



令和7年度

## 10月給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	写真	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
				かめこ 米粉パン	こめこパン	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	小 592 3.0	きょうしょく がつこう がくねん 給食のない学校・学年
1 水		チリビーンズ	牛乳	ぶたにく, ウィンナー, だいす	あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	中 743 4.0	
		もやしだけのナムル			ごま, さとう, ごまあぶら	もやし		
		コンソメスープ			じやがいも	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう		
		ブルーベリージャム		ぎゅうにゅう				
		『ラッキーにんじんデー』・・・今日は、ラッキーにんじんデーの日です。今日は何型のにんじんが入っているかな？						
2 火		麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小 720 2.4	
		ポークカレーライス		ぶたにく, スキムミルク	じやがいも, あぶら, カレールウ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく	中 868 3.0	
		花野菜サラダ			マヨネーズ, さとう	ブロッコリー, カリフラワー, もやし, にんじん, コーン		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		一		ぎゅうにゅう				
3 金		ごはん	牛乳		こめ		小 655 1.8	
		揚げだし豆腐のごまだれ		とうふ	かたくりこ, あぶら, ごま, さとう		中 828 2.5	
		千草あえ			はるさめ, ごまあぶら, さとう	キャベツ, こまつな, にんじん, コーン		
		豚汁		ぶたにく, みそ	じやがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ		
		一		ぎゅうにゅう				
6 月		『十五夜こんだて』・・・十五夜は、別名「芋名月」といい、里芋などを供えます。今日は、白玉だんごを使ってお月見汁にしてみました。						
		ごはん	牛乳		こめ		小 649 2.0	
		いわしのかば焼き		いわし	かたくりこ, あぶら, さとう		中 783 2.5	
		風味あえ		くきわかめ, かつおぶし		キャベツ, もやし, にんじん		
		お月見汁		とりにく	しらたまだんご	にんじん, だいこん, しいたけ, こまつな, ながねぎ		
7 火		ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグのみそソース			こめ			
		マセドアンサラダ		ハンバーグ, みそ	あぶら, さとう, こめこ		小 648 2.5	
		オニオングループスープ		ハム	じやがいも, あぶら, さとう	にんじん, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン	中 868 3.3	
		一		ぎゅうにゅう		たまねぎ, えのきたけ, にんじん, カリフラワー		
8 水		ごはん	ジヨア		こめ			
		和風卵焼き		たまご, とりにく	さとう, あぶら	しいたけ, さやいんげん, にんじん, たまねぎ	小 595 1.9	
		ごぼうプルコギ		ぶたにく, みそ	さとう, ごま, ごまあぶら	こんにゃく, ごぼう, ピーマン, しょうが, にんにく	中 738 2.6	
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		あぶらあげ, みそ	じやがいも	たまねぎ, ながねぎ		
		一		ジヨア				

