

令和7年10月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止予定	日曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学 エネルギー たんぱく質	中学 エネルギー たんぱく質	ひとことメモ
					赤	黄	緑			
					主に体の組織をつくる 主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
小4 ~6 年、 中学	1 水	手作り肉まん	○	ソース焼きそば 甘夏サラダ	ヨーグルト 豚ひき肉 牛乳 青のり ひきわり大豆 豚肉 竹輪 スパゲティ	ホームケー キミックス油 ごま油 米油 濃粉	たまねぎ にら キャベツ ねぎ 人参 もやし みかん レタス きゅうり 枝豆	607 24.2	/	肉まんを手作りします。調理員さんが一生懸命作った肉まん、とてもおいしいですよ。
	2 木	麦ごはん	○	さつま汁 魚の竜田揚げ おかかあえ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 (煮干) あじ 糸かつお	米油 濃粉 麦 こんにゃく さつま芋 砂糖	大根 ごぼう 人参 ねぎ きゅうり もやし	655 25.6	825 31.0	さつま汁は、鶏肉の入った具だくさんのみそ汁で、鹿児島県の郷土料理です。
	3 金	(小)食パン (中)セサミ トースト	○	ポークビーンズ カシュナッツサラダ (小のみ)りんごジャム	牛乳 大豆 豚肉	パン(小)りんごジャム ジャガイモ (中)マーガリン・はちみつ・ごま油 カシュナッツ 砂糖	たまねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	639 25.1	844 31.6	カシュー ナッツ やごまなどの種実類は栄養豊富で、すすんで食べたい食品の1つです。
十五夜		麦ごはん	○	里芋のみぞ汁 手作り卵焼き たくあんあえ・お月見だんご	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ(煮干) 卵 鶏肉	米 里芋 麦油 砂糖 ごま お月見だんご	たまねぎ えのきたけ ねぎ 人参 しいたけ たくあん 大根 きゅうり	672 22.2	/	今年の十五夜は10月6日。お月見団子やすすきを飾り、お月見をする風習があります。
万博参加国～キューバ～				アヒアコ風スープ ポジヨ・フリート コールスローサラダ	いんげん 牛乳 ベーコン 豚肉 白いんげん豆ペースト	米油 濃粉 豆乳バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ ピーマン キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン	669 25.0	824 30.2	万博参加国メニュー。今月は「キューバ」の料理を紹介します。
	8 水	麦ごはん	○	マーぼー春雨 お豆腐シューマイ 海藻サラダ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 わかめ 豆腐 魚すり身 海藻	米 はるさめ 麦 ごま油 油 ごま 小麦粉	たまねぎ 人参 きくらげ たけのこ ねぎ 枝豆 もやし きゅうり コーン	658 21.2	810 25.4	日本は海に囲まれていることから、昔からいろいろな海藻を食べてきました。
	9 木	麦ごはん	○	米粉のだご汁 いわしのかぼすレモン煮 ひじきの炒り煮	牛乳 豆腐 ひじき 鶏肉 天ぷら 油揚げ (煮干) いわし	米 さといも 麦 小麦粉 濃粉 米粉油 こんにゃく 砂糖	白菜 人参 ねぎ しいたけ いんげん かぼす レモン 大根	627 23.2	788 27.9	かぼすはみかんと同じ、柑橘系のくだものです。8月～10月にかけて旬を迎えます。
	10 金	ミルクパン	○	ほうれん草と卵のスープ レバーの揚げからめ カロテンゼリー	牛乳 豚肉 卵 鶏レバー	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 ほうれん草 みかん果汁 人参ペースト	676 28.2	852 35.3	「目の愛護デー」。目に良い「ビタミンA」が多い食べ物をたくさん使った献立です。
	14 火	麦ごはん	○	じやがいものうま煮 具入り豆腐のあんかけ 土佐酢あえ	牛乳 ミニ絹厚揚げ 鶏肉 糸かつお 天ぷら 魚すり身 卵	米油 砂糖 麦 じやがいも こんにゃく ひじき 濃粉	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	664 22.5	811 26.4	土佐酢あえは、かつおぶしを使った酢の物です。かつおぶしが名産の土佐から名前がつきました。
	15 水	食パン	○	ビーンズスープ ペンネのミートソース コーヒークリーム	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 牛乳 生クリーム 大豆 大福豆 金時豆 豆乳	パン じゃがいも 油 砂糖 マカロニ コーンスターク	たまねぎ キャベツ 枝豆 人参 なす パセリ マッシュルーム	648 25.7	828 32.4	秋にとれるなすを「秋なす」といいます。皮がやわらかく、甘みやうま味が強いのが特徴です。
小5	16 木	さつまいもごはん	○	豆腐のみぞ汁 さばの照り焼き 柿なます	牛乳 豆腐 油揚げ(煮干) わかめ さば	米 砂糖 さつま芋 ごま	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ 柿 大根 きゅうり	662 23.6	833 28.3	柿は10月～11月に旬を迎えます。和水町産の柿を使って、柿なますを作ります。
小5	17 金	米粉入り かぼちゃパン	○	タイピーエン バンバンジーサラダ れんこんチップス	牛乳 うずら卵 豚肉 いか とりささみ	米粉入りかぼちゃパン はるさめ ごま油 油 ごま 砂糖	キャベツ 人参 たまねぎ きくらげ たけのこ もやし きゅうり れんこん	588 25.8	749 32.4	れんこんは、秋～冬にかけて旬を迎えます。煮ても揚げてもおいしいですよ。
ふるさとくまさんデー		上益城	○	いちょう葉汁 ししゃもフライ ニラともやしのあえ物	大豆 油揚げ 厚揚げ 牛乳 ちくわ(昆布) (本かつお) ししゃも	米油 砂糖 さといも ごま パン粉 濃粉 小麦粉	山菜 しめじ にら しいたけ 枝豆 人参 大根 もやし	589 22.9	766 29.4	月に1回のふるさとくまさんデー。今月は、上益城地域の料理を紹介します。
	20 月	文楽飯		(秋の実りカレーの具) 青のりマヨイリコ フルーツヨーグルト	牛乳 いりこ 豚肉 ヨーグルト 青のり	米油 砂糖 麦 さつま芋	たまねぎ 人参 れんこん なす しめじ トマト りんご みかん パイン 黄桃 バナナ	694 21.0	883 25.8	秋においしい食べ物をたくさん使ったカレーです。旬をさがしてみてください。
	22 水	秋の実りカレー (麦ごはん)	○	吳汁 魚のしょうがだれ ごまあえ	牛乳 豆腐 吳 油揚げ(煮干) ホキ	米 揚げ油 麦 じゃがいも 砂糖 ごま ねりごま	人参 ねぎ 大根 たまねぎ もやし ほうれん草	625 24.7	787 30.1	「吳汁」は熊本県の郷土料理の1つです。大豆を水に浸してすりつぶした「吳」が入っています。
	23 木	麦ごはん	○	きのこスパゲティ トマトミートオムレツ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 卵 豚肉	ココアパン 油 砂糖 スパゲティ	たまねぎ 人参 えのきたけ しめじ エリンギ パセリ トマト レタス きゅうり コーン	602 23.7	758 29.2	秋の味覚「きのこ」のスパゲティです。みなさんはどんな種類のきのこを知っていますか?
なごみランチ(和水町共通メニュー)		南関揚げ	○	南関揚げじゃが きびなごのサクサクフライ 酢味噌あえ	牛乳 豚肉 わかめ 南関揚げ きびなご	米油 砂糖 麦 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	689 21.5	885 27.1	「なごみランチ」の日。今月はおとなり南関町の特産品「南関揚げ」を紹介します。
	28 火	麦ごはん		八宝菜 肥後ぎょうざ じゃこサラダ	牛乳 かまぼこ 豚肉 鶏肉 いか うずら卵 ちりめん	米 濃粉 油 麦 ごま油 ごま 小麦粉 濃粉	キャベツ にら たけのこ たまねぎ 人参 きくらげ もやし チンゲンサイ	616 23.7	811 30.1	チンゲン菜は、春と秋が旬の野菜で、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。
	29 水	黒糖パン	○	きつねうどん 和風ごぼうサラダ みかん	牛乳 かまぼこ ひじき 油揚げ 大豆(昆布) 鶏肉(本かつお) ツナ	黒糖パン うどん麺 砂糖 油 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり みかん	605 23.7	775 30.2	きつねうどんは油揚げが入ったうどんです。刻んだ油揚げを甘辛く炊いて作ります。
小5・6年	30 木	麦ごはん	○	みそけんちん汁 鮭のもみじ焼き しそ昆布あえ	牛乳 豆腐 (煮干) さけ しそ昆布	米 さといも 麦 こんにゃく 油 小麦粉 ごま	しいたけ ごぼう ねぎ 人参 白菜 大根 人参ペースト きゅうり	617 24.7	775 30.4	秋は紅葉がきれいですね。鮭のもみじ焼きは、すりおろした人参で色をつけます。
	31 金	ひのくにパン	○	かぼちゃのクリーム煮 ハロウィンハンバーグ りんごサラダ	牛乳 牛乳 鶏肉 白いんげん豆ペースト 生クリーム 豚肉	ひのくにパン 油 バター 砂糖 ホワイトルウ 濃粉	人参 たまねぎ かぼちゃ しめじ 枝豆 りんご キャベツ きゅうり	627 23.7	805 30.3	ハロウィンといえば ジャック・オー・ランタン。魔よけのような役割をするそうです。

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(昆布)(煮干)と表示しています。