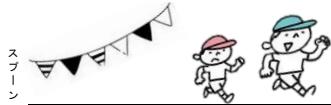


# 令和7年度 10月予定献立表

宇城市学校給食センター

スブーン



ひ	よう	しゅしょく	きゅう にゅ	おかず	ざいりょう	ひとくちメモ	
1	すい	むぎごはん	牛乳	おやこどんぶりのぐ くわかめとささみのあえもの アセロラゼリー	ちやにくやほねになる ぎゅうにゅうとりにくたまご かまぼこあげくわかめ サラダチキン	ねつやちからになる こめむぎさとうでんぶん ごまあぶらねりごまごま アセロラゼリー	からだのちょうしをととのえる たまねぎにんじんしいたけ ねぎきゅうりもやしコーン
2	もく	むぎごはん	牛乳	つくねじる れんこんチャプチエ かわりごまめ	ぎゅうにゅうにくだんご かつおぶしこんぶふたにく いりこ	こめむぎじゃがいもでんぶん はるさめあぶらさとう ごまあぶらカシューナッツごま	にんじんたまねぎこまつな れんこんたけのこきくらげ ピーマン
3	きん	むぎごはん	牛乳	かんこくふうぶたじる いわしのカリカリフライ1ひ たくあんサラダ	ぎゅうにゅうぶたにくあつあげ いわしがりフライのり	こめむぎじゃがいもごま ごまあぶらあぶらさとう	えのきたけたまねぎにんじん ねぎたくあんだいこん きゅうりレタス

## 十五夜献立

6	げつ	ミルクパン	牛乳	ラビオリースープ さつまいもとナツツのサラダ レモンバジルナゲット1こ・つきみだんご	ぎゅうにゅうペーコンだいず レモンバジルナゲットハム クッキングチーズ	ばんさとうラビオリさつまいも じゃがいもオリーブゆカシューナッツ マヨネーズふうドレッシングつきみだんご	たまねぎキャベツにんじん きゅうり
○ 7	か	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ きゅうりとトマトのツナあえ	ぎゅうにゅうぎゅうにくとうふ ぶたにくわかめツナ	こめむぎさとうでんぶん ごまあぶらごま	にんじんたまねぎしいたけ たけのこねぎトマトきゅうり しょうが
8	すい	むぎごはん	牛乳	だんごじる いわしのおかかに れんこんのうめマヨサラダ	ぎゅうにゅうあげかつおぶし こんぶいわしおかかにわかめ	こめむぎおじゃがもちボール さといもさとうアーモンド マヨネーズふうドレッシング	だいこんごぼうにんじんねぎ カットこんにゃくれんこん きゅうり
9	もく	ゆかりごはん	牛乳	たまねぎじゃがいものみじる しおこうじのチキンカツ ちぐさあえ	ぎゅうにゅうとうふあげ チキンカツたまご	こめむぎじゃがいもあぶら さとうごま	ゆかりたまねぎにんじんねぎ えのきたけもやしこまつな キャベツ

## 目の愛護デー(ビタミンAたっぷり献立です)

○ 10	きん	むぎごはん	牛乳	てつじんハヤシライス にんじんサラダ	ぎゅうにゅうとりレバーだいず ぎゅうにくサラダチキン	こめむぎあぶらじゃがいも オリーブゆさとう	セロリほうれんそう にんじんたまねぎしめじ りんごピューレえだまめきゅうりコーン
16	もく	むぎごはん	牛乳	はるさめスープ てりやきハンバーグ ツナサラダ	ぎゅうにゅうペーコンツナ ハンバーグ	こめむぎはるさめごまあぶら さとうでんぶんあぶら	にんじんたまねぎキャベツ きくらげねぎりんごピューレ きゅうりコーン

## ふるさとくさんデー：宇城市産のなすを使ってあまからいためを作ります♪

17	きん	むぎごはん	牛乳	スミーダン あげなすのあまからいため	ぎゅうにゅうベーコンたまご だいすぶたにくあつあげ	こめむぎあぶらごまあぶら でんぶんさとう	たまねぎにんじんきくらげ こまつなコーンなすピーマン
○ 20	げつ	コッペパンカット	牛乳	ABCスープ チリコンカン そえキャベツ	ぎゅうにゅうベーコンだいす うずらたまごぎゅうにく ぶたにく	ばんさとうマカロニあぶら オリーブゆ	コーンたまねぎキャベツ にんじんピーマンカットトマト

