

# 10月の給食献立表

令和7年度

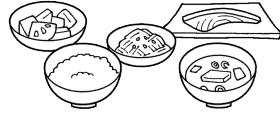
小川町学校給食センター



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	中学生
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 ウィンナー	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 だいす	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 だいす	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 ジャガイモ 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	ヨーゼー牛乳	ソース	コーンスープ しろみざかなフライ キャベツとんじんのソテー	コーヒー牛乳 とりにく 牛乳 しろみざかなフライ 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 ジャガイモ 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	カレーなんばん ハッシュドポテト やさいサラダ	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 にくだんごあますあんかけ 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	ポークピーンズ 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 だいす オムレツ ウインナー	しょくパン りんごジャム あぶら ジャガイモ 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 ビビンバ	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 ラーソ 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	パンパ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 だいす	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら パンパ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	スペ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 スペゲッティ 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・○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。



4本の指の上に茶底をのせて、親指を茶わん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。



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、はしはおかげだけで、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あります。

