



令和7年10月 給食献立予定表



大津町学校給食センター

TEL (293) 2504

ひ	ようび	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				えいりょうりょう		ひとくちメモ
					あか ちやにくや ほねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちようしを ととのえる	ちようみりよう だし など	(kcal)	(g)	
1	水	むぎごはん		トックスープ キャベツいりひらつくね	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご キャベツいりひらつくね	こめ むぎ トック でんぶん にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ねぎ にんにく	チキンがらスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう さけ	459 553 722	18.5 20.8 25.8	私たちが食べているご飯は、「うるち米」です。粘り気がないことが特徴です。トックもうるち米を使っているのですっきりかみ切れる歯ごたえになっています。	
2	木	ごはん		にくどうふ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ひじき ツナ だいず おおふくまめ きんときまめ	こめ しらたき さとう ごましょうゆドレッシング ねぎ れんこん きゅうり	けずりぶし みりん しょうゆ さけ	538 641 780	25.2 29.1 35.6	れんこんは今は旬の野菜です。私たちが食べているのは茎の部分です。炭水化物が主な栄養成分でビタミンCや食物繊維も多く含んでいます。	
3	金	コッペパン		チリコンカン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート だいず おおふくまめ きんときまめ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド トマトピューレ カットトマト キャベツ イタリアンドレッシング きゅうり コーン にんにく	ケチャップ チキンがらスープ ハヤシルウ ウスターソース ワイン チリパウダー しお	496 624 789	21.4 26.2 32.1	チリコンカンには三種類の豆を使っています。豆はタンパク質などの栄養が豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。	
★行事食：十五夜				きたあかりクロック	ぎゅうにゅう わかめ	こめ ぶちまるむぎ あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ	けずりぶし だしこんぶ	568	17.8	今日は十五夜です。十五夜は美しい月を見ながら、秋の収穫物を供えて実りに感謝し、豊作を祈願する行事です。月見だんごや里芋をお供えします。
6	月	ぶちまるごはん		おやさいつみれじる おつきみデザート	つみれ きたあかりクロック	じゅうごやデザート ねぎ	しょうゆ さけ しお	しょうゆ さけ しお	658 762	20.0 23.1	
7	火	ミルクパン		きのこのスパゲティ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ミルクパン スパゲティ バター アーモンド かおりごまドレッシング マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ しめじ しいたけ ごぼう きゅうり にんにく	コンソメ しょうゆ しお ワイン こしょう	572 674 878	21.5 24.6 31.7	きのこは秋が旬です。きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食品です。食物繊維は腸内環境を整えるため便秘や腸の病気の予防になります。	
8	水	あきの カレーライス (むぎごはん)		かいそうサラダ	とりにく チーズパウダー ツナ ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ むぎ さつまいも あぶら 青じそドレッシング もやし きゅうり	カレールウ ケチャップ ワイン ウスターソース	594 672 824	19.2 21.8 25.9	今日のカレーは秋が旬の野菜を多く使用しています。どの野菜も一年中食べれるようになっていますが、旬のものはうまみが増し、栄養価も高くなります。	
9	木	ごはん		いわしうめに こんさいのみそじる	ぎゅうにゅう いわしうめに とうふ わかめ みそ あぶらあげ	こめ しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	だし いりこ	511 594 710	23.4 25.3 30.2	これから肌寒くなり、体調を崩しやすくなります。そんなときは根菜類の野菜を食べることで炎症を抑えたり、体を温めて風邪の予防になります。	
★目の愛護デー				クイツティオスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しよくパン クイツティオ	にんじん たまねぎ きくらげ	オイスターソース しお	414	17.2	人参に含まれるビタミンAやブルーベリーに含まれるアントシアニンは目によいとされています。ICT活用でより目を使う今、積極的に摂りたい栄養素です。
10	金	しよくパン		ひとみキラキラにんじんサラダ ブルーベリージャム	ひとみキラキラにんじんサラダ ブルーベリージャム	コールスロドレッシング ブルーベリージャム コーン	チンゲンサイ きゅうり コーン	チキンがらスープ しょうゆ さけ こしょう	524 653	20.9 25.8	
16	木	ぶたキムチどん (ごはん)		ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんにやく アーモンド フレンチドレッシング	こめ あぶら ごまあぶら こんにやく アーモンド フレンチドレッシング	はくさいキムチしょうがにんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ みりん	510 608 731	18.7 21.5 25.5	ブロッコリーに含まれるルテインは強い抗酸化作用があり、光による刺激から目を守る働きがあります。そのときに消費されるビタミンCも多く含まれています。
★からいもデー：大津産のからいも使用				ぎゅうにゅう ぶたにく いか	きくらげ	たけのこ にんじん はくさい	みりん しょうゆ さけ	530	20.4	今月のからいもデーは、いりことさつまいもを甘辛く絡めました。いりこは、カルシウムやビタミンDなどを多く含んでいます。成長期のおみなさんに摂ってもらいたい栄養素です。	
