

令和7年度 10月 学校給食予定献立表						みやき町学校給食センター		
給食目標：和やかな食事の場をつくらう						三根中学校・中原中学校		
にち 日 曜	献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
1 水	ごはん	ごはん、強化米				736	30.7	383
	牛乳		牛乳					
	さばの照り焼き	三温糖	さば	しょうが	しょうゆ、酒、みりん	こんがつ きょうしやく もく ひょう なご しょうじ ば 今月の給食目標は「和やかな食事の場をつくらう」です。給食の時間は静かに前を向いて食べていると思います。姿勢を良くし、マナーを守って食べましょう。		
	和風サラダ	和風ドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん				
	みそ汁		油あげ、米みそ	こまつな、玉葱、だいこん、にんじん、ぶなしめじ	煮干し			
2 木	ナン	ナン				790	32.5	410
	牛乳		牛乳					
	ビーンズカレー	じゃがいも	牛ひき肉、豚ひき肉、ガルパンソー、大豆、粉チーズ(乳)	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、カットトマト	赤ワイン、カレールー、ディナーカレールー、食塩、白こしょう	カレーは、たくさんの香辛料で肉や野菜に味付けをしたアジア料理です。インドやタイ、インドネシアなどのカレーは、日本のカレーと違って、汁のようにさらさらとして、辛くないカレーやグリーンカレーなど黄色ではないカレーもあります。きょうは、ビーンズカレーを作りました。ナンにつけて食べましょう。		
	スパゲティサラダ	スパゲティ、クリームフレンチドレッシング、エッグケアマヨネーズ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	食塩			
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)					
3 金	ごはん	ごはん、強化米				822	26.9	292
	牛乳		牛乳					
	とんかつ/とんかつソース	薄力粉、パン粉、なたね油	豚肉	玉葱、にんにく、セロリ	酒、食塩、白こしょう/とんかつソース	食事のあいさつは、食べものや食事のために働いた人たちに感謝の気持ちを伝えるためにします。家でも、外でも、学校でも、食事はいつも感謝と一緒にいただきます。		
	れんこんのきんぴら	こんにゃく、三温糖	竹輪	スライスれんこん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん、酒			
	すまし汁	おわらふ		玉葱、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	粉昆布、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
6 月	秋の幸ごはん	ごはん、強化米、くり、三温糖	鶏肉、油揚げ	ぶなしめじ、にんじん、えだまめ	しょうゆ、みりん、かつお昆布だし、酒、食塩	820	30.5	437
	牛乳		牛乳					
	里芋のそぼろ煮	さといも、こんにゃく、三温糖、かたくり粉、サラダ油	鶏ひき肉、厚揚げ	だいこん、玉葱、さやいんげん	しょうゆ、酒	きょうは、十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。十五夜には、月見だんごや里芋などの農作物、スズキなどを飾ってお祝いします。		
	はんぺん汁		はんぺん、わかめ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
	お月見だんご	お月見だんご (みたらし)						
7 火	ごはん	ごはん、強化米				806	30.0	296
	牛乳		牛乳					
	シシリアンライス (具)	三温糖	牛肉、赤みそ	玉葱、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、みりん、りんごビュレ	きょうは、佐賀市のご当地グルメのシシリアンライスです。昭和50年ごろに佐賀市の喫茶店で出されて、今も定番メニューとなっています。ごはんの上に炒めた肉と野菜をのせて、マヨネーズをかけて食べましょう。		
	シシリアン 野菜/マヨネーズ	エッグケアマヨネーズ (卵なし)		キャベツ、にんじん、きゅうり	食塩			
	野菜スープ		鶏肉	玉葱、こまつな、にんじん、えのきたけ	白ワイン、食塩、白こしょう、がらすープチキン、			
8 水	ごはん	ごはん、強化米				736	37.7	421
