



# [10月] 学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 宮倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなぎいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
					きいろ	あか	みどり			
					ねつやちからになる	ちやにくやはねになる	からだのちょうしをととのえる			
1	水	リクエスト給食 キムタクごはん	牛乳	きくらげあえ コロッケ いなかじる	こめむぎ ごまあぶら こむぎこ さとう こんにゃくさといも てんぶん パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぎゅうにく とりにく どうふ だししいりこ	キムチ たくあん にんじん たまねぎ きくらげ もやし にんにく きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ しょうが	675	25.5	
2	木	こめこいりかぼちゃパン	牛乳	さんさいサラダ にこみうどん くだもの(なし)	こめこいりかぼちゃパン さとう ごま うどんめん	ぎゅうにゅう あげ ちくわ かまぼこ わかめ こんぶ かつおぶし	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん さんさい たまねぎ はくさい ねぎ いたけなし	570	20.6	
3	金	天草宝島デー ~たい~	牛乳	たいのしおこうじやき ごもくきんびら なめこのみそしる	浦田水産様より提供 してくださいました!	こめむぎ ごま さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう たい とうふ あげ わかめ かつおぶし こんぶ	ごぼう れんこん にんじん ねぎ いんげん なめこ たまねぎ	646	30.4
4		十五夜給食	牛乳	あんかけにくづめいなり	こめ むぎでんぶん おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご あげ すまじる おつきみだんご	えのきたけ エリンギ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな	653	27.4	
6	月	むぎごはん	牛乳	すまじる おつきみだんご	パンきじ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ	たまねぎ カリフラワー きゅうり にんじん コーン キャベツ	639	23.3	
7	火	天草宝島デー ~天草大王~	牛乳	カリフラワーサラダ ジュリアンスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あまうさだいおう	たまねぎ にんじん にんにく もやしきゅうり キャベツ れんこん コーン	666	19.6	
8	水	むぎごはん	牛乳	あまくさだいおうカレー パリパリサラダ	パンきじ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あまうさだいおう	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ きゅうり コーン ブロッコリー	626	24.1	
9	木	目の愛護デー	牛乳	サラダスパゲッティ トマトに	パンきじ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが もやし こまつな コーン ブルーベリージャム	741	24.9	
10	金	むぎごはん	牛乳	ホイコーロー <sup>くろ</sup> とうふのちゅうかスープ ブルーベリーパンナコッタ	こめ むぎ さとう あぶら アガーコ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ ベーコン なまクリーム				
13	月									
14	火	リクエスト給食 あげパン	牛乳	とうふサラダ ポトフ	コッペパン さとう あぶら ジャガイモ	ぎゅうにゅう きなこ とうふ とりにく ベーコン チーズ	コーン にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ しめじ キャベツ	608	22.3	
15	水	むぎごはん	牛乳	カルシウムサラダ ちゅうかふううまい	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう だいす あつあげ チーズ ぶたにく ひじき とりにく	きゅうり にんじん なす ねぎ こまつな ピーマン にんにく たまねぎ いたけ しょうが	661	26.4	
16	木	まるパン	牛乳	カラフルサラダ ニヨッキiriとうにゅうスープ	まるパン さとう さつまいも じゃがいも でんぶん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム チーズ だいす ベーコン とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ こまつな	635	23.7	
17	金	むぎごはん	牛乳	はくさいあえ おこのみすりみてん しらしたまじる	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ しらしたま	ぎゅうにゅう すりみたまご とりにく あおのり かつおぶし ちくわ あげ だいすりこ こんぶ	はくさい にんじん キャベツ ねぎ しょうが ごぼう たまねぎ こまつな	665	26.7	
20	月	ふるさとくまさんデー	牛乳	ささみのカリカリやき おかあえ いちょうばじる	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいす かつおぶし こんぶ とうふ	きゅうり キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう しょうが にんにく	685	36.6	
21	火	むぎごはん	牛乳	ごぼうサラダ ココアパン	ココアパン さとう パンこ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご ベーコン	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ	675	23.4	
22	水	天草宝島デー ~さつまいも~	牛乳	いわしかんろに きゅうりとわかめのすのもの さつまじる~てづくりふりかけ	こめ むぎ ごま さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう いわし たまご とりにく くちわ かつおぶし ちりめん わかめ だいすりこ	きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しめじ こまつな	692	27.9	
23	木	むぎごはん	牛乳	じやこチーズサラダ さらうどん	ミルクパン さとう ちゅうかめん でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん チーズ ちくわ うずらのたまご	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ きくらげ	675	25.3	
24	金	ミルクパン	牛乳	ぶたにくのブルコギ わかめスープ サーティーアンダギー	こめ むぎ あぶら さとう ごま ミックスこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん にら もやしりんご ねぎ いたけ にんにく	689	23.2	
27	月	むぎごはん	牛乳	ブリのてりやき かつのりサラダ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう ブリ ちくわ のり とうふ あげ かつおぶし だいすりこ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん いたけ えのきたけ ねぎ	675	30.9	
28	火	むぎごはん	牛乳	キャロットサラダ みそラーメン	こくとうパン さとう あぶら ラーメンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にら コーン にんにく	650	25.5	
29	水	むぎごはん	牛乳	さつまいもサラダ おやこに くだもの(みかん)	こめ むぎ さとう さつまいも ジャガイモ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご こうりとうふ	きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	666	22.3	
30	木	ハロウィントースト	牛乳	コールスローサラダ かぼちゃのボタージュ	しょくパン さとう バター あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ しめじ	618	20.4	
31	金	天草宝島デー ~きくらげ~	牛乳	ごまずあえ ユーリンチー <sup>くろ</sup> きくらげのちゅうかふうスープ	こめ むぎ ごま あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ もやし こまつな きくらげ	668	23.4	

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 10月の天草産の食材



おこめ しいたけ きゅうり さつまいも きくらげ あまくさだいおう



いりこ ブリ 太い

栖本農家の佐藤巖さんの  
みかんです。



みかん

# 10月 給食だより

令和7年10月号  
天草市立栖本学校給食センター  
文責:宍倉

秋は実りの季節です。さんま・きのこ・なし・さつまいも・くりなどおいしい食材が出回ります。旬の食べ物はおいしいだけでなく、栄養が豊富です。栖本学校給食センターの献立も、たくさんの旬の食材を取り入れています。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 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？

### 天草のおいしい食材をつかいます！

天草のおいしい食材  
佐藤さんの「みかん」



品種は、豊福早生と言うみかんになるそうです。  
「大浦早生」と「パーソンブラウン」と言うみかんの掛けあわせからつくられています。  
今年は、雨が少なかった為、甘みが強くなっているそうです。  
給食に登場しますので、楽しみにしていて下さいね！



## 10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 とうふの日

**Q1** 豆腐をどうすれば高野豆腐になる？

- ① 火であぶる
- ② こお凍らせる
- ③ めのしぶで絞る

10/4 いわしの日

**Q2** イワシが危険を感じたときには？

- 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** ○に入る食べ物は？

- ① 芋
- ② 栗
- ③ 蕎麦

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？

- ① 米
- ② とうもろこし
- ③ レバー

10/15 きのこの日

**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**

