



10月 こんだてよていひょう

2025 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ステイジ	えいようりょう		 ひとくちメモ 	
		Ⅰ 1～4	Ⅱ 5～7	Ⅲ 8～9				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)		
1	水		受験 7 林年生 生体	職 8 場年生 生体	むぎごはん 		ぶたにくのしょうがやき さっぱりキャベツ さつまいものみそしる	こめ むぎ あぶら さつまいも はちみつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ キャベツ レモン にんじん えのきたけ	I II III	575 703 783	20.1 24.5 26.8	豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、疲労回復に効果があります。また生姜の作用で体温が高まり、免疫力も上がる効果が期待できます。	
2	木		受験 7 林年生 生体	職 8 場年生 生体	チキンライス 		トマトオムレツ グリーンサラダ やさいスープ	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル	とりにく ぎゅうにゅう たまご トマト ベーコン ツナ	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん ほうれんそう	I II III	533 651 742	19.7 24.1 27.3	チキンライスは鶏肉とたまねぎ、ピーマンなどをケチャップで炒め、ご飯を混ぜています。ご飯を入れる前にケチャップの酸味を飛ばすのがおいしく作るポイントです。	
3	金				むぎごはん 		さかなのてんたまあげ ごぼうサラダ とうふとわかめのスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ とうふ わかめ こむぎこ	ごぼう にんじん きゅうり チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	I II III	547 669 740	18.7 22.9 24.8	ごぼうには食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、お腹の中を掃除してくれます。噛み応えもあり、丈夫な歯を作るのにも役立ちます。	
4	土														
5	日														
6	月				むぎごはん 		いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ すましじる・おつきみだいふく	こめ むぎ ごま こめ さとう	ぎゅうにゅう いわし わかめ かつおぶし かまぼこ	ほうれんそう はくさい にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	I II III	559 683 734	18.4 22.4 23.9	十五夜とは月が最も美しい「中秋の名月」の8月15日のことを言います。昔は月の動きで日付を決めていたので、現代とは違い、十五夜も毎年日付が変わります。	
7	火				けいはん 		きびなごカリフライ	こめ むぎ ごま あぶら	とりにく ぎゅうにゅう きびなご のり	たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	I II III	512 626 691	20.0 24.4 26.7	鶏飯とは、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉と漬物や薬味をご飯に乗せ、だし汁をかけたお茶漬けに似た料理です。暑い日でも食べやすく、具だくさんで栄養もいっぱいです。	
8	水				むぎごはん 		とりにくのマーメレードやき だいこんサラダ ミネストローネ	こめ むぎ あぶら マカロニ さとう マーメレード アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこめめ とりにく ツナ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ トマト	I II III	592 724 803	23.1 28.3 30.6	今日は「鶏肉のマーメレード焼き」です。マーメレードとはみかんやオレンジの皮で作ったジャムのことで、甘くておいしいだけでなく、酵素の働で肉を柔らかくする効果もあります。	
9	木				むぎごはん 		とりにくとやさいのみそいため だいずといりこのかおりあえ つぼんしる	こめ むぎ あぶら でんぶん さといも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく いりこ みそ だいず ちくわ あおのり あつあげ かつおぶし	たまねぎ बीマン だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	I II III	591 723 808	23.8 29.0 32.3	つぼん汁は球磨郡ではお祝いの席などで作られる伝統的な料理です。具材を一口大にそろえて、出汁と醤油で味付けされた汁もので、昔は壺に入れて作られたことからつぼん汁と呼ばれています。	
10	金		駅 伝 大 中 体 運		むぎごはん 		さかなのあおさフライ にんじんサラダ ささみのスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ささみ あおのり	にんじん とうもろこし たまねぎ もやし ほうれんそう しいたけ きゅうり ねぎ	I II III	481 587 646	21.2 25.9 27.8	10月10日は目の愛護デーです。人参には目にいいとされるビタミンAが多く含まれています。今日の給食では人参たっぷりのサラダを出しています。	
11	土														
12	日														
13	月														
スポーツの日															
14	火				ルーローはん 		いんげんのごまあえ かきたまじる	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし ぶたにく たまご	チンゲンサイ たけのこ たまねぎ しょうが いんげん キャベツ にんじん しいたけ ねぎ	I II III	564 690 770	23.6 28.8 32.0	ルーロー飯は、醤油ベースの甘辛いタレで豚肉を煮込み、ご飯にかけた台湾の代表的な丼料理です。スパイスが効いており、とろとろに煮込まれた豚肉と煮汁がご飯に絡むのが特徴です。	
15	水				むぎごはん 		さかなのきのこあんかけ 特製とろろのりあえ キャベツのみそしる	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ホキ ささみ わかめ みそ あぶらあげ	しいたけ しめじ にんじん ねぎ たまねぎ बीマン きゅうり レモン キャベツ えのきたけ	I II III	537 657 726	22.6 27.6 30.1	今日は「魚のきのこあんかけ」です。揚げた魚にしいたけ、しめじなどのキノコとにんじん、たまねぎ、ピーマンなどのたくさん具材で作ったあんをかけています。	
16	木				ポークカレー 		まめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム きんときまめ ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	I II III	604 738 831	19.1 23.3 25.6	今日のカレーは豚肉を使ったポークカレーです。豚肉にはビタミンB1が多く含まれており、糖質の消化吸収を助け、エネルギーに変えやすくする働きがあります。	
17	金	弁 当	弁 当	弁 当											
お弁当プロジェクト															
18	土														
19	日														
20	月				むぎごはん 		やきビーフン ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	こめ むぎ ビーフン ごまあぶら さとう あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ツナ とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ブロッコリー チンゲンサイ	I II III	531 649 722	19.3 23.5 25.7	ビーフンの原料はお米です、インドネシアやタイなどではお米を粉にして水に溶かし、それを加工したライスペーパーやビーフンを作っています。	
