



# 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 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
1	水	中1中止	ごはん	牛乳	じゃがいもそぼろに インディアンサラダ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ てんぷら くきわかめ	こめ じゃがいも こんにやく 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 グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	小 610	22.0	<p>10月6日は十五夜 十五夜はお団子や福に見立 てたススキ、里芋などを月に お供えて、秋の収穫に感謝 する日本の伝統行事です。 給食では、里芋を使用した 「のっぺい汁・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。</p>
2	木	中1中止	ちゅうかどん	牛乳	にらまじゅう ナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とり	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	小 630	25.1	
3	金	木上小中止	むぎごはん	牛乳	さかなのおうごんやき こもくきんぴら とうふにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう ホキ たまご てんぷら だいず 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 こんにやく 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	小 620	26.6	
6	月		くりごはん	牛乳	さんまのかんに かりぼりあえ のっぺい汁・おつきみだんご	ぎゅうにゅう さんま とり あつあげ いんげんまめ とうにゅう	こめ くり ごま さとう こんにやく さとも 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	小 657	24.0	<p>9日 人吉球磨郷土料理 「赤飯・つぼん汁」 10月3日～11日まで国宴 青井阿蘇神社で「おくち 祭」が行われ、例年9日には 人吉球磨郷土料理が行われ 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 つぼん汁が出されていました。 真だくさんでいろいろな野菜 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。</p>
7	火		きぬがさどん	牛乳	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 だいず 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	小 645	25.9	
8	水	西小中止	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ピーマンサラダ いりことアーモンド	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうや豆腐 みそ ハム いりこ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ピーマン 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	小 611	26.4	
9	木	木上小2中止	せきはん	牛乳	さばのしおやき こうはくなます つぼんしる	あずき ぎゅうにゅう さば とり ちくわ あつあげ	こめ もちこめ ごま さとう さとも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	小 601	28.3	<p>10日 目の愛護デー 10月10日は目の愛護デー です。給食では、目の健康に 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A を多く含む人参を取り入れま した。</p>
10	金		しよくパン	牛乳	かぼちゃコロッケ にんじんサラダ きのこスパゲッティ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ツナ パーコン 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	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン きゅうり えのきたけ ぶなしめじ エリンギ しいたけ ピーマン ブルーベリー	小 667	23.5	
14	火		とりごぼりピラフ	牛乳	あけれんこんサラダ コーンポタージュ	とり ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	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 パセリ	小 603	22.8	
15	水	木上武小中止	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 えのきたけ ねぎ	小 589	24.9	<p>17日 ふるさとくまさんデー 食育の日(19日前後)を 「ふるさとくまさんデー」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 が青くなる」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。</p>
16	木	中2中止	あおなごはん	牛乳	あつあげのそぼろに ちくざやき いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら たまご とり チーズ	こめ むぎ さとう こんにやく 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	小 636	27.2	
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 しょうが	小 631	24.1	
20	月	木上武小中止	ごはん	牛乳	さかなのピザやき ジャーマンポテト カレースープ	ぎゅうにゅう ホキ パーコン チーズ だいず 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 パセリ にんじん	小 674	28.5	<p>23日 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。</p>
21	火	木上武小中止	むぎごはん	牛乳	マーボーはるさめ ミニにくまん ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こうや豆腐 だいず みそ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ラード パンこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり きくらげ	小 670	22.6	
22	水		ハヤシライス	牛乳	マカロニサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ハム ぎゅうにゅう しろういんげんまめ	こめ じゃがいも 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 しょうが きゅうり	小 650	21.9	
23	木		たちうおどん	牛乳	こまつナサラダ わふうタイビーエン・トマトゼリー	ぎゅうにゅう たちうお ツナ だいず 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 ごま でんぶん ごまあぶら はるさめ レモン たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが トマト みかん	こまつな にんじん ねぎ きりぼしだいこん レモン たまねぎ キャベツ しょうが トマト みかん	小 713	29.5	<p>31日 ハロウィンメニュー 10月31日に行われるハ ロウィンは、秋の収穫を祝い、 悪い霊や魔女などを追い出す ためにアイルランドやイギリス で生まれた祭りです。今日は、 ハロウィンに欠かせない、か ぼちゃを使った「かぼちゃの シチュー」です。</p>
24	金		ひじきごはん	牛乳	やしきしゃも おかかあえ さつまじる	ひじき とり ぶた ぶた ぶた ぎゅうにゅう かつおぶし 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 こんにやく	えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ	小 587	22.9	
27	月	西小6年中止	むぎごはん	牛乳	とりにくのかんこくふうてりやき ブロッコリーのちゅうかあえ タンタンみそしる	ぎゅうにゅう とり ぶた ぶた こうや豆腐 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 ブロッコリー にんじん コーン もやし たけのこ にら きくらげ	小 612	25.7	
28	火	西小6年中止	こぎつねごはん	牛乳	いわしのうめに ごまじゃこサラダ うどん	あぶらあげ ちりめん ぎゅうにゅう いわし ちくわ とり	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 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 651	27.7	<p>31日 ハロウィンメニュー 10月31日に行われるハ ロウィンは、秋の収穫を祝い、 悪い霊や魔女などを追い出す ためにアイルランドやイギリス で生まれた祭りです。今日は、 ハロウィンに欠かせない、か ぼちゃを使った「かぼちゃの シチュー」です。</p>
29	水		むぎごはん	牛乳	おろしハンバーグ ピーズサラダ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とり ぶた ぶた だいず 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 キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 637	23.7	
30	木		ごはん	牛乳	ユーリンチー ツナのごまダレ スーミータン	ぎゅうにゅう とり ぶた ぶた 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 しょうが コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	小 619	24.3	
31	金		ドライカレー	牛乳	かぼちゃのシチュー ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶた ぶた ぶた こうや豆腐	こめ バター みずあめ さとう えだまめ にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ ぶなしめじ パセリ もも	えだまめ にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ ぶなしめじ パセリ もも	小 647	22.9	

\*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スが3回つきます。  
\*ハムとベーコン、ウィンナーは卵、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。