

10月の給食献立表



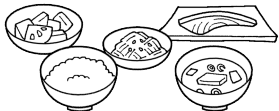
令和7年度

小川町学校給食センター

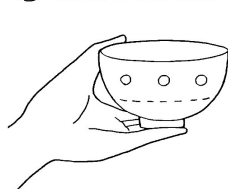
日 曜	献 立 名				材 料 名			栄養量			
	主 食	牛乳	つけるもの	お か ず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)	小学生 エネルギー	たんぱく質	中学生 エネルギー	たんぱく質
1 水	ごはん	牛乳		ちゅうかスープ はるまき ぶたにくとピーマンのいためもの	牛乳 とりにく とうふ なると ぶたにく	ごはん ごまあぶら はるまき あぶら	にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ こんにやく ピーマン	683	20.4	782	23.1
2 木	こどもパン	牛乳		ABCマカロニスープ ハンバーグケチャップソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー	牛乳 とりにく とうふ ハンバーグ ウインナー	こどもパン あぶら じゃがいも さとう アルファベットマカロニ	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	617	27.4	704	30.8
3 金	ごはん	牛乳	わふう ドレッシング	カレー わかめサラダ	牛乳 とりにく わかめ	ごはん あぶら じゃがいも わふうドレッシング	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こんにやく とうもろこし	621	16.9	734	19.6
6 月	ごはん	牛乳		すいとん とりにくとさつまいものにももの のりのつくだに	牛乳 ぶたにく とりにく のりのつくだに あぶらあげ	ごはん あぶら すいとん さつまいも さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな たまねぎ こんにやく	598	22.2	704	25.5
7 火	ちゅうかめん	牛乳	かんきつ ドレッシング	みそラーメン たこやき こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく みそ だいず	ちゅうかめん あぶら さとう ごま たこやき かんきつドレッシング	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ とうもろこし にら こんにやく ブロッコリー	592	23.4	772	28.9
8 水	ごはん	牛乳		かぶのみそしる メンチカツ きりぼしだいこんのもの	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ メンチカツ ぶたにく さつまあげ だいず	ごはん あぶら さとう	にんじん だいこん かぶ こまつな	671	26.8	772	29.9
9 木	コッペパン	牛乳	ナムル ドレッシング	ミートボールのクリームに ポテトコロッケ ひじきサラダ	牛乳 とりにく ミートボール ひじき	コッペパン あぶら じゃがいも いんげんまめ ポテトコロッケ ナムルドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ブロッコリー	594	21.9	680	25.0
10 金	ごはん	牛乳	ごま ドレッシング	マーボーどうふ ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごまドレッシング	にんにく しょうが にんじん ながねぎ にら ごぼう キャベツ とうもろこし	676	23.3	795	27.0
14 火	じごなうどん	牛乳	マヨネーズ	にくうどんしる コーンフライ ポテトサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さとう コーンフライ じゃがいも マヨネーズ	にんじん だいこん しいたけ こんにやく ほうれんそう ブロッコリー とうもろこし	631	23.6	770	28.2
15 水	ごはん	牛乳		わかめスープ やきナゲット ぶたキムチいため	牛乳 とりにく とうふ わかめ チキンナゲット ぶたにく あつあげ	ごはん ごまあぶら はるさめ でんぶん	にんじん だいこん たまねぎ こんにやく キムチ	642	26.6	796	32.0
16 木	コッペパン	コーヒース 牛乳	ソース	コーンスープ しろみぎかなフライ キャベツとにんじんのソテー	コーヒース牛乳 とりにく 牛乳 しろみぎかなフライ ウインナー	コッペパン あぶら じゃがいも ひよこまめ	とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ	578	24.1	645	26.7
17 金	ごはん	ジョア	ごま ドレッシング	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	ジョア とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ごまドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし	649	19.2	767	22.1
