スクールランチ 10月号

令和７年度
城西共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	食・無		
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	三和	飽田	城西
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂				
1	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン		804	○	○	1×
		きのこスパゲティ	豚肉	チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	油				2○
		コーンサラダ				キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油	33.8			
		いりこナッツ		いりこ			砂糖	油・カシューナッツ				3○
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		724	○	○	1×
		豚肉と厚揚げのみそいため	豚肉・厚揚げ・高野豆腐・みそ		人参	玉ねぎ・きくらげ・生姜	砂糖・でんぷん	油				2○
		切干大根の即席漬け			人参	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	27.4			
		春雨汁	かまぼこ・かつお節（出し）	昆布（だし）	ねぎ	キャベツ・玉ねぎ	春雨					3○
3	金	ぶち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		755	○	○	○
		いわしの塩こうじだれ	いわし・みそ			生姜	でんぷん・砂糖	油				
		昆布あえ		昆布の佃煮	人参	もやし・きゅうり		ごま	32.6			
		のっぺい汁	鶏肉・焼豆腐・かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	こんにゃく・じゃが芋・でんぷん	油				
6	月	丸パン（カット） 牛乳		牛乳			パン		709	○	○	○
		照り焼き豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ				砂糖・でんぷん					
		コールスロー			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	30.1			
		コーンと卵のスープ	卵・ベーコン		人参	コーン・玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋・でんぷん	油				
7	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		769	○	○	○
		魚のかば焼き	ホキ				小麦粉・砂糖	油				
		小松菜のごまネーズあえ			小松菜・人参	もやし		ごま・ノンエッグマヨネーズ	28.7			
		豆腐のみそ汁	油揚げ・豆腐・高野豆腐・みそ	いりこ・いりこ（出し）	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ						
8	水	コッペパン 牛乳	カル・カルデー	牛乳			パン		832	○	○	○
		うずらの卵のクリーム煮	ベーコン・うずら卵・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油				
		じゃこと小松菜のサラダ		しらす干し	小松菜・人参	キャベツ	砂糖	油	34.8			
		きなこビーンズ	大豆・きな粉				砂糖・でんぷん					
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		796	○	○	○
		さばの生姜煮	さば			生姜	砂糖					
		梅あえ			人参・ゆかり	もやし・梅肉	砂糖		32.0			
		だご汁	鶏肉・油揚げ	いりこ（出し）	人参・ねぎ	白菜・大根・しいたけ	すいとんめん					
10	金	ぶち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		754	○	○	○
		チキン南蛮	鶏肉				小麦粉・でんぷん・砂糖	油・一食タルタルソース				
		ごまあえ			人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	32.1			
		すまし汁	かまぼこ・豆腐・かつお節（出し）	わかめ・昆布（だし）	人参・ねぎ	玉ねぎ						
14	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		750	○	○	○
		小いわしフライ（2尾）		こいわし			パン粉	油				
		なすのピリ辛炒め	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ピーマン	なす・生姜	砂糖	油	27.0			
		さつまいものみそ汁	みそ	いりこ・いりこ（出し）	ねぎ	玉ねぎ・大根・えのきたけ	さつま芋					
15	水	米粉パン 牛乳		牛乳			パン		761	○	○	○
		塩焼きそば	かまぼこ・豚肉	いりこ	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし	スパゲッティ	油・ごま油				
		ビーンズサラダ	ハム・大豆		人参・小松菜	コーン	砂糖	油	34.2			
		ムース					ムース					
16	木	ごはん 牛乳	ひごまるデー：れんこん	牛乳			米		771	○	○	○
		レバーとポテトの揚げがらめ	鶏レバー				でんぷん・フライドポテト・砂糖	油				
		れんこんの酢の物			人参	れんこん・もやし	砂糖	ごま	29.1			
		かきたま汁	卵・かまぼこ・高野豆腐・かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	でんぷん					
17	金	ぶち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		741	○	○	×
		肉じゃが	豚肉・高野豆腐・ちぎり揚げ	いりこ	人参	玉ねぎ・しいたけ	こんにゃく・じゃが芋・砂糖	油				
		酢みそあえ	みそ	わかめ	人参	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま	29.7			
		一食納豆	納豆									
20	月	丸パン（カット） 牛乳		牛乳			パン		739	○	○	○
		ホキフライ	ホキ				パン粉　小麦粉	油				
		アイアンサラダ	ツナ	ひじき	小松菜	切干大根	砂糖	ごま・ごま油	32.6			
		ミネストローネ	豚肉・大豆	チーズ	人参・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく	マカロニ	油				
21	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		776	○	○	○
		こぎつねごはんの具	鶏肉・油揚げ		人参	ごぼう・生姜・しいたけ	砂糖	油				
		厚焼き卵	卵						33.7			
		根菜のみそ汁	豆腐・高野豆腐・みそ	いりこ・いりこ（出し）	小松菜・人参	大根・れんこん	さつま芋					
22	水	コッペパン（カット） 牛乳		牛乳			パン		730	○	○	○
		カレーミートビーンズ	大豆・豚肉・レバー		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖	油				
		れんこんチップ				れんこん		油	30.5			
		野菜スープ	ベーコン		人参	玉ねぎ・キャベツ	じゃが芋	油				
23	木	ごはん 牛乳	100年フード味めぐり：北陸・東海	牛乳			米		700	○	○	○
		塩鮭	鮭									
		キャベツの酢のもの		わかめ	チンゲン菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	33.1			
		みそ煮込みうどん	鶏肉・かまぼこ・油揚げ・みそ・かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・小松菜	ごぼう・しいたけ	うどん・砂糖	油				
24	金	ぶち丸麦ごはん 牛乳	鉄・鉄デー	牛乳			米・麦		788	○	○	○
		家常豆腐	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜・にんにく・しいたけ	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油				
		パンサンスウ	ハム		人参	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油	33.5			
		一食焼きのり		一食焼きのり								
27	月	食パン 牛乳		牛乳			パン		725	○	○	○
		プラウンシチュー	豚肉	チーズ	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ	じゃが芋					
		ツナサラダ	ツナ	海藻めん		キャベツ・きゅうり	砂糖	油	28.3			
		フルーツミックス				パイン・黄桃	カクテルゼリー					
28	火	麦ごはん 牛乳	適塩デー	牛乳			米・麦		726	○	○	○
		さんまのゆずみそ煮	さんま			ゆず						
		おかかあえ	糸かつお		小松菜	キャベツ	じゃが芋		25.2			
		白玉汁	かまぼこ・油揚げ・かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・ねぎ	大根	白玉もち					
29	水	ひのくにパン 牛乳		牛乳			パン		736	○	○	○
		タイピーエン	豚肉・かまぼこ・うずら卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	春雨	油・ごま油				
		人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油	29.6			
		ミックスかりんとう		いりこ			さつま芋・砂糖・でんぷん	油・アーモンド				
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		790	○	○	○
		親子煮	鶏肉・卵・かまぼこ・高野豆腐・大豆	いりこ	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油				
		チンゲン菜のあえ物			チンゲン菜・人参	もやし	砂糖	ごま油	35.3			
		金時豆の甘煮	金時豆				砂糖					
31	金	ぶち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		758	○	○	○
		ポークカレー	豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	じゃが芋	油				
		海藻サラダ	ツナ	わかめ・海藻		大根・きゅうり	砂糖	ごま・油	24.9			
		みかんゼリー					みかんゼリー					

