

10月 こんだてよていひょう

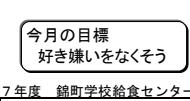
今月の目標
好き嫌いをなくそう

令和7年度 鎌舎学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	えいようリヨウ	ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり				
1	水	中1 中止	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに インディアンサラダ くわきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ てんぶら くわきわかめ	こめ ジャガイモ こんにゃく さとう でんぶん ごまあぶら マヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ コーン	610 748	22.0 27.0		
2	木	中1 中止	ちゅうかどん	牛乳	ごはんにぐのせてたべよう にらまんじゅう ナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう ラード あぶら みずあめ こむぎこ もちこ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ たけのこ しいたけ にら もやし きゅうり	630 748	25.1 29.0		
3	金	木上 小中 止	むぎごはん	牛乳	さかなのおうごんやき ごもくきんぴら とうにゅうりいぶたじる	ぎゅうにゅう ホキ たまご てんぶら だいす とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ マヨネーズ ごま こんにゃく さとう あぶら	コーン ごぼう にんじん いんげん たまねぎ ねぎ	620 747	26.6 31.6		
6	月		ぐりごはん	牛乳	さんまのかんろに かりぱりありえ のっぺいじる・おつきみだんご	ぎゅうにゅう さんま とりにく あつあげ いんげんまめ とうにゅう のっぺいじる・おつきみだんご	こめ くり ごまさとう こんにゃく さといも でんぶん こめこ みずあめ さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ しいたけ	657 761	24.0 26.9		
7	火		きぬがさどん	牛乳	ごはんにぐのせてたべよう みそマヨネーズあえ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ちくわ みそ だいす こんぶ	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	645 798	25.9 31.8		
8	水	西小 中止	ごはん	牛乳	マーポーどうふ ビーフンサラダ いりことアーモンド	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうやどうふ みそ ハム いりこ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ビーフン アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	611 753	26.4 32.5		
9	木	木上 小2年 中止	せきはん	牛乳	さばのしおやき こうはなます つぽんしる	あづき ぎゅうにゅう さば こうにく ちくわ あつあげ つぽんしる	こめ もちごめ ごまさとう さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	601 748	28.3 34.4		
10	金		しょくパン	牛乳	かばちゃコロッケ にんじんサラダ きのこスパゲッティ・ブルーベリーチャム	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぶたにく	パン ラード あぶら でんぶん パンこ こむぎこ オリーブ油 スパゲッティ さとう みずあめ	かばちゃ たまねぎ にんじん コーン きゅうり えのきだけ ぶなしめじ エリンギ しいたけ ピーマン ブルーベリー	667 805	23.5 28.6		
14	火		とりごぼうリフラフ	牛乳	あげれんこんサラダ コーンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ バター あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん コーン いんげん マッシュルーム れんこん ブロッコリー きゅうり たまねぎ ぶなしめじ バセリ	603 747	22.8 27.6		
15	水	木一 中上武 中2中 止	むぎごはん	牛乳	さんまのしおやき かぼすあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん とうふ さんま あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう	キャベツ きゅうり にんじん かぼす たまねぎ えのきだけ ねぎ	589 748	24.9 31.6		
16	木	中2 中止	あおなごはん	牛乳	あつあげのそぼろに ちぐさやき いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぶら たまご とりにく チーズ	こめ むぎ さとう こんにゃく でんぶん あぶら ごま	あおな きょうな だいこんば しょうが たまねぎ にんじん グリンピース いんげん ほうれんそう しいたけ もやし キャベツ	636 769	27.2 32.3		
17	金	中2 中止	むぎごはん	牛乳	さばのカレーしょうゆやき かきサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうにゅう とうふ みそ	こめ あぶら さとう さといも	かき だいこん キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しうが	631 747	24.1 27.8		
20	月	木一 上武 小中 止	ごはん	牛乳	さかなのビザやき ジャーマンポテト カレースープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ だいす ぶたにく	こめ じゃがいも バター あぶら マカロニ	たまねぎ ピーマン バセリ にんじん	674 793	28.5 31.6		
21	火	木一 上武 小中 止	むぎごはん	牛乳	マーポーはるさめ ミニにくまん ちゅうわくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ はるさめ さとう こうやどうふ だいす みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ごまあぶら でんぶん こむぎこ ラード パンこ	670 799	22.6 26.9		
22	水		ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけてたべよう マカロニサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ハム ぎゅうにく しろいんげんまめ	こめ ジャガイモ マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース にんにく しうが きゅうり	650 794	21.9 26.9		
23	木		たちうおどん	牛乳	ごはんにぐのせてたべよう こまツナサラダ わふらタイピーエン・トマトゼリー	ぎゅうにゅう たまご だいす ちりめん ぶたにく かまぼこ うずらたまご みそ とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	こまつな にんじん ねぎ きりぼし大こん レモン たまねぎ キャベツ きくらげ しうが トマト みかん	713 836	29.5 34.3		
24	金		ひじきごはん	牛乳	やきししゃも おかかあえ さつまじる	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし しゃも みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも こんにゃく	えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり キヤベツ ごぼう ねぎ	587 750	22.9 29.6		
27	月	西小 6年 中止	むぎごはん	牛乳	とりにくのかんくふうてりやき プロッコリーのちゅうわくあえ タンタンみそしる	ぎゅうにゅう とにく ぶたにく こうやどうふ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぶん マヨネーズ	にんにく プロッコリー にんじん コーン もやし たけのこ にら きくらげ	612 747	25.7 31.4		
28	火	西小 6年 中止	ごしつねごはん	牛乳	いわしのうめに ごまじやこサラダ うどん	あぶらあげ ちりめん ぎゅうにゅう とうふ いわし ちくわ とりにく	こめ むぎ さとう ごま うどん ごまあぶら でんぶん	きぬさや しそ うめ キヤベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	651 802	27.7 33.7		
29	水		むぎごはん	牛乳	おろしハンバーグ ビーンズサラダ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ だいす ハム あつあげ とうにゅう みそ	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん じゃがいも マヨネーズ	だいこん レモン きゅうり キヤベツ にんじん コーン たまねぎ えのきだけ ねぎ	637 758	23.7 27.2		
30	木		ごはん	牛乳	ユーリンチー ツナのごまだれ スミーテン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ わかめ たまご	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ねぎ にんにく しうが コーン キヤベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	619 760	24.3 29.4		
31	金		ドライカレー	牛乳	ごはんにぐのせてたべよう かぼちゃのシチュー ビーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにく しろいんげんまめ	こめ バター みずあめ さとう	えだまめ にんじん たまねぎ しうが かぼちゃ ぶなしめじ パセリ もも	647 786	22.9 27.4		