	牛乳		牛乳					
	鮭の塩焼き		しろさけ		食塩、酒	10月10日は、目の愛護デーです。今日の給食には、目の働きに役立つ、にんじん、ほうれんそう、ねぎなど、ビタミンAを多く含む食べ物を使っています。ほかにも、レバー、うなぎ、ブルーベリーなども目によい食べ物です。しっかり食べて、目も健康に保ちましょう。		
	たくあんあえ	ごま、三温糖		たくあん、キャベツ、もやし、きゅうり	しょうゆ			
	さつま汁	こんにゃく	鶏肉、厚揚げ、さつまいも、合わせみそ	だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	煮干しだし			
9 木	食パン	食パン				797	29.5	325
	牛乳		牛乳					
	ミネストローネ	オリーブ油	豚肉、マカロニ、大豆、もち麦	玉葱、キャベツ、にんじん、カットトマト、セロリ、にんにく	パセリ(乾)、白ワイン、食塩、白こしょう、ブイヨン、トマトケチャップ	給食には、牛乳が毎日つきますが、それはなぜでしょうか。牛乳には、みなさんの成長に欠かせないたんぱく質やカルシウムがたくさんふまれているからです。とくに牛乳のカルシウムは他の食品よりも体に吸収されやすい形でふまれているので、じょうぶな骨や歯をつくるのに役立ちます。		
	ツナとポテトのサラダ	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ (卵なし)	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	食塩、白こしょう			
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム						
10 金	ごはん	ごはん、強化米				785	26.0	290
	牛乳		牛乳					
	鶏のからあげ	かたくり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく	食塩、こしょう、しょうゆ、酒、本みりん	さわかめとは、わかめの葉のしんの部分です。コリコリとした歯ごたえがあるのが特徴です。さわかめには、おなかの中をきれいにしてくれる食物せんがいが豊富に含まれています。		
	さわかめのサラダ	和風ドレッシング	さわかめ、ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	すまし汁		豆腐	ほうれんそう、玉葱、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩、粉昆布、かつおだし			
13 月	スポーツの日							
14 火	ごはん	ごはん、強化米				733	31.4	450
	牛乳		牛乳					
	厚揚げた鶏肉の卵とじ		鶏肉、厚揚げ、さつま揚げ、たまご	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩	あつあけは、豆腐を油であげて作ります。生あじもよばれ、油あげのような香ばしさと豆腐のやわらかさが同時に味わえます。汁ものや煮物、いためものなど、いろいろな料理に使われています。		
	白菜のごまあえ	すりごま、いりごま、三温糖		はくさい、もやし、きゅうり	しょうゆ			
	魚そうめん汁		魚そうめん	こまつな、玉葱、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、食塩、粉昆布、かつおだし			
15 水	ごはん	ごはん、強化米				750	23.1	291
	牛乳		牛乳					
	白身魚の揚げ煮	かたくり粉、なたね油、三温糖	ホキ	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん	沢煮わんとは、豚肉や野菜をたっぷりのせた汁ものことです。「沢」には、たくさんという意味があり、材料はせん切りにします。こんぶかつお節でだしをとるので、だしのおいしさを感じられる献立です。		
	野菜の和え物	三温糖		ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ			
	沢煮わん		豚肉	玉葱、にんじん、はくさい、ごぼう、さやいんげん、干し椎茸	かつおだし、昆布粉、しょうゆ、みりん、食塩			
16 木	ミルクパン	ミルクパン				770	27.2	345
	牛乳		牛乳					
	カレーうどん	うどん	豚肉	玉葱、にんじん、白ねぎ	カレールウ、しょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ、かつおだし、	りんごは、健康に大変効果があるとわれ、ヨーロッパには「1日1個のりんごは、医者を選ばない」ということわざがあります。りんごは、おなかの調子をよくしてくれます。これからの季節はりんごがおいしくなりますので、おうちでも食べてくださいな。		
	ドレッシングサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	りんご			りんご				

にち 日 よう 曜	こんがてい 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
17 金	ごはん	ごはん、強化米				713	31.7	312
	牛乳		牛乳			しょうゆ、酒、みりん 主食のごはんやパンなどは、私たちの体温やからだを動かすときの力になる食べ物です。主食をきちんと食べないと、からだに力がはいりません。おかずだけでなく、主食のごはんやパンもしっかり食べるようにしましょう。		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖、なたね油	豚肉	玉葱、しょうが				
	春雨サラダ	春雨、上白糖、ごま油	ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん	殺物酢、しょうゆ、食塩			
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ、米みそ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
20 月	ハッシュドポークライス	ごはん、強化米、じゃがいも	豚肉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、にんにく、カットトマト	ハヤシルー、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう	760	25.7	293
	牛乳		牛乳			はなやさい ブロッコリーは、花野菜のひとつです。黄色の花が咲く前の、きれいな緑色の堅いつぼみを食べます。ビタミンCがとても多く、ビタミンAや食物せんいの多い緑黄色野菜です。今日は、サラダに使っています。しっかり味わって食べてください。		
	ブロッコリーサラダ	ごまドレッシング	ロースハム	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン				
21 火	ごはん	ごはん、強化米			水	792	32.0	411
	牛乳		牛乳			みなさんは、よく飲んで食べていますか。よく含むことによって消化 吸収がよくります。また、虫歯の予防や、丈夫なあごをつくる、頭の 働きを活発にする、など、いいことがあります。よく飲んで食べましょう。		
	さわらの竜田揚げ	かたくり粉、サラダ油、三温糖	さわら	しょうが	酒、しょうゆ、みりん			
	磯あえ	三温糖	青のり	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
	けんちん汁	こんにゃく、さといも(冷凍)	鶏肉、豆腐、米みそ	だいこん、にんじん、葉ねぎ、ごぼう	煮干し			
22 水	ごはん	ごはん、強化米				747	28.5	404
	牛乳		牛乳			はるさめ 春雨は、りょうとう、じゃがいも、さつまいも、とうもろこしなどからとれるデンプン(げんりょう)をつき、かんづつ、りょうり、つか、みず、つか、きょうし、料として作られている乾物です。料理に使うときは、水でもしで使います。給食でも、スープやサラダ、炒め物など、ときどき登場します。		
	牛肉と野菜のみそ炒め	三温糖、こんにゃく	牛肉、厚揚げ、赤みそ	玉葱、キャベツ、にんじん、もやし、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、みりん、りんごビュレ、テンメンジャン			
	中華スープ		豚肉	チンゲンサイ、玉葱、にんじん、えのきたけ、きくらげ	からスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー						
23 木	コッペパン	コッペパン				734	26.3	456
	牛乳		牛乳			きゅうり、まいにち、やさい、つか、やさい 給食には、毎日、野菜を使います。野菜は、からだの調子を整えて、かぜなどの病気をかきにくくしてくれたり、おなかの調子をよくしてくれます。毎日、野菜をしっかり食べましょう。		
	オムレツ		オムレツ (卵)					
	野菜ソテー	なたね油	ウインナー	キャベツ、コーン、こまつな、にんじん	しょうゆ、食塩、白こしょう			
	ラビオリスープ		ラビオリ	はくさい、玉葱、にんじん	パゼリ(乾)、からスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
