

10月 きゅうしょくこんだてひょう



2025 山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう			ひとくちメモ	
					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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)		
1	すい	麦ごはん		あじゴマフライ 変わり白和え けんちん汁	こめ むぎ アーモンド あぶら さとう こんにやく じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ とうふ ハム たまご	にんじん キャベツ ごぼう ほうれんそう ねぎ だいこん ほししいたけ	614	23.2	22.9	10月2日の「豆腐の日」にちなんで、豆腐料理の白和えと、けんちん汁にしました。豆腐は、「畑のお肉」と言われる大豆からできています。	
2	もく	キムチごはん		焼きギョウザ ナムル ワカメスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ちくわ わかめ	にんじん いら はくさい ほうれんそう もやし しょうが たまねぎ えのき ねぎ	608	21.9	22.4	「ナムル」は韓国家庭料理の一つで、野菜を調味料とごま油で和えたものです。にんにくのすりおろしを加えると、本格的な味になります。	
3	きん	麦ごはん		卵焼き きゅうりの酢の物 かぼちゃのそぼろ煮	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめん たまご ぶたにく とりにく あつあげ わかめ	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ ほししいたけ グリンピース	624	26.5	20.0	かぼちゃのワタは、種を育てるために実と種をつないでいる大切な管で、人間でいうと「へその緒」と同じです。	
6	げつ	秋の香りごはん		いわしの梅煮 もやしのごま酢和え お月見汁	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら こんにやく さといも もち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし	まいたけ しめじ えのき もやし えだまめ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう たけのこ ほししいたけ	649	29.0	21.8	十五夜は、月に見立てたお団子や、稲に見立てたススキ、里芋や果物などを月にお供えて、秋の収穫に感謝する行事です。	
7	か	ミルクパン		とりにくのパン粉焼き ほうれん草と卵のサラダ 野菜スープ	パン オリーブゆ パンこ あぶら アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	にんにく キャベツ たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ にんじん	641	28.8	31.8	子どもたちから大人気の鶏肉のパン粉焼きにしました。アンチョビ、にんにく、パジルをパン粉に混ぜた衣を鶏肉につけてこんがり焼いています。	
8	すい	麦ごはん		麻婆豆腐 パンサンスー ヨーグルト	こめ むぎ あぶら くろざとう ごまあぶら でんぱん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム だいず たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく いら きゅうり キャベツ きくらげ	628	26.5	18.9	麻婆豆腐は、中国、四川省の代表的な料理です。四川料理は、唐辛子を使った辛い味付けが特徴で、トウバンジャンという調味料を使います。	
9	もく	赤飯		きびなごのゆかり揚げ 紅白なます つぼん汁	こめ もちごめ あずき さとう ごま さといも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう きびなご あつあげ とりにく ちくわ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ	558	22.7	17.6	「おくんち祭り献立」です。秋の味覚を盛り込んだ地域ならではの行事食です。人吉球磨の郷土料理として受け継いでいきましょう。	
10	きん	麦ごはん		さけのこがね焼き カロテンサラダ かきたま汁	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぱん	ぎゅうにゅう さけ とうふ ハム たまご とりにく わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ ブロッコリー たまねぎ えのき	612	29.4	22.0	「目の愛護デー献立」です。目の健康を守る「ビタミンA」を多く含む料理を組み合わせました。ビタミンAは、卵や人参、鮭、レバー等に多く含まれます。	
13	げつ	スポーツの日									※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。	
14	か	ココアフレンチトースト		スパゲッティナポリタン ツナサラダ	パン さとう あぶら バター スパゲッティ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ しめじ なす にんにく きゅうり ほうれんそう キャベツ トマト	590	23.1	21.9	今日はいつもと一味違うココアパウダーの入ったフレンチトーストを作りました。簡単に作れるので朝ごはんやおやつにぴったりの料理です。	
15	すい	麦ごはん		とりにくのから揚げ キャベツのごま昆布 うどん汁	こめ むぎ こめこ あぶら ごま でんぱん うどん	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく こんぶ わかめ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	616	21.6	20.9	鶏肉は、成長期に欠かせない「たんぱく質」が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や血、臓器等を作る大切な栄養素です。	