※　都合により、献立が変更する場合があります。

☆今月のテーマ☆ 日本の伝統的な食事を見直そう

2013年12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界で和食の人気が高まる一方で、私たちは和食についてどのくらい知っているでしょうか。
今月は、日本の伝統的な食事を意識した献立を取り入れています。

なぜ和食は、世界に認められているのだろう？
和食の良さとは？

①食材の持ち味を生かしている。

日本の海・里・山でとれる新鮮な食べ物の美味しさを大切にして、その持ち味を生かした調理技術が発達しています。

②栄養バランスが取りやすい

主食であるごはんは、どんなおかずにも合い、組み合わせやすいのが特徴です。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすく、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

一汁三菜
（ または一汁二菜 ）

また、だしのうま味や乾物・発酵食品を活かすことで、減塩や栄養価アップにもつながります。

今月の給食でも、納豆やひじき、だしの昆布など発酵食品や乾物を使用しています。

③自然の美しさや四季の移ろいを表現している

和食は、食事の場で自然の美しさや季節を表現することも大切にしています。季節に合った食器や植物を利用し、自然の美しさや季節の移りかわりを楽しみます。

④年中行事と密接に関わっている

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といい、家族や地域の人と一緒に食事をとり、楽しく過ごす習慣があります。

● 十五夜
● １０月（豆名月）

月見団子

● 正月

鏡もち

おせち料理

★10月の市産品活用予定★

ねぎ　れんこん
なす　小松菜