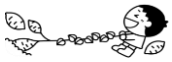


令和7年　10月　こんだてひょう

合志市立学校給食センター
TEL(096)　248−2102

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ねつやちからになる（きいろ）	ちやにくやほねになる（あか）	からだのちょうしをととのえる（みどり）	ちょうみりょう　ほか	エネルギー（kcal）
1	すい	むぎごはん	牛乳	トックスープ キムチチャプチェ	こめ むぎ トック ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ こまつな にんにく しょうが はくさいキムチ	チキンがらスープ しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう さけ	586 746
2	もく	カミカミデー むぎごはん	牛乳	ぴり辛みそ肉じゃが さきいかとごぼうのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あかみそ さきいか	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ トウバンジャン す しょうゆ	574 735
3	きん	こくとうパン	牛乳	ラビオリスープ アンサンブルエッグ チーズサラダ	パン ラビオリ じゃがいも オリーブオイル さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ チーズ	にんじん たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう きゅうり キャベツ	チキンブイヨン コンソメ 白ワイン しょうゆ す	611 762
6	げつ	十五夜 むぎごはん	牛乳	けんちんじる お魚ナッツ お月見だいふく	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう アーモンド あぶら おつきみだいふく	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ブロッコリー ズッキーニ なす ピーマン	だしこんぶ だしかつお さけ しょうゆ みりん	634 807
7	か	ココアパン	牛乳	じゃがいものケチャップに フルーツヨーグルト	パン じゃがいも マカロニ オリーブオイル オリゴとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ ヨーグルト なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パイナップル りんご みかん もも	ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン チキンブイヨン ウスターソース しお こしょう	649 810
8	すい	カミカミデー むぎごはん	牛乳	ちくぜんに ごまじゃこあえ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも さとう ごま ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら しらすぼし ツナ	しいたけ ごぼう にんじん れんこん いんげん もやし チンゲンサイ きゅうり	しょうゆ さけ みりん す	577 730
9	もく	日本味の旅　「東京都」 むぎごはん	牛乳	はんぺんのすましじる たまごやき きんぴらごぼう	こめ むぎ こんにゃく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん わかめ あつやきたまご ぎゅうにく てんぷら	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	だしこんぶ だしかつお さけ しょうゆ みりん	560 715
10	きん	目のあいこデーこんだて コッペパン	牛乳	きのこスパゲッティ にんじんサラダ ブルーベリージャム	パン あぶら バター スパゲティ アーモンド さとう オリーブオイル　ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ツナ チーズ	しめじ しいたけ えのきたけ にんにく エリンギ にんじん たまねぎ きゅうり コーン レモンかじゅう	しお こしょう しょうゆ	651 804
		秋休み							
16	もく	むぎごはん	牛乳	秋あじカレー かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ しろいんげんまめ しらすぼし かいそう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト もやし きゅうり キャベツ	ウスターソース しょうゆ 赤ワイン カレールウ チキンブイヨン カレー粉 す しょうゆ	571 733
17	きん	ふるさとくまさんデー：荒尾・玉名地区 南関あげ丼 （むぎごはん）	牛乳	ふしそうめん汁 （なんかんあげ丼の具） フルーツムース	こめ むぎ そうめん あぶら さとう かたくりこ フルーツムース	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく なんかんあげ かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな	だしこんぶ だしかつお みりん さけ しょうゆ しお	598 752
20	げつ	わかめごはん （少なめ）	牛乳	ごもくうどん れんこんとひじきのじゃこサラダ	こめ むぎ うどんめん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく しらすぼし ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう れんこん きゅうり	だしこんぶ だしかつお しょうゆ さけ みりん す	532 703
21	か	ミルクパン	牛乳	クリームシチュー ビーンズサラダ （中）アーモンドフィッシュ	ミルクパン じゃがいも こめこ バター あぶら さとう オリーブオイル　（アーモンド）	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム しろいんげんまめ ツナ ひよこまめ あかいんげんまめ えんどうまめ（いりこ）	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	しお こしょう 白ワイン チキンブイヨン す しょうゆ	590 762
22	すい	やさしおデー　減塩給食の日 むぎごはん	牛乳	かきたま汁 ししゃもフライ かわりあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ ししゃもフライしおこんぶ	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ きゅうり つぼづけ	だしこんぶ だしかつお しょうゆ みりん	551 749
23	もく	むぎごはん	牛乳	マーボーなす かつのりサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたひきにく あかみそ ツナ のり かつおぶし	にんにく なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	トウバンジャン ちゅうかスープ しょうゆ チキンがらスープ みりん オイスターソース す	559 720
24	きん	丸パンカット	牛乳	ミネストローネ さけフライ コールスロー	パン オリーブオイル マカロニ じゃがいも さとう バター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン あかいんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ さけフライ	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ なす ピーマン トマト バジル キャベツ きゅうり レモンかじゅう	トマトケチャップ コンソメ しょうゆ チキンブイヨン こしょう	635 756
27	げつ	ブックメニュー① むぎごはん☆	牛乳	ぶたじる さばのしょうがに ごまずあえ	こめ むぎ さといも こんにゃく ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ　さばのしょうがに	しょうが にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ キャベツ もやし	だしこんぶ だしかつお さけ みりん す しょうゆ	551 707
28	か	コッペパン	牛乳	チンゲンサイととうふのスープ スイートポテトサラダ	パン あぶら はるさめ ごまあぶら さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ ハム チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン きゅうり	チキンブイヨン さけ しょうゆ す こしょう	580 714
29	すい	ブックメニュー② ゆかりごはん	牛乳	おでん☆ みそマヨネーズサラダ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら こんぶ うずらたまご ツナ だいず みそ	ゆかり だいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン	だしかつお しょうゆ みりん さけ す	571 717
30	もく	むぎごはん	牛乳	サンラータン さかなとからいもの揚げがらめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら ラー油 さつまいも くろざとう　さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご もずく たら	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ なす ピーマン ズッキーニ	チキンがらスープ さけ ちゅうかスープ こしょう す しょうゆ みりん	592 754
31	きん	ハロウィンこんだて ひのくにパン	牛乳	かぼちゃのシチュー アーモンドサラダ ハロウィンミニゼリー	パン じゃがいも こめこ マカロニ バター アーモンド さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	チキンブイヨン しお こしょう す しょうゆ	588 717