24 金	きんぴらごはん	ごはん、強化米、三温糖、ごま油	豚肉	ごぼう、スライスれんこん、にんじん、いんげん	酒、しょうゆ、食塩、みりん	731	26.8	308
	牛乳		牛乳			ちゅうごく ピーフンは、中国やタイやベトナムなどのアジアの国でよく食べられている麺です。この米からできている麺で、米を粉にしてお湯と混ぜ、麺の形にして乾燥させたものです。		
	ツナサラダ	エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	殺物酢、食塩			
	ピーフン汁	ピーフン	鶏肉	玉葱、もやし、にんじん、こまつな、きくらげ	からスープポークチキン、しょうゆ、みりん、食塩			
	さつまいもチップ	さつまいもチップ						
27 月	ごはん	ごはん、強化米				785	34.4	422
	牛乳		牛乳			あま、しゅんさかな、にほん さんまは秋が旬の魚です。日本でとれるさんまは、ほとんどが、北海道や東北地方でとれたものです。これからの季節、脂が多くなって、とてもおいしい魚です。魚の脂は、血液をさらさらにしてくれたり、頭のはたらきをよくしてくれます。		
	肉豆腐	ごま油、三温糖	豚ひき肉、豆腐	玉葱、白ねぎ、にんにくの芽	しょうゆ、酒、みりん、食塩			
	しそあえ	三温糖		こまつな、にんじん、もやし、キャベツ	ゆかり粉、しょうゆ			
	さんまの甘露煮		さんまの甘露煮					
28 火	ごはん	ごはん、強化米				706	24.7	375
	牛乳		牛乳			うみ、そこ ひじきは、海の底にはえている海藻のなかです。ひじきには、胃を丈夫にするカルシウムや血液をきれいにするミネラル、おなかの中を掃除してくれる食物せんいがたくさん入っています。		
	ちくわの磯辺あげ	薄力粉、かたくり粉、なたね油	竹輪、青のり					
	ひじきの五目煮	こんにゃく、三温糖	鶏肉、干ひじき	にんじん、ごぼう、枝豆	しょうゆ、みりん			
	すまし汁		豆腐	ほうれんそう、玉葱、にんじん、ぶなしめじ	しょうゆ、酒、食塩、粉昆布、かつおだし			
29 水	ごはん	ごはん、強化米				746	31.6	483
	牛乳		牛乳			りょうり 料理のおいしさは、味だけではなく決まります。見た目のきれいさや、楽しいふんいきの中で食べるとよけに美味しく感じられるものです。つくえのまわりこゴミは落ちていますか？ 空気の入れ替えをしていますか？ 食事のマナーを守り、楽しく食べられるようにみんなで協力しましょう。		
	八宝菜	かたくり粉	豚肉、厚揚げ、かまぼこ	はくさい、もやし、玉葱、たけのこ、にんじん、きくらげ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、鶏豚湯			
	中華あえ	三温糖、ごま油	チキンささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、殺物酢、食塩			
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						
30 木	きなご揚げパン	コッペパン、三温糖	きな粉(大豆)		食塩	813	30.4	358
	牛乳		牛乳			きょうは、みなさんのリクエストが多い「きなご揚げパン」をつくりました。給食センターでパンを揚げて、きな粉と砂糖をまがします。きな粉は大豆からできているので、からだをつくるたんぱく質や鉄分が多くふくまれています。		
	ポイルウインナー		ウインナー					
	マカロニソテー	マカロニ、なたね油	豚肉	玉葱、ピーマン、にんじん	トマトケチャップ、ソース、赤ワイン、食塩、白こしょう			
	かぼちゃとにんじんのスープ		牛乳、生クリーム	かぼちゃ、にんじん、玉葱、ソテーオニオン	パゼリ(乾)、かぼちゃビュレ、クリームポータージュ、白ワイン、酒、食塩、白こしょう			
31 金	ごはん	ごはん、強化米				754	32.4	422
	牛乳		牛乳			まいにち、つか、はし 毎日 使うお箸、おはしの持ち方は正しくできていますか。お箸が上手に使えないと、おいしい料理が、口まで届きません。毎日 練習することで、上手に使うことができます。正しく持って、おいしく料理を食べましょう。		
	鶏肉の梅肉焼き	三温糖	鶏肉		ねり梅、酒、しょうゆ、みりん			
	青菜と油揚げの煮びたし		油揚げ	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん			
	みそ汁		厚揚げ、米みそ	はくさい、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し			