

2025年



10月

献立予定表

令和7年10月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量			1 日 802 2.9 kcal g	2 日 747 2.3 kcal g	3 日 879 2.2 kcal g
献立と 配膳の図	秋の年中行事 月見 月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。	今年のお月見は6日(月)です。里芋やお月見だんごを取り入れた「お月見献立」をお楽しみに！	米粥のソーカス 五色あえ 大麦めん カレー南蛮汁	のりナッツあえ しバーとホテトのねぎソース ごはん かきたま汁	和風マカロニサラダ さんまのかば焼き さつまいもごはん 豚汁
あかの食品			牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 鶏卵	牛乳 豚レバー 鶏肉 のり 豆腐 鶏卵	牛乳 さんま ツナ 大豆 豚肉 豆腐 かつお節
きいろの食品			めん 砂糖 米粉	ごはん でんぷん 油 じゃがいも 油 砂糖 アーモンド	ごはん さつまいも ごま でんぷん 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ じゃがいも 発芽玄米
みどりの食品			人参 玉ねぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ 小松菜 もやし	ねぎ ほうれんそう キャベツ 人参 小松菜 えのきだけ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ
エネルギー 食塩相当量	6 日 797 2.4 kcal g	7 日 720 2.5 kcal g	8 日 874 2.4 kcal g	9 日 778 2.4 kcal g	10 日 819 2.3 kcal g
献立と 配膳の図	お月見献立 手作りお月見だんご ごはん ゆかりごはん おつきみすまし汁	りんご きんぴら ナガメヌケの塩こうじ焼き ごはん 肉だんごみそ汁	2年生リクエスト給食 富士山ゼリー 寒天サラダ ヤニヨムチキン わかめごはん 春雨スープ	じゃこおひたし カレーピーズ たまご入り中華スープ	目の愛護デー献立 手作りブルーベリーゼリー 白入あえもの 揚げ豆腐肉みそあんかけ ごはん うんとろみそ汁
あかの食品	牛乳 コロッケ 豆腐 もずく かまぼこ	牛乳 ナガメヌケ 豚肉 厚揚げ さつまあげ	牛乳 わかめ 鶏肉 茎わかめ 鶏肉 豚肉	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ 鶏卵	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ ちくわ
きいろの食品	ごはん ごま 油 白玉もち 砂糖	ごはん 砂糖 油 ごま パン粉 じゃがいも	ごはん ごま でんぷん 油 砂糖 ほうちみつ ばらさめ ゼリー	ごはん 油 砂糖	ごはん でんぷん 油 砂糖 ゼリー
みどりの食品	小松菜 もやし 人参 たけのこ ねぎ	人参 ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ えのきだけ 小松菜	キャベツ 人参 きゅうり たけのこ きくらげ ねぎ ほうれんそう	玉ねぎ ほうれんそう 人参 もやし ねぎ 小松菜 コーン きくらげ しいたけ	玉ねぎ じゃがいも ほうれんそう 人参 キャベツ もやし コーン ごぼう 大根 ねぎ 小松菜
エネルギー 食塩相当量	13 日	14 日 764 2 kcal g	15 日 800 2.7 kcal g	16 日 802 2.3 kcal g	17 日 903 1.9 kcal g
献立と 配膳の図	スポーツの日	ジョア 手作り梅シロップゼリー ひじきと青菜のじゅめり菜 ターメリックライス えびクリームソース	こまつな ナムル 肉まん 煮しやん ゆで中華めん みそラーメンスープ	おから ポテトサラダ オムレツ クチャッパ ライス じゃこ コーンライス 大豆入りミネストローネ	日本の味巡り〜九州地方〜 みかん 切干大根のたまごあんかけ チキン南蛮 黒米 かねん だこ汁
あかの食品		ジョア 鶏肉 えび 鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	牛乳 豚肉 なんと ハム	牛乳 ちりめんじゃこ オムレツ おから ハム ベーコン 大豆	牛乳 鶏肉 油揚げ
きいろの食品		ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま ゼリー 発芽玄米	めん 油 ホットケーキミックス 砂糖 ごま	ごはん 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ 発芽玄米	ごはん でんぷん 油 砂糖 マヨネーズ ごま さつまいも 黒米
みどりの食品		人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム パセリ ほうれんそう キャベツ	人参 もやし ほうれんそう ねぎ じゃがいも コーン きくらげ たけのこ キャベツ しいたけ 小松菜	コーン 人参 キャベツ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 小松菜 トマト	レモン 玉ねぎ パセリ 切干大根 ほうれんそう 人参 もやし 小松菜 しいたけ みかん
エネルギー 食塩相当量	20 日	21 日 799 2.6 kcal g	22 日 728 2.4 kcal g	23 日 838 2.3 kcal g	24 日 840 2.1 kcal g
献立と 配膳の図	振替休業日	梨 ハムとたまごのサラダ きなこ揚げパン ポークピーズ	おから かあえ 手作りの五目たまご焼き ごはん 塩麹汁	ササと大豆のたまごサラダ さばの カレー揚げ焼き ごはん 秋野菜のみそ汁	フルーツ ヨーグルト 野菜チップス ハヤシライス
あかの食品		牛乳 きなこ 炒り卵 ハム 豚肉 大豆	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵 かつおぶし 油揚げ	牛乳 さば ツナ ひじき 厚揚げ 大豆	牛乳 豚肉 ヨーグルト
きいろの食品		米粉パン 油 砂糖 じゃがいも	ごはん 砂糖 油 ごま さといも	ごはん 砂糖 マヨネーズ ごま さといも	ごはん 発芽玄米 じゃがいも さつまいも 油 砂糖
みどりの食品		キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれんそう トマト 梨	玉ねぎ たけのこ さやいんげん もやし 小松菜 人参 白菜 ごぼう ねぎ 絹さや	コーン キャベツ ほうれんそう 人参 れんこん ごぼう はくさい 小松菜	玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご れんこん 黄桃 みかん パイン
エネルギー 食塩相当量	27 日 762 2.3 kcal g	28 日 850 2.5 kcal g	29 日 820 2.5 kcal g	30 日	31 日 796 2.6 kcal g
献立と 配膳の図	春雨 サラダ 豚肉と厚揚げのフルコシ風 ごはん 野菜たっぷりみそ汁	コールスロー サラダ アクア パツア ツナカレー ピラフ 白いんげん豆のポタージュ	豆腐 ブラウ カレー もやし ソフトめん 豆乳キムチ汁	給食なし	きりざい 厚焼き たまご ごはん 肉じゃが
あかの食品	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏糸卵 油揚げ	牛乳 ツナ たら あさり ハム ベーコン	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵 豆乳 豆腐		牛乳 厚焼きたまご 納豆 ひじき 豚肉
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごはん 発芽玄米 バター 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆 油	めん 油 ごま 砂糖 バター ホットケーキミックス		ごはん ごま 油 じゃがいも 砂糖
みどりの食品	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり もやし キャベツ 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう	コーン 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 パセリ	白菜キムチ 人参 小松菜 えのきだけ きくらげ ねぎ もやし ほうれんそう		人参 小松菜 大根 玉ねぎ さやいんげん