☆はブックメニューの献立です。

※献立や食材は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください

ひとくちメモ

9日　日本 味の旅
「東京都」

9月には世界陸上が開催された東京都。日本の首都ですね。今月の味の旅は東京都を紹介します。

はんぺんは、魚のすり身に卵白や山芋を入れて作ります。江戸で広く食べられていたという記録があり、現在でも東京のおでん種には欠かせないものです。卵焼きも江戸時代に広まった料理です。関東では甘めの味付けで少し焦げ目をつけた「厚焼きたまご」、関西ではだしを効かせた「だし巻き卵」を卵焼きというそうです。ごぼうは江戸東京野菜のひとつです。ごぼうのかたさや唐辛子のぴり辛を、金平浄瑠璃の登場人物である坂田金平の強さや勇ましさにたとえて「金平ごぼう」と言われるようになったそうです。

17日
ふるさとくまさんデー
「荒尾・玉名」

荒尾・玉名地域の特産品を紹介します。「南関揚げ」は通常の揚げに比べて水分を特に減らして作られます。パリッとした食感とふんわりした食感の両方が味わえます。南関のそうめんづくりの歴史は250～300年ともいわれています。江戸時代には肥後藩主が参勤交代の際に肥後の土産として必ず持参したともいわれています。

23日の「かつのりサラダ」は、かつおぶしとのりを使ったサラダです。有明海ではのりの養殖が盛んです。

22日
減塩給食の日
「やさしおデー」

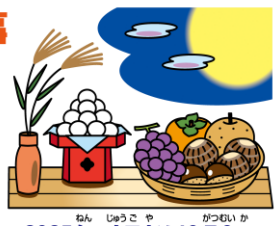
少ない塩分でも食事をおいしくする工夫をした「やさしおデー」。塩分量は小学校1.7ｇ、中学校2.2ｇです。

食べ物を大切にしよう

10月は「食品ロス削減月間」です。日本では、食品ロスがたくさんあります。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、ぜひ食品ロス削減に取り組んでみましょう。

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食。