## ごはんリクエスト1位：キムチチャーハン(たくさんの方に投票ありがとうございました!!2年連続チャンピオンです!)

21	か	キムチごはん	牛乳	ひごしゅうまい1こ 熊本県産の食材で作ったしゅうまいです ぶたにくぎゅうにゅうちりめん のざわなだいこんサラダ わかめスープ	こめむぎごまあぶらごま マヨネーズふうドレッシング じゃがいも	キムチにんじんねぎのざわな だいこんきゅうりたまねぎ えのきたけ	17日は、旬のなすを使って甘辛いためを作ります。一度油で揚げるので、トロッとした食感がおいしいですよ。苦手な子も食べやすいように、甘辛く味をつけます。
22	すい	むぎごはん	牛乳	とうふのすまじる さばのこうみソースかけ ひじきサラダ	ぎゅうにゅうとうふかまぼこ わかめこんぶかつおぶしさば ひじき	こめむぎあぶらさとう マヨネーズふうドレッシング ねりごま	えのきたけにんじんたまねぎ ほうれんそうねぎ キャベツきゅうりコーン

## まごわやさしい和食の日：あつあげ、なっとうごはんわわかめややさいさじやこしこなまくわ

23	もく	むぎごはん	牛乳	うまい だいこんとじやこのすのもの いっしょくなつとう	ぎゅうにゅうとりにくあつあげ かくてんちりめんわかめ なつとう	こめむぎじゃがいもさとう あぶらごまあぶらごま	しいたけたけのこにんじん カットこんにゃくごぼう れんこんいんげんだいこんきゅうり
----	----	-------	----	-----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------------------

## 他県のふるさと給食：あおもりけんせんべいじる

24	きん	むぎごはん	牛乳	せんべいじる やきにくいため	ぎゅうにゅうとりにくとうふ いりこぶたにくあつあげ	こめむぎかやきせんべいごま さとうあぶら	にんじんごぼうはくさいねぎ しいたけカットこんにゃく たまねぎりんごピューレキャベツピーマン
27	げつ	こくとうパン	牛乳	しるビーフン とりのからあげ りんごサラダ	ぎゅうにゅうあげぶたにく かまぼことりにくハム	ばんさとうひらめんビーフン あぶらごまあぶらこむぎこ でんぶん	キャベツたまねぎもやしねぎ にんじんきくらげりんご きゅうり
28	か	むぎごはん	牛乳	さつまじる いわしのうめに ナツツあえ	ぎゅうにゅうとりにくあげ いわしのうめに	こめむぎさつまいもねりごま アーモンドさとう	だいこんごぼうねぎ にんじんカットこんにゃく キャベツきゅうり
○ 29	すい	むぎごはん	牛乳	さつまいもときのこのカレー りっちゃんのげんきサラダ	ぎゅうにゅうとりにくハム こんぶかつおぶし	こめむぎあぶらさつまいも さとう	セロリにんじんたまねぎ しめじマッシュルームきゅうり りんごピューレキャベツトマトコーン
30	もく	むぎごはん	牛乳	のっぺいじる こまつなりりあつやきたまご ほうれんそうのアーモンドあえ	ぎゅうにゅうとりにくとうふ あげかつおぶしこんぶ こまつなりりあつやきたまご	こめむぎじゃがいもでんぶん アーモンドさとう	にんじんごぼうだいこんねぎ カットこんにゃくはうれんそう もやしキャベツコーン

## ハロウィン

○ 31	きん	ジャンバラヤ	牛乳	かぼちゃのクリームスープ コールスローサラダ	とりにくペーコンぎゅうにゅう ひよこまめとりささみ	こめオリーブゆさとうあぶら じゃがいもバターこめこ	たまねぎにんじんピーマン かぼちゃクリームコーンきゅうり キャベツレモンじるレタス
------	----	--------	----	---------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------

※都合により、献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

10月27日～11月9日は読書週間です。文化の日を中心とした2週間とされています。  
給食では、本に出てくるメニューを紹介します。お楽しみに♪

10月20日 給食アンサンブル(ABCスープ)

10月29日 サラダでげんき(りっちゃんのげんきサラダ)



## ごはんリクエスト結果発表!

今回のチャンピオンは、キムチごはん(866票)でした!

2位:わかめごはん(606票)

3位:チキンライス(423票) キムチごはんのレシピを裏面に載せています