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は
「食育の日」

令和7年10月
出雲崎中学校

きも あきぞら ひろ きせつ あき げいじゅつ あき あき どくしょ あき
気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるよう
に、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、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。

<今月の給食目標>

め けんこう えいよう かんが
目の健康と栄養について考えよう

10月10日は

目の
愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF。



め た もの た
目によい食べ物を食べましょう

め や 皮膚の
健康を保つ

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



め はたら
目の働き
を高める

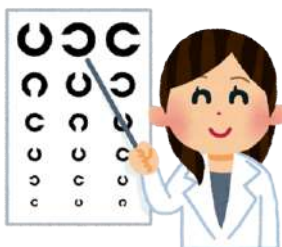
アントシアニン

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。食べ物に含まれるむらさき色の色素「アントシアニン」には、目の働きを高め、目をつかれにくくさせる働きがあります。



10月10日の給食は

「目の愛護デー献立」



「ランドル環みそ汁」の「ランドル環」とは、視力検査をするときの「C」のようなマークのことです。ちくわをランドル環に見立てるようにカットします。

「目にA（えー）和え物」は、目の働きを良くするビタミンAを多く含む、緑黄色野菜を取り入れた和え物です。

「手作りブルーベリーゼリー」には、目の筋肉の緊張をほくす働きがあると言われる「アントシアニン色素」を多く含む「ブルーベリー」をゼリーにしました。

目の愛護デーにちなんだ給食を食べて、目を大切にした生活を過ごせるようにしましょう。

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」

にほん あじめぐ きゅうしゅうち ほう
日本の味巡り～九州地方～

今年度は19日の食育の日に、「日本の味巡り献立」を企画しています。
今月は、「九州地方」に ちなんだ献立です。九州地方には、どんな郷土料理があるのか給食を通して勉強しましょう。



チキン南蛮



チキン南蛮は、昭和30年代に宮崎県延岡市の洋食店で考案された、まかない料理だといわれています。当時はタルタルソースはかかっておらず、油で揚げた鶏肉を甘酢に漬けただけのシンプルなものでした。まかない料理から始まり、地元で親しまれるように、宮崎県を代表する名物料理へ広まってきました。



かねんだご汁



熊本県の阿蘇地方の季節の野菜をたっぷり入れて煮込んださつまいものだんごが入ったお汁です。
「かねんだごと」のかねんは「かねん粉」のことです。さつまいものデンプンを指します。すりおろしたさつまいもを洗って沈殿させ、取り出したデンプンと繊維を混ぜて団子状にすることが「かねんだごと」の作り方です。