

令和7年度 10月



学校給食献立予定表



★10月給食目標★
「たべもの はたらきを しよう！」



安芸市立学校給食センター

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	kcal	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	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 鉄が多い	たんぱく質が多い 鉄が多い	たんぱく質が多い 鉄が多い	たんぱく質が多い 鉄が多い	たんぱく質が多い 鉄が多い		
1 (水)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					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知ろう」です。こんだて表を見たり、給食ほうそうを聞いたりしよう♪
	ポークコロロステーキ				ぶたにく		にんにく	537	658		
	ちゅうかサラダ		はるさめ	ごまあぶら	ハム	にんじん	キャベツ きゅうり	23.9	29.3		
	やさしいスープ		さとう			にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	11.9	13.5		
2 (木)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					高知県でよくとれる「めひかり」が登場です。カラッと揚げると、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。
	めひかりのからあげ		かたくりこ	あげあぶら	めひかり			562	691		
	きんぴらごぼう		さとう	ごまあぶら	ぶたにく	にんじん さやいんげん	ごぼう にんにく	24.3	29.7		
	すましじる			ごま	とうふ	わかめ	ねぎ	15.1	17.7		
3 (金)	にくみそひきうどん	牛乳	ごめ さとう		ぶたにく みそ とりにく	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく			10月6日は「十五夜」です。中秋の名月とも呼ばれ、1年で最も美しい月が見られるといわれています。お月見とも呼ばれますね。
	フレンチサラダ		さとう	サラダあぶら	ハム		キャベツ きゅうり コーン	621	766		
	ABCスープ		マカロニ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ	21.7	26.5		
	おつきみゼリー(梨あじ)		おつきみゼリー					17.3	20.2		
6 (月)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					【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。
	いかのチリソース		ごめ さとう かたくりこ	あげあぶら	いか		しろねぎ にんにく しょうが	583	720		
	もやしのちゅうかあえ		さとう	ごまあぶら		チンゲンサイ	もやし えのきたけ	19.3	23.3		
	コーンスープ					にんじん パセリ	コーン たまねぎ	16.9	20.0		
7 (火)	ぶたキムチどん	牛乳	ごめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	もやし にんにく はくさいキムチ			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♪
	ビーンズサラダ		さとう	ノンエッグマヨ	ハム だいず いんげんあめ		キャベツ きゅうり コーン	607	751		
	わかめスープ					わかめ	にんじん ねぎ	20.6	24.6		
8 (水)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					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。
	マーボー豆腐		さとう	ごまあぶら	とうふ みそ ぶたにく	にら	にんにく しょうが たまねぎ	723	904		
	さんしょくあえ		かたくりこ	ごま		ほうれんそう にんじん	もやし	25.2	30.6		
	てづくりカステラ		ごむぎこ さとう	サラダあぶら	たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム		24.9	30.4		
9 (木)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					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。肌を健康に保つたり、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。
	ぶたにくのしょうがいため		さとう	サラダあぶら	ぶたにく	にんじん	しょうが たまねぎ	665	825		
	ポトフ		じゃがいも		チキンワイン ナー	にんじん	たまねぎ キャベツ	25.7	31.4		
	れんこんチップス			あげあぶら			れんこん	16.5	19.2		
10 (金)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					小学校1年生の国語の教科書に登場する「りっちゃんのにんじん」を給食で再現！たくさんの食材が入った、食べると元気になれる「元気サラダ」です。
	とりにくとじゃがいものにも		じゃがいも さとう	サラダあぶら	とりにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごんにやく	587	724		
	りっちゃんのにんじんサラダ		さとう	サラダあぶら	ハム かつおぶし	ごんぶ トマト	キャベツ コーン、 きゅうり	21.0	25.6		
	ごんぶふりかけ		さとう	ごま	ふしこ	ごんぶ		15.9	18.6		
14 (火)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					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。
	ささみのゆずがらめ		ごめ さとう かたくりこ	あげあぶら	とりにく		ゆのす	569	711		
	きりぼしだいこんのすのもの		さとう			ごんぶ	にんじん キャベツ	22.1	28.6		
	はくさいのスープ				ハム	ごまつな	はくさい しめじ	14.4	16.7		
15 (水)	ゆかりごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					【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。
	すきやきふうのもの		さとう		ぶたにく やき豆腐	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ はくさい ごんにやく	572	697		
	おじゃこのサラダ		さとう	ごまあぶら		かちりじゃこ	きゅうり コーン キャベツ	24.1	29.7		
	梨(南水)						なし	12.9	14.5		
16 (木)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					いちにいち「たんぱく質」をとると良いといわれています。今日は「みそ」を使った具沢山みそ汁です。毎日少しずつ「発酵食品」で腸を元気にしましょう。
	てづくりとうふハンバーグ		じゃがいも ごめ さとう		とりにく とうふ ぶたにく とうしょう	ピーマン	たまねぎ	610	754		
	キャベツとニラのおかかあえ		さとう		かつおぶし	にら	キャベツ	27.3	27.3		
	さつまいものみそしる		さつまいも	あぶらあげ みそ		ねぎ	だいこん えのきたけ	18.7	22.2		

