

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	中学	ひとことメモ
						赤	黄	緑	エネルギー	エネルギー	
						主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	たんぱく質	たんぱく質	
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	ホームケーキミックス 油 ごま油 スパゲティ	たまねぎ じゃがいも 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 澱粉 麦 こんにやく 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 じゃがいも (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	カシュナッツやごま などの種類は栄養豊 富で、すすんで食べたい 食品の1つです。
十五夜	6	月	麦ごはん	○	里芋のみそ汁 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~	7	火	アロス・コングリ	○	アヒアコ風スープ ポジョ・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 澱粉 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	○	マーボー春雨 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 澱粉 米粉 油 こんにやく 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。
目の愛護デー	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	○	じゃがいものうま煮 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 じゃがいも こんにやく ひじき 澱粉	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん ねぎ 枝豆 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 から名前がつけました。
	15	水	食パン	○	ビーンズスープ ペネのミートソース 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 コーンスターチ	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	○	豆腐のみそ汁 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	20	月	文楽飯	○	いちよう葉汁 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 澱粉 小麦粉	山菜 しめじ じゃがいも 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。
小1	22	水	秋の実りカレー (麦ごはん)	○	(秋の実りカレーの具) 青のりマヨいりこ 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 パナナ	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。
小2	23	木	麦ごはん	○	呉汁 魚のしょうがだれ ごまあえ	牛乳 豆腐 呉 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	「呉汁」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 「呉」が入っています。
	24	金	ココアパン	○	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?
小3	27	月	麦ごはん	○	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 こんにやく 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 澱粉 油 麦 ごま油 ごま 小麦粉 澱粉	キャベツ じゃがいも 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 こんにやく 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。
ハロウィン	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 澱粉	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。