日	写真	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
				きゅうしょく がつこう がくねん 給食のない学校・学年				
9 木		ごはん	牛乳		こめ		小	647 2.2
		ししゃものパン粉焼き		ししゃも,チーズ	あぶら,パンこ		中	758 2.6
		青菜のりたくあえ		のり	マヨネーズ	こまつな,もやし,にんじん,たくあん		
		打ち豆汁		だいず,あぶらあげ,だいず,みそ	じゃがいも	にんじん,しめじ,ながねぎ		
		一		ぎゅうにゅう				
『目の愛護デーこんだて』・・・カラフルサラダには、ブロッコリー、赤ピーマンが使われています。ビタミンAやビタミンCが多く含まれています。								
10 金		ごはん	牛乳		こめ		小	687 1.4
		ハーブチキン		とりにく	しおこうじ	にんにく	中	825 1.9
		カラフルサラダ			あぶら,さとう	ブロッコリー,あかピーマン,キャベツ,もやし,コーン		
		パンプキンスープ		ベーコン,ぎゅうにゅう	あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,グリンピース		
		ブルーベリーゼリー		ぎゅうにゅう	ゼリー			
14 火		ごはん	牛乳		こめ		小	632 1.9
		肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん	中	767 2.4
		ごぼうサラダ			ごま,マヨネーズ	ごぼう,にんじん,コーン		
		いわしのつみれ汁		いわしつみれ,みそ		だいこん,えのきたけ,こまつな		
		一		ぎゅうにゅう				
15 水		ごはん	牛乳		こめ		小	634 1.8
		手作りおからコロッケ		おから,とりにく	じゃがいも,さとう,あぶら,こむぎこ,パンこ	たまねぎ	中	773 2.2
		ブロッコリーの和風サラダ		のり	あぶら,ごま	ブロッコリー,キャベツ,にんじん	小学校給食なし	
		あさりのみそ汁		あさり,とうふ,みそ		ながねぎ		
		一		ぎゅうにゅう				
16 木		さつまいもごはん	牛乳		こめ,さつまいも		小	622 2.5
		さばのごまみそ焼き		さば,みそ	さとう,ごま		中	751 3.1
		切干大根サラダ			さとう,ごまあぶら	こまつな,きりぼしだいこん,にんじん,もやし		
		鶏ごぼう汁		とりにく,とうふ		ごぼう,えのきたけ,ながねぎ		
		一		ぎゅうにゅう				
17 金		麦ごはん	牛乳		こめ,おしむぎ		小	638 2.6
		ホイコーロー丼		ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,ピーマン,にんじん,もやし,キャベツ,しいたけ,ながねぎ,にんにく	中	770 3.1
		野菜とわかめの豆乳よせ			とうふ	はるさめ	チンゲンサイ,にんじん,ながねぎ	
		春雨スープ		ぎゅうにゅう				
		一						

日	写真	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
				あかいろ なかま (ち にく)	きいろ なかま (たいおん ちから)	みどりいろ なかま (からだ ちゅうし ととの)	きゅうしょく がつこう がくねん 給食のない学校・学年	
『食育の日こんだて』・・・今日は、佐渡の郷土料理を紹介します。今月は、「こくしょう」です。こくしょうは赤泊地区的郷土料理です。								
20 月		ごはん	牛乳		こめ		小 571	2.1
		ちくわのおかかマヨ焼き		ちくわ,かつおぶし	マヨネーズ,ごまあぶら,かたくりこ		中 701	2.9
		こくしょう		にしん,きんときまめ	さつまいも,さとう	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく		
		いものこ汁		とうふ,みそ	さといも	だいこん,にんじん,こんにゃく,ごぼう,ながねぎ		
		一		ぎゅうにゅう				
21 火		麦ごはん	牛乳		こめ,おしむぎ		小 601	1.7
		ビビンバ (肉みそ)		ぶたにく,だいず,みそ	さとう,あぶら		中 729	2.3
		ビビンバ (ナムル)			ごまあぶら,さとう,ごま	こまつな,にんじん,もやし		
		トック入りわかめスープ		とうふ,わかめ	トック	しめじ,コーン,ながねぎ		
		一		ぎゅうにゅう				
22 水		米粉パン	牛乳		こめこパン		小 616	2.5
		手作りソーセージ		ぶたにく,たまご	パンこ	にんにく,たまねぎ	中 779	3.4
		ジャーマンポテト		ハム	じゃがいも,バター	たまねぎ		
		ジュリアンスープ				カリフラワー,にんじん,たまねぎ,セロリー,ほうれんそう		
		りんごジャム		ぎゅうにゅう		りんご		
『減塩こんだて』・・・生活習慣病を予防するためには減塩することが大切です。汁物を具だくさんになると減塩することができます。								
23 木		ごはん	牛乳		こめ		小 680	1.7
		ワラサの竜田揚げ		ワラサ	さとう,かたくりこ,あぶら	しょうが	中 824	2.3
		彩りひじきサラダ		ひじき,チーズ	あぶら,さとう	にんじん,キャベツ,こまつな,コーン,レモン		
		さつま汁		ぶたにく,とうふ,みそ	さつまいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ながねぎ		
		一		ぎゅうにゅう				
24 金		ごはん	牛乳		こめ		小 580	2.1
		豆腐の中華煮		とうふ,ぶたにく	あぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,しいたけ,たけのこ,にんじん,チンゲンサイ,ながねぎ	中 702	3.1
		華風あえ			ごま,ごまあぶら,さとう	コーン,ブロッコリー,もやし		
		卵と小松菜のスープ		たまご		にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな		
		一		ぎゅうにゅう				