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		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(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	小4 中		
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	さつまいも ごめ かたくりこ		ぶたにく	のむヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ なす	637 16.9 13.1	807 20.4 17.0	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	ごめ さとう		どりにく たまご とろふ	ひじき	にんじん ねぎ		584 22.0 18.5	719 27.1 21.7	【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	ごめ さとう	ごま	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たくあん		583 21.8 17.1	720 26.1 20.2	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	ちゅうかめん ごめご かたくりこ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	もやし しょうが	643 29.5 23.8	794 37.8 30.0	【赤野小学校リクエスト献立】おいし うな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しる	牛乳	ごめ さとう さとう	ごま ごま	しいら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいにん きゅうり もやし ゆのす	569 28.2 13.2	691 33.4 15.0	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ものです。
24 (金)	ごはん すぶた はるさめサラダ かき	牛乳	ごめ ごめご かたくりこ さとう はるさめ さとう		ぶたにく あげあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	675 19.1 21.7	833 22.8 26.1	秋の味覚がそろそろ登場する季節です。 今だけしか食べられない旬の果物等 です。苦手な人も一口食べてみましょう ね。味を知ることも大切です。
27 (月)	れんこんさんびらどん パインサラダ なすとベーコンのスープ	牛乳	ごめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく れんこん	566 18.1 17.1	699 21.8 20.1	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	ごめ さとう かたくりこ ピーン さとう	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり コーン	623 22.3 17.0	759 26.7 19.8	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	ごめ さとう		かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう しょうが		547 18.7 17.8	677 22.7 21.1	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	ごめ かたくりこ ごめご さとう		ぶたにく あげあぶら	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが		593 21.9 15.6	732 26.7 18.1	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。 はりはり音をとるのし料理です。
31 (金)	ごはん とりみそにこみ きゅうりのゆずづけ おいもようかん	牛乳	ごめ さとう さとう さつまいも さとう		どりにく みそ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごんにやく だいにん きゅうり ゆのす		598 21.9 13.6	737 26.6 15.8	デザートは「おいもようかん」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。

【ごめ・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) (中学生)
エネルギー 650kcal 830kcal
たんぱく質 21〜33g 27〜42g
脂質 14.4g〜21g 18.4g〜27.6g

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承ください。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。

おいしいお米をいただきました
10月から新米になります。

【ごめ・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)

エネルギー 650Kcal

たんぱく質 21~33g

脂質 14.4g~21g

(中学生)

エネルギー 830Kcal

たんぱく質 27~42g

脂質 18.4g~27.6g

給食だより

令和7年10月号

No.434

安芸郡市学校給食連絡協議会

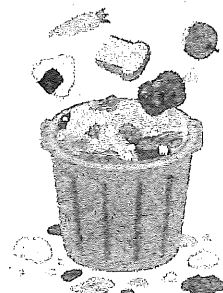
栄養士部会

10月は

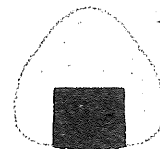
食品ロス削減月間
です

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを、「食品ロス」といいます。お店での売れ残りや食べ残し、厚くむきすぎた野菜の皮などが食品ロスとして数えられます。

食品ロスは年間約464万トン（令和5年度推計）



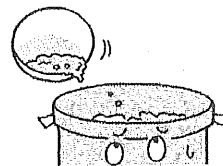
1人あたり
1日102g



毎日おにぎり1個分の食べ物を捨てていることと同じです！

どうして食品ロスが問題なの？

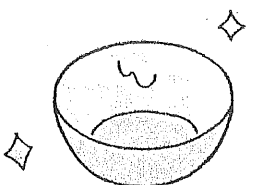
食べ物がむだになるだけでなく、捨てられた食べ物を処理するために多くのエネルギーを消費することになります。このときに発生した二酸化炭素やメタンガスが、地球温暖化を進める原因になってしまいます。



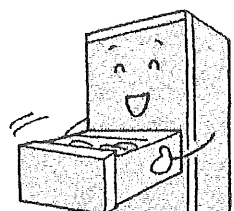
わたしたちにできること



残さず食べよう

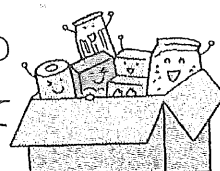


必要な分だけ買おう

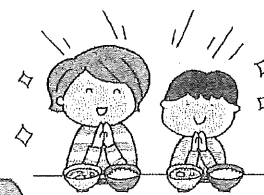


フードバンクに寄付しよう

食べきれない食品を寄付する活動のことです。最近は専用の箱を設置しているお店が増えてきました。



新米の季節がやってきた！



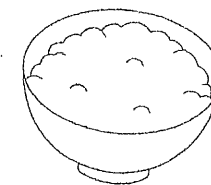
10～11月は、新米が出回り始めます。新米とは、収穫された年の12月31日までに精米されたお米のことです。古米に比べて水分量が多く、モチモチとした食感と甘みが特徴です。

また、「米」という字には、八十八の手間をかけて作られるという意味が込められていると言われています。実りの秋に感謝して、お米1粒1粒を大切に食べたいですね。

☆ クイズ ☆

お米を計る単位は「合」を使います。では、1合は何gでしょうか？

- ① 100g
- ② 150g
- ③ 200g



9月号の答えは ③スポーツドリンクでした！

作
っ
て
み
ま
せ
ん
か
？

レンジで簡単！なすのたたき風

＜ 材料 ＞ 4人分

なす	2～3本
たまねぎ	大1/2個
葉ねぎ	適量
ツナ	1缶
ゆのす	小さじ2
酢	小さじ1
薄口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
食塩	少々

＜ 作り方 ＞

- ① なすは半月切り、たまねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② なすとたまねぎを耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。
- ③ 調味料を合わせ、ツナと一緒に②を和える。

ツナを鶏のささみで代用すると、食べ応え抜群のおかずになります！
みょうがを乗せても◎

返信らん No.434 10月号給食だより（ ）年 名前（ ）
10月号のクイズの答え（ ）