16	もく	麦ごはん		さばの塩焼き 梅ドレッシングサラダ 豚汁	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ にんじん しょうが うめぼし だいこん	627	28.0	24.6	10月16日は国連が定めた「世界食糧デー」です。世界では年間約25億トンの食料が捨てられています。一人一人が考えて食事をしましょう。	
17	きん	山江村小・中学校研究発表会										
20	げつ	麦ごはん		赤魚のあんかけ 里芋の甘辛煮 鶏汁	こめ むぎ あぶら さとう こめこ でんぱん さといも くろざとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう あかうお とりにく とうふ	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ	588	24.2	17.8	ふるさとくまさんデーは「里芋」です。山江村の畑でも、里芋がたくさん作られています。独特のぬめり成分が、動脈硬化を防ぎます。	
21	か	コッパパン		チリコンカーン コブサラダ カボチャのポタージュ	パン あぶら さとう こめこ バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな トマト きゅうり キャベツ かぼちゃ パセリ	635	26.5	26.9	チリコンカーンはアメリカの料理で、ひき肉とみじん切りの野菜を炒め、トマトと豆とスパイスをいっしょに煮込みます。パンにはさんで食べましょう。	
22	すい	麦ごはん		いわしのかばやき かいそうサラダ とうふのみそ汁	こめ むぎ でんぱん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ ちくわ ちりめん あぶらあげ わかめ こんぶ	きゅうり トマト レタス かぼちゃ にんじん ねぎ	612	26.0	21.7	和食が好きな子供たちもたくさんいます。「魚料理やみそ汁もおいしく食べられる」という食習慣は、これからの健康管理に役立ちます。	
23	もく	チキンライス		野菜のクリーム煮 グリーンサラダ	こめ むぎ こめこ バター さとう あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ しめじ コーン いんげん トマト かぼちゃ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ レタス	606	23.9	20.2	chiken(チキン)は鶏肉のこと。英語で、牛肉はbeef(ビーフ)、豚肉はpork(ポーク)といいます。お肉の呼び方を覚えましょう。	
24	きん	麦ごはん		さばのもろみ焼き 木の実和え かぼちゃ団子汁	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド こむぎこ	ぎゅうにゅう さば たまご とりにく あぶらあげ	きゅうり ほうれんそう にんじん しょうが かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ	643	27.2	23.7	熊本県の郷土料理としてお馴染みの団子汁にしました。かぼちゃのペーストを団子に練り込んで、柔らかく仕上げています。	
27	げつ	麦ごはん		さんまの塩焼き キャベツの酢の物 さつまい	こめ むぎ ごま さとう さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま とうふ とりにく わかめ	かぼす キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	643	26.2	25.5	秋においしいサンマは、骨の位置がわかりやすいので、魚を上手に食べる練習になります。おうちでもぜひやってみましょう。	
28	か	手作りメロンパン		ポトフ ハロウィンサラダ かぼちゃムース	パン バター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ウインナー とりにく クリーム	にんじん かぼちゃ レタス たまねぎ ブロッコリー だいこん しめじ こまつな	638	22.8	25.6	ハロウィンにちなんで、かぼちゃをたくさん使いました！そして今回はメロンパンを手作りします！楽しい給食になると嬉しいです。	
29	すい	就学時検診									※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。	
30	もく	麦ごはん		ちくわの磯部あげ ごまじゃこサラダ 呉汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう こむぎこ さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ちりめん とりにく あぶらあげ とうふ だいず あおのり	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ	588	21.3	20.3	呉汁は、すりつぶした大豆が入ったみそ汁。大豆の栄養がたっぷりとれて、体が芯から温まります。日本の各地に郷土料理として伝わる一品でもあります。	
31	きん	麦ごはん・きゅうりの佃煮		チキンカレー コンビサラダ	こめ むぎ パター じゃがいも さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	きゅうり たまねぎ えだまめ にんじん しょうが ほうれんそう にんにく トマト ブロッコリー	635	21.6	21.7	カレー粉は、コリアンダー、カルダモン、クミン、唐辛子など、20～30種類のスパイスやハーブを調合して作られています。	
今月の給食目標											十五夜は家族で	
「きょうどりょうりをしよう」												
日本の各地域には、季節や行事にちなんだ行事食や、地域の産物を使って独自の料理法で作られ、食べ継がれてきた郷土料理があります。人吉球磨に伝わる郷土料理、その名前や作り方の由来を知り、みんなで受け継いでいきましょう。												
											お月見しませんか	