



学校給食献立予定表



★10月給食目標★

「たべものの はたらきを しょう！」



安芸市立学校給食センター

令和7年度 10月

こんだて名		黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤（あか）のなかま おもに鉄をつくるもとになる	緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギーたんぱく質脂質	中	小4	中	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさしいきのこ類・海藻類など)	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富
1 (水)	ごはん ポークコロコロステーキ ちゅうかサラダ やさしいスープ	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	秋の風が気持ちいい季節になりましたね。10月の給食目標は「食べ物のはたらきをしょう」です。こんだて表を見たり、給食ほうそを聞いたりしよう
2 (木)	ごはん めひかりのからあげ きんぴらごぼう すましじる	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	高知県でよくとれる「めひかり」が登場です。カラッと油で揚げると、骨ごと食べられます。「めひかり」は、大きな目が、青緑色に輝いて見えるそうです。
3 (金)	ごはん フレンチサラダ ABCスープ おつきみゼリー（梨あじ）	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	10月6日は「十五夜」です。中秋の名月とも呼ばれ、1年中最も美しい月が見られるといわれています。お月見とも呼びますね。
6 (月)	ごはん いかのチリソース もやしのちゅうかあえ コーンスープ	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	【かみかみ献立】今日の主菜は「イカのチリソース」です。イカは日本人が大好きな食べ物だそうです。みなさんは好きですか？よくかんで食べましょう。
7 (火)	ごはん ぶたキムチどん ビーンズサラダ わかめスープ	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	みなさん「まめ」は好きですか？苦手な人が多い「まめ」ですが、栄養面ではとても優れた食品です。今日はビーンズサラダです。
8 (水)	ごはん マーボー豆腐 さんしよくあえ てづくりカステラ	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	食欲の秋です。食欲が出てくるこの時期は、苦手な食べ物にチャレンジするチャンスです。「おいしいかもしれない」の気持ちでチャレンジしてみましょう。
9 (木)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ポトフ れんこんチップス	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	人参は、給食でよく使われる野菜です。彩りも良く、栄養満点。肌を健康に保ったり、風邪のウイルスから体を守ったりなど、様々な働きがあります。
10 (金)	ごはん とりにくとじゃがいものにも りっちゃんのげんきサラダ こんぶふりかけ	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	小学校1年生の国語の教科書に登場する「りっちゃんのサラダ」を給食で再現！たくさんのおかずが入った、食べると元気になれる「元気サラダ」です。
14 (火)	ごはん ささみのゆずがらめ きりぼしだいこんのすのもの はくさいのスープ	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	安芸市のおいしい「ゆのす」を使ったタレをからませれば、甘酸っぱくて食欲をそそる「ささみのゆずがらめ」のできあがりです。
15 (水)	ゆかりごはん すきやきふうのもの おじゃこのサラダ 梨(南水)	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	【毎月15日はじゃこの日】今日は「おじゃこのサラダ」です。デザートは梨。長野県産の「南水」です。甘みが強くジューシーなおいしい梨です。
16 (木)	ごはん てづくりとうふハンバーグ キャベツとニラのおかかあえ さつまいものみそじる	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	いちにち一回は「発酵食品」をとると良いと言われています。今日は「みそ」を使った具沢山みそ汁です。毎日少しずつの「発酵食品」で腸を元気にしましょう。

こんだて名		黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤（あか）のなかま おもに鉄をつくるもとになる	緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギーたんぱく質脂質	中	小4	中	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさしいきのこ類・海藻類など)	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富
17 (金)	あきやさいカレー コーンサラダ フルーツカクテル	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	カレーに季節の野菜を入れることで、一味ちがう旬の味に！今月は「さつまいも、しめじ、秋なす」です。
20 (月)	ごはん いろどりたまごやき かぼちゃサラダ きのこけんちんじる	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	【毎月19日は食育の日】栄養をとることも大事ですが、楽しく食べることも大切です。会話を楽しむのもいいですね。
21 (火)	たくあんとおぶらあげのごはん きゅうりといとかまのすのもの ちくぜんに	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	給食はあたらしい食べ方との出会いの場でもあります。新しい食べ方に出会おうと、うれしくなります。
22 (水)	しょうゆラーメン とりにくのからあげ ツナサラダ ぶどうゼリー	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	【赤野小学校リクエスト献立】おいしい献立ができましたね。しょうゆラーメンは、土佐ジローの「ガラ」でダシをとって作ります。
23 (木)	ごはん しいらのごまみそやき おろしあえ じゃがいもたまねぎのみそじる	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	しいらは、給食でもよく登場する魚です。ね。どんな料理にも合うおいしい魚です。みそ汁は、煮干しでしっかりとダシをとった調理員さん自慢の汁なのです。
24 (金)	ごはん すぶた はるさめサラダ かき	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	柿のおいしい季節が来ましたね。今だけしか食べられない旬の果物です。苦手な人も一口食べてみましょう。味を知ること大事です。
27 (月)	れんこんきんぴらどん パインサラダ なすとベーコンのスープ	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	なすとベーコンのスープは、リクエストでよく登場する人気のスープです。秋なすもとてもおいしいですね。
28 (火)	ごはん あつあげのちゅうかに ピーンサラダ りんごのりのつくだに	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	ごはんとおかずを、口の中で混ぜ合わせ、味を調節しながら食べる方法のことを、口中調味と呼びます。デザートは長野県産の「シナノスイート」です。
29 (水)	かつおごはん ポテトサラダ かきたまじる	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	かつおのおいしい季節です。しょうが、ごぼう、油揚げと一緒に味付けし、「かつおごはん」を作ります。
30 (木)	ごはん ぶたにくのからあげ はりはりづけ さわにわん	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	からあげは、豚肉で作ってもとてもおいしく、ごはんが進みます。和え物は、切り干し大根を使った「はりはりづけ」です。はりはり音をたのしむ料理です。
31 (金)	ごはん とりもにこみ きゅうりのゆずづけ おいものようかん	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	牛乳 たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	デザートは「おいものようかん」です。サツマイモをゆでて、熱々のうちにつぶし、寒天、水、砂糖を加えてよく混ぜます。冷やして固めたらカットしてできあがり。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

◆ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生交付金を活用して給食を充実！栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供しています。

おいしいお米できました♡
10月から新米になります。

【こめ・ゆのす・なす・ピーマン】は【安芸市産】を使用しています。



【栄養量の基準】

(4年生) 650Kcal
たんぱく質 21g
脂質 14.4g

(中学生) 830Kcal
たんぱく質 27g
脂質 18.4g