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。一武小学校、木上小学校はジューシーが3回つきます。

*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。



令和7年度 鎌舎学校給食センター

10月6日は十五夜

十五夜はお団子や福寿草を立て
たススキ、里芋などを月に向か
お供えして、秋の収穫に感謝
する日本の伝統行事です。
給食では、芋を用いた
「のべい汁」や「お団子」を取り
入れました。栗ごはんの栗は
球磨産を使用しています。

9日

ひとよしくまきょうどりょうり
人吉球磨郷土料理

「赤飯・っぽん汁」

10月3日～11月まで国宝

青井阿蘇神社で「おくんち
祭」が行われ、例年11月には
神幸行列が行われます。

人吉球磨では、昔からお
正月やお祭り・お祝い事など
の行事があるとき、赤飯やつ
ぽん汁が出されていました。
真っ赤でいろいろな野菜
のうまみがつまっています。
人吉球磨の味をしっかりと味
わいましょう。

10日

めめの愛護デー

10月10日はめめの愛護デー
です。給食では、めめの健康に
役立つアントシアニンを多く
含むブルーベリー、ビタミンC
を多く含む人参を取り入れま
した。

17日

ふるさとくさんデー

食育の日(19日前後)を「
ふるさとくさんデー」とし、
県内でとれる旬の食材を紹
介しています。

10月の旬の食材は「柿」
です。「柿が赤くなると、医者
が育くなる」と言われるほど
体に必要な栄養素が、たく
さん入っていると言われてい
ます。給食では「柿サラダ」に
しました。

23日

たちうおどん
太刀魚丼

熊本県産の太刀魚を唐揚げ
にし、給食センター手作りの
タレをかけました。

31日

ハロウインメニュー

10月31日に行われるハ
ロウインは、秋の収穫を祝い、
悪い霧や魔女などを追い出す
ためにアイランドランドやイギリス
で生まれた祭りです。今日は、
ハロウインに欠かせない、か
ぼちゃを使った「かぼちゃの
シチュー」です。

ハロウイン
こんだて