

令和7年

10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



【今月の食に関する指導目標】
旬の食材について知ろう



上間学校給食センター

TEL: 917-3487

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校 650kcal	21.1~32.5	14.4~21.7
		中学校 830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

10月6日は十五夜 暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、旧暦で秋の真中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。また、十五夜からひと月ほどの後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。 6日の給食には、十五夜の行事食としてお月見だんごが登場します。だんごは少しずつ口に入れ、ゆっくりよくかんで食べましょう。		1(水) カルフィッシュ こまつなのおかかあえ ごはん あつあげのそばろに E 607 P 27.4 F 19.7 E 721 P 31.3 F 22.1	2(木) ざっくくとまめのサラダ ぜんりゅうふんパン はくさいのクリームに E 605 P 22.7 F 24.3 E 692 P 25.6 F 27.5	3(金) チキナーチャンプルー さばのてりやき むぎごはん もずくのみそしる E 630 P 29.3 F 23.0 E 730 P 33.0 F 24.6	
こ ん だ て	6(月) 十五夜 おつきみだんご れんこんいりつくね あきのかおりごはん ごぼうのごまあえ E 680 P 24.2 F 22.6 E 762 P 26.5 F 24.3	7(火) くりコロケ ナポリタン スパゲティ だいこんサラダ E 544 P 20.6 F 21.4 E 657 P 23.9 F 26.0	8(水) なし ホイコーロー むぎごはん むらくもスープ E 613 P 24.4 F 19.3 E 722 P 27.8 F 21.3	9(木) ブロッコリーソテー チキンナゲット あみパン しろはなまめのスープ E 625 P 25.5 F 24.1 E 709 P 28.4 F 26.9	10(金) 目の愛護デー まぐろの日 ブルーベリーゼリー まぐろカツ ゆかりごはん とりじゃが E 691 P 24.3 F 20.6 E 796 P 26.9 F 22.2
	世界で作られた食べ物の40%が捨てられている 60% 40% 大切にしたい もったいないの心 食品ロス削減 3つのコツ 1 買い過ぎない 使い切れる分だけ 買いましょう。 2 作り過ぎない 食べ切れる分を 調理しましょう。 3 食べ残さない 作った料理は早めに 食べ切りましょう。 10月10日は「目の愛護デー」! ビタミンAを含む食品を 意識してとろう! にんじん かぼちゃ ほうれん草 うなぎ レバー ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。				
こ ん だ て	20(月) オレンジ ぎゅうどん ぐだくさんみそしる E 592 P 27.4 F 15.2 E 700 P 31.6 F 16.8	21(火) いちごクレープ おきなわそば パパイアのあえもの E 582 P 34.3 F 17.9 E 676 P 40.8 F 19.2	22(水) フルーツポンチ むぎごはん チキンカレー E 652 P 19.0 F 18.3 E 775 P 21.8 F 20.4	23(木) デクニイリチー ごもくあつやきたまご きびごはん アーサイリゆし豆腐 E 599 P 27.3 F 19.6 E 700 P 31.0 F 21.4	24(金) あじフライ きのこピラフ グリーンサラダ E 630 P 25.8 F 22.3 E 694 P 27.6 F 23.6
	こ ん だ て	27(月) カジマヤー ウサチ グルクンのシークワサーソースかけ くろまいごはん イナムドゥチ E 635 P 27.9 F 20.0 E 737 P 30.7 F 21.7	28(火) かき ガパオライス やさいスープ E 604 P 21.2 F 18.0 E 716 P 24.2 F 20.1	29(水) からしなのツナあえ しそあじひじき むぎごはん おでん E 578 P 23.4 F 16.4 E 689 P 26.7 F 18.1	30(木) なすみそいため しゅうまい ごはん にらたまスープ E 631 P 25.4 F 22.1 E 731 P 28.6 F 24.3

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は期限内に納めましょう。