して
30日 (木)	こはん かぼちゃひき肉フライ 野菜のソテー ポークビーンズ			トマト たまねぎ きゃべつ コーン にんにく ぶどう	さとう ばんこ じゃがいも			ク・オー・ランタン」を飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して メンスペートランタン」を飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して、 くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風容などがあります。
30日 (木)	ごはん かぼちゃひき肉フライ 野菜のソテー ポークビーンズ ミニハロウィンゼリー (小中)	ぶたにく				వ ళాం		ク・オー・ランタン」を飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して メンスペートランタン」を飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して、 くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風容などがあります。
80日(木)	ごはん かぼちゃひき肉フライ 野菜のソテー ポークピーンズ ミニハロウィンゼリー (小草) ゆかりごはん チキンナゲット (参析2、革3c)	ぶたにく だいず とりにく		コーン にんにく ぶどう あかしそ ブロッコリー にんじん	じゃがいも ごはん	あぶら		ク・オー・ランタン」を飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して メンスペートランタン」を飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して、 くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風容などがあります。
30日 (木)	ごはん かぼちゃひき肉フライ 野菜のソテー ポークビーンズ ミニハロウィンゼリー (小中)	ぶたにく だいず		コーン にんにく おどう	じゃがいも	ప కొ 6		悪霊や魔物を追い払う伝統行事です。かほちゃをくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」を語ったり、子どもたちが魔女やお化してしまして、の家々を訪れてお菓子をもらったりする風習などがあります。からたの形がな高齢のも切けつは、草葉・草起きをする。 気持ちを明るくつ、速度な運動をする、そして栄養パランスの整ったほどをできません。 元気にしましょう。 大気にしましょう。