20 月	ごはん	牛乳		かきたまじる シュウマイ ながねぎとちくわのみそいため	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ たまご わかめ シュウマイ とりにく ちくわ	ごはん あぶら でんぶん さとう	にんじん だいこん しいたけ たまねぎ キャベツ こんにやく ながねぎ	642	26.5	779	31.7
21 火	じごなうどん	牛乳	ごま ドレッシング	カレーなんぼん ハッシュドポテト やさしいサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さとう でんぶん ハッシュドポテト ごまドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ とうもろこし	643	22.4	787	26.9
22 水	ごはん	牛乳		ビーフンスープ にくだんごあまずあんかけ あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく とうふ にくだんご ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら ビーフン さとう でんぶん	にんじん だいこん こまつな にんにく たまねぎ ピーマン	699	30.1	860	37.1
23 木	しょくパン	牛乳	りんごジャム	ボーケビーンズ オムレツ ウインナーとブロッコリーのソテー	牛乳 ぶたにく だいず オムレツ ウインナー	しょくパン りんごジャム あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー	593	24.1	670	27.1
24 金	ごはん	牛乳		キムチスープ ささみチーズカツ ピビンバ	牛乳 とりにく とうふ みそ ささみチーズカツ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ ごま	にんじん たまねぎ キャベツ キムチ にんにく れんこん ながねぎ もやし ほうれんそう	647	27.0	749	30.3
27 月	ごはん	牛乳		だんごじる にらまんじゅう ぶたにくのしょうがいため	牛乳 とりにく ぶたにく にらまんじゅう	ごはん あぶら だんご さとう	にんじん ごぼう だいこん こまつな たまねぎ もやし しょうが ピーマン	653	26.4	802	32.4
28 火	ちゅうかめん	牛乳	パンバンジード レッシング	しおラーメン あげぎょうざ くきわかめのサラダ	牛乳 とりにく なると ぎょうざ くきわかめ だいず	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら パンバンジードレッシング	にんにく しょうが にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう もやし	588	24.7	774	30.7
29 水	ごはん	牛乳		さつまじる のりしおポテトもち おかかいため	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく さつまあげ おかか	ごはん あぶら さつまいも のりしおポテトもち	にんじん だいこん こまつな たまねぎ こんにやく	667	24.2	780	28.3
30 木	コッペパン	ジョア	イタリアン ドレッシング	スパゲッティミートソース キャベツのサラダ	ジョア ぶたにく チーズ	コッペパン あぶら スパゲッティ イタリアンドレッシング	セロリ にんじん たまねぎ トマト もやし キャベツ とうもろこし	625	25.2	732	28.8
31 金	ごはん	牛乳	わふう ドレッシング	かぼちゃのみそしる ハロウィンバーグ もやしサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ わかめ ハロウィンバーグ	ごはん さとう でんぶん わふうドレッシング	にんじん だいこん かぼちゃ ながねぎ こまつな もやし きゅうり	641	24.4	743	26.9
実施回数 22回	〃はし〃は毎日用意しましょう！ ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・〇はおがわん野菜を予定しています。 ★毎月19日は食育の日です。今月は長ねぎを使用します。★						平均栄養量	634	24.1	754	28.1
							栄養基準量	650	27.0	830	34.2

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「無形文化」とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。世界に誇れる日本の文化を大切にしていきましょう。

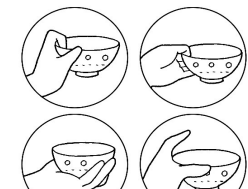


茶わんの持ち方



4本の指の上に茶碗底をのせて、親指を茶碗のへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

国がかわるとマナーもかわる

日本と韓国はどちらもはしを使って食べますが、日本は器を持ち、多くの料理をはしだけで食べるのに対して、韓国は器を持たず、はしはおかずだけで、ごはんや汁物はスプーン(スッカラ)を使います。国によって文化が異なり、食事マナーもかわるのです。