21	火				むぎごはん 		アジごまフライ ほうれんそうサラダ ミルクスープ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ ごま パンこ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン しろいんげんまめ	ほうれんそう はくさい りんご たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー	I II III	627 767 853	20.8 25.4 28.1	アジの名前の由来は諸説あり、味が良いからという説、群れて泳ぐ習性から「あちーあちーあじ」になったという説が有力です。また、漢字の鰯の参は、旧暦3月に脂が乗るからという説や、参集する（群れる）からという説があります。	
22	水				きのこごはん 		さといものあげに ツナサラダ とうふとえびのスープ	こめ むぎ さとう さといも でんぶん こむぎこ あぶら ごま アーモンド ごまあぶら	とりにく えび ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ツナ わかめ	にんじん しめじ えのきたけ しいたけ きくらげ グリンピース きゅうり キャベツ ねぎ もやし しょうが	I II III	543 663 770	23.0 28.2 31.4	秋の味覚のきのこご飯です。きのこには食物繊維が多く含まれていて、腸の掃除をしてくれます。また、ビタミンDも多く、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にしてくれます。	
23	木		宿 5 泊年 登生 校		むぎごはん 		まつかぜやき きりぼしだいこんのあえもの じゃがいものみそしる	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう パンこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ わかめ あぶらあげ とうふ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ きゅうり	I II III	562 686 760	21.1 25.7 27.5	松風とは、熊本県菊池市に古くから伝わる伝統的なお菓子です。小麦粉を練った生地を薄く焼き、パリパリの食感が特徴です。給食ではその松風に似せて、ひき肉と豆腐を平らにし、ゴマを散らして焼いています。	
24	金		宿 5 泊年 登生 校		むぎごはん 		ウィンナーのケチャップあえ ザワークワウト ゲラッシュ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウィンナー	キャベツ たまねぎ トマト ブロッコリー マッシュルーム	I II III	628 768 860	22.9 27.9 30.8	「ゲラッシュ」とはドイツやハンガリー、オーストラリアなどで食べられている牛肉の煮込み料理です。ビーフシチューとの違いは、調味料にパプリカを使って赤い色のスープを作るところです。	
25	土														
26	日														
27	月				くりごはん 		ごもくきんぴら にくだんごスープ	こめ くり ごま さとう あぶら こんにやく はるさめ	ぎゅうにゅう さつまあげ だいず とりにく	ごぼう にんじん いんげん たけのこ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ にら	I II III	548 670 760	18.7 22.9 25.9	秋に旬を迎える果物の一つが栗です。栗の食べている部分は実は実ではなく、種の中心（胚乳）の部分になります。ホクホクとしているので、今日は栗ご飯にしました。	
28	火				むぎごはん 		ちくわのいそべあげ もやしのナムル なめこじる	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご ちりめん あぶらあげ とうふ わかめ みそ	もやし にら なめこ にんじん たまねぎ	I II III	509 622 732	18.8 23.0 27.6	今日はちくわの磯辺揚げです。ちくわの原料はタラやタイ、タチウオ、ハモなど、白身の魚のすり身です。竹の輪っかに形が似ていることから、竹輪と言われています。	
29	水				ブルコギどん 		かいそうサラダ はるさめじる	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく かまぼこ ぶたにく かいそう	ねぎ りんご たまねぎ बीマン きゅうり だいこん にんじん レモン しいたけ チンゲンサイ しょうが	I II III	533 651 723	19.8 24.2 26.6	「ブルコギ丼」は韓国の料理です。ブルは「火」、コギは「肉」の意味で「焼き肉」という意味になりますが、日本の焼肉とは違って、すき焼きに近い料理です。	
30	木				むぎごはん 		かぼちゃグラタン ハムレンコンサラダ コンソメスープ	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ チーズ ハム みそ ウィンナー ひよこめめ	かぼちゃ ブロッコリー グリンピース マッシュルーム たまねぎ れんこん きゅうり にんじん キャベツ	I II III	606 740 826	19.4 23.7 26.0	10月にはハロウィンがあるので、今日はかぼちゃを使ったグラタンにしました。かぼちゃで作ったハロウィンの飾りのことをジャックオーランタンと呼びます。	
31	金														

タイムトンネル
(おにぎり給食)

タイムトンネル (おにぎり給食)

※献立は都合により変更する場合があります。



10月給食だより

令和7年10月
水上村学校給食センター

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、月を鑑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。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！

にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

今月の注目食材

かぼちゃ

10月の行事&記念日

3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる？

① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは？

① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす

10/6 十五夜

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は何？

① 芋 ② 栗 ③ 蕪

10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は何？

① 米 ② とうもろこし ③ レバー

10/15 きこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ？

① ② ③

10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている？

① 10% ② 20% ③ 40%

こたえ

Q1=②(「凍り豆腐」ともいう) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)
Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③

日本で栽培されているかぼちゃは、西洋かぼちゃ・日本かぼちゃ・ペポかぼちゃの3つに分けられます。一般的に出回っているのは、見た目がツルツとして、甘みが強くホクホクとした食感の西洋かぼちゃです。

日本かぼちゃ



西洋かぼちゃ



ペポかぼちゃ



☆旬 (品種や気候によって異なります)

7月～9月

☆ 熊本県の主な産地は？

天草・宇城地域

食生活や食べ物への疑問質問は
食べ物質問箱へ



学校ホームページの
給食レシピクエストはこちら