17	金	こくとうパン		いもといりこのからめに タイピーエン	うずらたまご いりこ	さとうくろごま アーモンド はるさめ	きくらげ しょうが ねぎ しょうが	しお こしょう バイタン	674 858	24.7 31.3	
20	月	ぶちまるごはん		みそワナタンスープ かつおのこみソースあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおのこみソースあえ	こめ ぶちまるむぎ あぶら ワナタン さとう ごまあぶら ポテト	にんじん もやし にら たけのこ きくらげ ねぎ しょうが たまねぎ	さけ ちゅうかスープ みりん トウバンジャン しお こしょう しょうゆ す	565 687 850	24.2 28.0 34.4	秋のかつおは、戻りかつおといい、脂がのりこってりした味わい特徴です。特に、戻りかつおは良質な脂のEPAや鉄を多く含んでいます。
21	火	こめこいり トマトパン		ほうれんそうオムレツ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ほうれんそうオムレツ ぎゅうにゅう(クリームに用)	トマトパン あぶら マカロニ パセリ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	ポタージュルウ しお こしょう ワイン	525 644 833	21.0 24.7 31.8	ほうれん草は人の体内では作ることのできないルテインを含んでいます。「青」の光を吸収する働きがあり、ブルーライトの光から目を守る働きがあります。
22	水	むぎごはん		さといものそぼろに こまつなのゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいずミート ちぎりあげ	こめ むぎ さといも さとう あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり こまつな もやし しょうが	けずりぶし ゆかり しょうゆ さけ しお みりん	522 629 772	22.8 26.4 32.3	今が旬の小松菜は、成長期に必要なカルシウムがほうれん草の約2.5倍多く含まれています。そのほかにもビタミンCや鉄も含まれています。
★ふるさとくまさんデー：人吉・球磨				ぎゅうにゅう だいずとうふのフライ	こめ こんにやく あぶら	だいこん にんじん しいたけ	けずりぶし だしこんぶ	533	21.1	今月のふるさとくまさんデーは、人吉・球磨のメニューです。つぼん汁はお祝いに欠かせない料理で、具材を奇数でそろえて作られます。	
23	木	ごはん		だいずとうふのかわりやき つぼんじる	とりにく ちくわ	ねぎ	さけ しょうゆ みりん	さけ しょうゆ みりん	615 709	23.2 26.4	
24	金	せわりコッペパン		カレーミート コンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいずミート チーズパウダー	せわりコッペパン こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン ピーマン パセリ にんにく	チキンがらスープ コンソメ しお こしょう ケチャップ ウスターソース カレーこ ワイン	433 550 698	19.9 24.0 30.1	今日はセルフサンドです。カレーミートをコッペパンに挟んで食べましょう。アレンジを加えて、野菜やチーズなどを一緒に挟むとより栄養バランスがよくなります。
27	月	ぶちまるごはん		いわしおかかに のっぺいじる	ぎゅうにゅう いわしおかかに とりにく	こめ ぶちまるむぎ こんにやく さといも でんぶ あぶら しいたけ ねぎ	にんじん だいこん ごぼう けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ みりん	501 593 717	20.2 22.2 26.1	のっぺい汁に使っている里芋は秋から冬にかけてが旬の野菜です。里芋はむくみ予防のカリウムや便秘予防の食物繊維などが豊富に含まれています。	
28	火	コッペパン		ポークシチュー じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ	コッペパン じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり コーン トマトピューレ しょうがにんにく	ビーフシチュールウ ワイン ハヤシルウ デミグラスソース しょうゆ ウスターソース す しお こしょう	463 583 739	20.1 24.1 30.2	じゃこなどの小魚類は、骨までまるごと食べることができるので、カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDを効率よくとることができます。
29	水	むぎごはん		ジャージャンどうふ バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりささみ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ ンごまあぶら バンバンジードレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく	しょうゆ さけ みりん	548 666 820	24.6 28.2 34.7	家常(ジャージャン)豆腐とは、中国料理のひとつです。家庭で常に食べられる豆腐料理のことです。味付けは家庭で様々ですが、給食では、みそ味に仕上げています。
30	木	ごはん		だいずのごもくに はんぺんじる ふりかけ(のりこうみ)	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ こんぶ はんぺん わかめ ふりかけ(のりこうみ)	こめ こんにやく さとう えのきたけ ねぎ	にんじん いんげん ごぼう けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ しお みりん	480 570 684	20.1 22.8 27.4	大豆はタンパク源になるほか、抗酸化作用のある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病によいといわれています。	
★行事食：ハロウィン				やさいとウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう カクテルウィンナー	ミルクパン あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	チキンがらスープ ワイン	433	17.8	ハロウィンは、秋の収穫祝いと除霊のお祭りです。カボチャを使うことが定番となっています。給食では、カボチャサラダを春巻きにしたパンブキンロールを提供します。
31	金	ミルクパン		パンブキンロール	ぎゅうにゅう カクテルウィンナー	ミルクパン あぶら	しめじ パンブキンロール にんにく パセリ	しょうゆ コンソメ こしょう	615 751	23.0 28.1	