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日	写真	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
				きゅうしょく がつこう がくねん 給食のない学校・学年				
27 月		スパゲッティ・ナポリタン	牛乳	ハム	スパゲッティ, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ピーマン, コーン, にんにく	小	662 1.8
		切りぼしだいこん 切干大根のバンバンジー		とりにく	ごまあぶら, ごま, さとう	きりぼしだいこん, もやし, にんじん, にんにく	中	800 2.1
		ミルクココアむしパン		ぎゅうにゅう	こめこ, さとう, あぶら			
		ー						
		ー		ぎゅうにゅう				
28 火		ごはん	牛乳		こめ		小	653 2.1
		さかな 魚のもみじ焼き		さかな	マヨネーズ	にんじん	中	791 2.4
		ひじきの煮物		ひじき, だいず, あぶらあげ	あぶら, さとう	にんじん, しらたき, さやいんげん		
		ほうとう		ぶたにく, みそ	ほうとうめん	だいこん, にんじん, かぼちゃ, ごぼう, ながねぎ		
		ー		ぎゅうにゅう				
『会津若松市交流こんだて』・・・「くじら汁」は、新じゃがのとれる頃から夏にかけて食べられている会津地方の郷土料理です。季節の野菜と塩くじらの独特の だしてとてもおいしいみそ汁になります。給食では、しょうが汁を入れて食べやすくしています。								
29 水		ごはん	牛乳		こめ		小	623 2.0
		ソースチキンカツ		とりにく	こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう	レモン	中	754 2.6
		ブロッコリーのマヨおかかあえ		かつおぶし	マヨネーズ	ブロッコリー, もやし, コーン		
		くじら汁		くじら, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, こんにゃく, こまつな, しょ うが		
		ー		ぎゅうにゅう				
30 木		ごはん	牛乳		こめ		小	655 2.2
		ちくわの磯部天ぷら		ちくわ, あおのり	こむぎこ, あぶら		中	812 3.0
		チーズいりきりざい		なっとう, チーズ, のり	ごま	たくあん, のざわな, にんじん		
		なめこ汁		とうふ, みそ		なめこ, えのきたけ, こまつな		
		くだもの		ぎゅうにゅう		りんご		
『ハロウィンこんだて』・・・「ハロウィン」は、毎年10月31日に行われるイベントです。ハロウィンをイメージして、かぼちゃサラダにしてみました。								
31 金		きのこピラフ	牛乳	ベーコン	こめ, バター	しめじ	小	654 2.1
		オムレツ		オムレツ			中	793 2.9
		かぼちゃサラダ		チーズ	マヨネーズ	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, グリンピース		
		こめ 米粉クリームスープ		とりにく, ぎゅうにゅう	じゃがいも, バター, こめこ	こまつな, にんじん, コーン		
		ー		ぎゅうにゅう				

## 今年の十五夜は 10月6日 です。

十五夜は、お月見をする日。旧暦で秋の真ん中である8月15日の昇る月を「中秋の明月」と呼びます。空が澄みわたり、一年で最も月が美しく見える日として、特に大切にされてきました。

この日本でのお月見の風習は、平安時代に中国から伝わったと言われています。江戸時代になると、庶民の間にも広く浸透し、秋の収穫に感謝する「収穫祭」としての意味合いが強くなりましたが。今年の夏も猛暑が続き、作物の実りが心配ではありますが、自然の恵みに感謝しながら、きれいな月を見上げてみましょう。

