



# 【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: 実倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう		
					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(%)	
リクエスト給食					きくらげあえ コロケ いなかじる	こめ おぎ ごま あぶら こむぎこ さとう こんにやく さといも でんぶん 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 とうふ だしりこ	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
1	水	キムタクごはん								
2	木	こめこいりかぼちゃパン		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 しいたけ なし	570	20.6	
天草宝島デー ～たい～					浦田水産様より提供 していただきました!					
3	金	むぎごはん		たいのしおこうじやき ごもくきんぴら なめこのみそしる	こめ おぎ ごま さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう たい どうふ 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	
十五夜給食					あんかけにくづめいなり すましじる おつきみだんご	こめ おぎ でんぶん おつきみだんご	ぎゅうにゅう とり ぶたにく たまご あげ すりみ かつおぶし かまぼこ とうふ さとう わかめ こんぶ	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								
7	火	てづくりオニオンパン		カリフラワーサラダ ジュリアンスープ	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	
天草宝島デー ～天草大王～					あまくさいだいうカレー パリパリサラダ	こめ おぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あまうさいだいう	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								
9	木	パインパン		サラダスパゲッティ トマトに	パインパン さとう じゃがいも スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	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	
目の愛護デー					ホイコーロー 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 おぎ さとう あぶら アガーこ	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	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 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								
13	月			ス ポ ー ツ の ひ						
リクエスト給食					とうふサラダ ポトフ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	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
14	火	あげパン								
15	水	むぎごはん		カルシウムサラダ ちゅうかふううまに	こめ おぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう だいず 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 しいたけ しょうが	661	26.4	
16	木	まるパン		カラフルサラダ ニョッキいりとうにゅうスープ	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 だいず 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		はくさいあえ おこのみすりみてん しらたまじる	こめ おぎ あぶら さとう こむぎこ しらたま	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 だしりこ 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	
ふるさとくまさんデー					ささみのカリカリやき おかかあえ いちょうばじる	こめ おぎ 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 だいず 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
20	月	むぎごはん								
21	火	ココアパン		ごぼうサラダ てづくりミートボール コーンスープ	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 だいず 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	
天草宝島デー ～さつまいも～					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 じゃこチーズサラダ さらうどん	こめ おぎ 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 ちくわ かつおぶし ちりめん わかめ だしりこ	きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しめじ こまつな	692	27.9
22	水	むぎごはん								
23	木	ミルクパン		ぶたにくのブルコギ わかめスープ サターアングギー プーアアヤキ かつのりサラダ ぐだくさんみそしる	こめ おぎ 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 にも もやし りんご ねぎ しいたけ にんにく	689	23.2	
27	月	むぎごはん								
28	火	こくとうパン		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 にも コーン にんにく	650	25.5	
29	水	むぎごはん		さつまいもサラダ おやこに くだもの(みかん)	こめ おぎ さとう さつまいも じゃがいも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご こうりどうふ	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	
ハロウィン給食					コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	しよくパン 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
30	木	ハロウィントースト								
天草宝島デー ～きくらげ～					ごまざあえ ユーリンチー きくらげのちゅうかふうスープ	こめ おぎ 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
31	金	むぎごはん								

※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

あまくさいおう

いりこ

ブリ

たい

みかん

栖本農家の佐藤蔵さんの  
みかんです。

# 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：穴倉

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。

天草のおいしい食材をつかいます!

天草のおいしい食材  
すもとまち 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よ。給食に登場しますので、楽しみにしててくださいね!

## 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?

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?

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



