



10月の給食献立予定表



令和7年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
1	水	ごはん	牛乳	かきたまきのこ汁 筑前煮	牛乳 かまぼこ たまご わかめ 絹厚揚げ わかめ 鶏肉 ちくわ	米 でんぶん さといも こんにゃく 砂糖 油	人参 たまねぎ ねぎ えのきだけ れんこん ごぼう しいたけ	710 26.3	朝夕は涼しくなってきました。日中の気温差があり体調を崩しやすい時期です。健康管理には気をつけましょう。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」そして「味覚の秋」です。
2	木	かぼちゃパン	牛乳	ハッシュドビーフ りっちゃんの元気サラダ	牛乳 牛肉 ロースハム 塩昆布 かつお節	かぼちゃパン 油 小麦粉 バター デミグラ サラダ	たまねぎ 人参 しめじ トマト缶 キャベツ トマト きゅうり コーン	776 28.6	2日 りっちゃんの元気サラダ 絵本「サラダで元気」に登場するサラダです。いろいろな材料をあわせることで、元気いっぱいになるサラダができます。
3	金	麦ごはん	牛乳	いかと里芋の煮物 茎わかめのサラダ ゆかりふりかけ	牛乳 いか 鶏肉 絹厚揚げ 茎わかめ ちりめん かつお節	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油	大根 いんげん しいたけ 人参 きゅうり キャベツ ゆかり	735 29.3	3日 〈日本味巡り〉 富山県の味の紹介です。 日本海に面した富山県ではいかやカニなどの海の幸が豊富です。
6	月	麦ごはん	牛乳	秋の実りのお吸い物 魚の南蛮漬け お月見だんご(みたらし)	牛乳 鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐 サーモンフライ	米 麦 さといも さつまいも 油 砂糖 お月見だんご(みたらし)	人参 小松菜 しいたけ たまねぎ ピーマン	814 28.2	6日 お月見だんご 今年の中秋の名月は10月6日です。お月見だんごと秋の収穫物などをお供えしきれいな月を眺めます。
7	火	コッペパン	牛乳	チリコンカン フルーツヨーグルト	牛乳 ミックスピーンズ 牛肉 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	コッペパン ジャガイモ デミグラ 油 砂糖	たまねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマトピューレ パセリ りんご缶 みかん缶 もも缶 パイン缶	758 27.1	10月10日は「目の愛護デー」です。 9日には目によい食べものを取り入れています。 ビタミンAをはじめとするビタミン類は目の健康にかけない栄養素です。 ブルーベリーのアントシアニンは眼精疲労の回復などにかかわります。
8	水	ごはん	牛乳	だんご汁 きびなごのカリカリフライ わかめの酢の物	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなごのカリカリフライ わかめ ちりめん	米 すいとん 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	772 26.7	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。
9	木	食パン	牛乳	黒ごまときのこのスパゲッティ キャロットサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ツナ	食パン スパゲッティ バター 油 黒ごま 砂糖 ブルーベリージャム	しめじ しいたけ えのきだけ ほうれん草 人参 きゅうり たまねぎ コーン缶	754 29.3	27日 梨入りポークカレー 旬の梨を入れてフルーティなカレーをつくります。 ★「収穫の秋」はおいしい食べものがいっぱいです。 自然の恵みに感謝して食べましょう。
13	月	秋 休 み							
14	火								
15	水								
17	金	麦ごはん	牛乳	五目豆腐 キャベツのひじき和え 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 豆腐 しそひじき ちりめん 青のり かつお節	米 麦 油 でんぶん 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし	703 31.3	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。
20	月	麦ごはん	牛乳	南関揚げ丼 ひじき豆 熊本産ばんかんゼリー	牛乳 鶏肉 南関揚げ たまご ちくわ 大豆 油揚げ ひじき	米 麦 砂糖 でんぶん 油	人参 たまねぎ しいたけ いんげん ばんかんゼリー	785 28.1	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。
21	火	ココアパン	牛乳	きのこシチュー ミックスカリんとう	牛乳 鶏肉 いりこ	ココアパン ジャガイモ 油 ボタージュルウ さつま芋 アーモンド 砂糖	たまねぎ 人参 しいたけ シメジ マッシュルーム パセリ	795 29.3	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。
22	水	ごはん	牛乳	豆乳みそ汁 牛肉とごぼうの煮付け 厚焼きたまご	牛乳 豆乳 豆腐 わかめ 油揚げ みそ 牛肉 ちぎりあげ 厚焼きたまご	米 しらたき 油 砂糖	たまねぎ えのきだけ ねぎ 人参 ごぼう	736 29.5	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。
23	木	丸パンカット	牛乳	春雨と肉団子のスープ 和風コロッケ ごぼうサラダ	牛乳 ミートボール 豆腐	丸パン はるさめ 和風コロッケ 油 ノンエッグマヨ ごま 砂糖	たまねぎ 人参 チンゲンサイ 白菜 きくらげ ごぼう きゅうり	775 26.9	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。
24	金	麦ごはん	牛乳	お野菜つみれ汁 さんまみぞれ煮 さつまいものきんぴら	牛乳 お野菜つみれ わかめ 絹厚揚げ さんまみぞれ煮	米 麦 ごま	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが 枝豆	752 30.1	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。
27	月	麦ごはん	牛乳	梨入りポークカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ 海藻	米 麦 ジャガイモ 小麦粉 バター 油 ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 なし にんにく きゅうり キャベツ	777 25.2	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。
28	火	丸パンカット	牛乳	とろたまスープ ホキフライ コールスローサラダ	牛乳 卵 ベーコン 絹厚揚げ ホキフライ とりささみ	丸パン ごま でんぶん 油 ノンエッグマヨ	人参 たまねぎ チンゲンサイ キャベツ コーン缶	743 31.8	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。
29	水	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 じゃこ豆サラダ	牛乳 絹厚揚げ 豚肉 大豆 ちりめん	米 ジャガイモ でんぶん 油 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 小松菜 ねぎ しょうが キャベツ	764 27.4	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。
30	木	ミルクパン	牛乳	野菜たっぷりスープ チキンナゲット ジャーマンポテト	牛乳 ミートボール チキンナゲット ベーコン	ミルクパン 油 ジャガイモ バター	大根 人参 たまねぎ シメジ キャベツ チンゲンサイ パセリ	839 30.6	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。
31	金	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのみぞ汁 レンコン入りつくね ブロッコリーサラダ	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ レンコン入りつくね チキンハム	米 麦 ノンエッグマヨ ごま 砂糖	かぼちゃ 人参 えのきだけ ねぎ たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	750 26.2	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデ～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻き寿司ののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。

※都合により献立および材料を変更する場合があります。ご了承ください。

<10月の給食目標:好き嫌いをなくそう>

好き嫌いしないで
何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになるとあるので、食わず嫌いにならずに少しづつでも食べる努力をしてみましょう。

(※好き嫌いではなく食物アレルギー等で食べられない場合もあります。)

好き嫌い克服のヒント



野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。これがでおいしくなります！また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK！



魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて！