

# 2025年度 10月 こんだてひょう

\*牛乳は毎日あります(体を作る、あかのグループ)

九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	<10月のテーマ> たべものを たいせつにしよう
1 水	むぎごはん		こめ,むぎ			なすは、油を使った料理によく合います。マーボー豆腐や天ぷら、カレーにもぴったりです。 
	ひき肉となすのカレー	ぎゅうにく,ぶたにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,なす,いんげん	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	りんご,もも,みかん	乳 もも りんご	
2 木	ゆかりごはん		こめ			スープには、3色のつみれが入っています。赤はにんじん、黄色はとうもろこし、緑はほうれんそうの色です。 
	カラフルボールのスープ	やさしいりつみれ	マロニー	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ	小麦 大豆	
	ちくさや千草焼き	ぶたにく,とうふ,おから,たまご	あぶら,さとう	たまねぎにんじん,ほししいたけ	小麦 卵 大豆 豚肉	
3 金	ごはん		こめ			<おおいた和牛の日> うまみの強い牛肉とトマトを合わせると、おいしさがさらに増します。うまみの相乗効果(そうじょうこうか)といえます。
	おおいた和牛のトマト肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,トマト,こんにゃく,いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	もやしとハムのソテー	ロースハム,ちりめん	あぶら	もやし,ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉	
6 月	ごはん		こめ			<十五夜> 今日は十五夜。夜はずしく空気がすんでいて、1年が一番きれいに満月が見えるそうです。 
	肉団子の和風あんがらめ	くるまふとりにくのだんご	あぶら,さとう,じゃがいも,でんぷん	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,しょうが,たけのこ,えだまめ	小麦 大豆 鶏肉	
	炒めごまあえ	ちりめん,ツナ	あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	にんじん,もやし,ほうれんそう	小麦 大豆 ごま	
	十五夜大福		さつまいもだいふく			
7 火	揚げパン	きなこ	コッペパン,あぶら,さとう		小麦 乳 大豆	お待ちかねの揚げパンです。きなこを床にこぼさないよう、しせいをよくしていただきましょう。 
	ミネストローネ	ベーコン,だいず	あぶら,じゃがいも,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,パセリ	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	ブロッコリーサラダ	ちりめん,だいずフレーク	あおじそ`レシク`	ブロッコリー,カリフラワー,コーン	小麦 大豆	
8 水	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> うずら卵はつるんと丸くて、のどにつまると危険です。口に入れたら、まず一回かみましよう。
	うずら卵と野菜の照り煮	とりにく,かんもどき,うずらたまご	あぶら,じゃがいも,さとう,ごま,でんぷん	たまねぎ,にんじん,いんげん	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
	茎わかめの炒め煮	ツナ,くわがめ,あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにゃく	小麦 大豆	
9 木	ごはん		こめ			ごはんと汁物とおかずが2つ。このような食事を一汁二菜(いちじゅうにさい)といいます。この形にすると、難しく考えなくても栄養のバランスがよくなります。
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ねぎ	大豆	
	鯖の塩こうじ焼き	さば	オリーブオイル		さば	
	小松菜のじゃこ炒め	ベーコン,ちりめん	あぶら	こまつな,もやし	小麦 大豆 豚肉	
10 金	ごはん		こめ			<うましおメニュー> 今日のおかずは2つとも、塩分ひかえてもおいしく食べられる工夫をしています。
	厚揚げのカレーそば煮	ぶたにく,だいずミート,あつあげ	あぶら,じゃがいも,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,いんげん	小麦 大豆 豚肉	
14 火	ごはん		こめ			キムチが生まれたのは韓国です。寒い国なので、からいものを食べて体をあたためようと、考えられました。 
	じゃが豚キムチ	ぶたにく	あぶら,じゃがいも,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,にはくさいキムチ,こんにゃく	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
	ナムル	ツナ,わかめ	さとう,ごまあぶら,ごま	きりぼしだいこん,もやし,にんじん	小麦 大豆 ごま	
15 水	ごはん		こめ			今日は「世界手洗いの日」です。せっけんでの手洗いは、ウイルスや菌から体を守るのに一番かんたんで効果的な方法です。 
	けんちん汁	とりにく,とうふ	あぶら,じゃがいも	ごぼう,ほししいたけ,こんにゃく,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	赤魚のごまだれ	あかうお	あぶら,でんぷん,さとう,ごま		小麦 大豆 ごま	
	糸こんにゃくソテー	かにふうみかまぼこ	あぶら,ごまあぶら,さとう	こんにゃく,こまつな,しょうが	小麦 大豆 ごま	
16 木	ごはん		こめ			今日は「世界食料デー」。食べ物をムダにしないためにはどうすればいいか、自分にできることを考えましょう。
	ポトフ	ポークウィンナー	じゃがいも	にんじん,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ	牛肉 大豆 豚肉	
	煮込みハンバーグ	ぶたにく,とりにく	さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ,いんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルゲン 28品目	<10月のテーマ> たべものを たいせつにしよう
17金	ごはん		こめ			<ミヤちゃんデー> ゆめポークのおかずは、 かぼす風味でさっぱりおいしく仕上げます。デザートは「新興(しんこう)」という品種です。みずみずしい秋の味を楽しみましょう。
	しろいんげん豆の眞汁 <small>しろいんげんまめ 眞汁</small>	あぶらあげ,わかめ, しろいんげんまめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,ごぼう, ほししいたけ,ねぎ	大豆	
	ゆめポークのかぼす生姜炒め <small>ゆめポーク かぼす生姜炒め</small>	ぶたにく,だいずフレーク	あぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, こんにゃく,にら,かぼす	小麦 大豆 豚肉	
20月	ごはん		こめ			食べ物のもととは植物や動物の命です。私たちは、たくさんの命をいただいて生きていることを忘れずにいたいですね。 
	チキンのトマトピーマン煮込み <small>チキン トマトピーマン 煮込み</small>	とりにく,だいず, いんげんまめ	あぶら,じゃがいも, こめ,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,トマト, あかピーマン,きいろピーマン, ピーマン	牛肉 大豆 鶏肉	
	キャベツとわかめのソテー <small>キャベツ とわかめ ソテー</small>	わかめ,ツナ,ちりめん	あぶら,さとう,ごま	キャベツ,コーン	小麦 大豆 ごま	
21火	ごはん		こめ			高野とうふは、とうふをかんそうさせたものです。料理する前のものを見たことがありますか?家の人と買い物に行くことがあったら、お店で探してみましよう。
	高野豆腐の卵とじ <small>高野豆腐 卵とじ</small>	とりにく,こうやとうふ, たまご	あぶら,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	春雨とひき肉の炒め物 <small>春雨 とひき肉 炒め物</small>	ぶたにく	あぶら,さとう,はるさめ, ごまあぶら	しょうが,きくらげ,にんじん, たけのこ,チンゲンサイ	小麦 大豆 豚肉 ごま	
22水	ごはん		こめ			ここ数年、さんまがあまりとれない年が続いていましたが、今年の9月はびっくりするほど大漁だったそうです。今年はさんまをたくさん食べられるといいですね。
	とうにゅう豆乳みそ汁 <small>とうにゅう 豆乳みそ汁</small>	あぶらあげ,わかめ, とうにゅう,とうふ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ねぎ	大豆	
	さんま 秋刀魚の甘露煮 <small>さんま 秋刀魚の甘露煮</small>	さんま	さとう		小麦 大豆	
23木	ごはん		こめ			八宝菜は中国の料理です。「たくさんのお宝が入っているみたいにおいしい」ことからこの名前になりました。 
	はっほうさい 八宝菜 <small>はっほうさい 八宝菜</small>	ぶたにく,いか,えび, うずらたまご	あぶら,でんぶん	たまねぎ,にんじん,きくらげ, たけのこ,キャベツ,もやし	小麦 卵 いか えび 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	はるまき 春巻き <small>はるまき 春巻き</small>	ぶたにく	あぶら,はるまきのかわ, はるさめ	にんじん,たまねぎ,キャベツ	小麦 大豆 豚肉	
24金	ごはん		こめ			人気のマーボーとうふ。今日はとうふではなくじゃがいもで作ります。ごはんと一緒に食べると元気もりもりになります。
	まーぼー 麻婆じゃが <small>まーぼー 麻婆じゃが</small>	ぶたにく,ぶたレバー, だいずミート,みそ	あぶら,じゃがいも,さとう, でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,にら	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	あじ 鱈のパン粉焼き <small>あじ 鱈のパン粉焼き</small>	アジ,チーズ,あおのり	こむぎ,パンこ,あぶら		小麦 乳 大豆	
27月	ごはん		こめ			とうふをうすく切って揚げたら油揚げ。では、ぶ厚く切って揚げたら? ヒントは、今日のおかずに入っているものです。
	あつあ 厚揚げのごまみそ煮 <small>あつあ 厚揚げのごまみそ煮</small>	ぶたにく,あつあげ, みそ	あぶら,じゃがいも, さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, きぬさやえんどう	小麦 大豆 豚肉 ごま	
28火	ごはん		こめ			韓国では肉料理によく梨が使われます。さとうの代わりにさっぱりした甘さを出したり、胃での消化を助けたりする役割があります。
	とろとろかにかまスープ <small>とろとろかにかまスープ</small>	かに,ふうみかまぼこ	じゃがいも,でんぶん	にんじん,なめこ,えのきたけ, キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
29水	むぎ 麦ごはん <small>むぎ 麦ごはん</small>		こめ,むぎ			<やさいたっぷりメニュー> やさいに多くふくまれるビタミンやミネラルは、体のお助けマン。たっぷりいただきましよう。
	ハヤシライス <small>ハヤシライス</small>	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,トマト, マッシュルーム,ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	グリーンサラダ <small>グリーンサラダ</small>	ツナ,だいずフレーク	あおじそドレッシング	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり	小麦 大豆	
30木	ごはん		こめ			切干大根はかんそうしているので長持ちします。家に置いておくと、いつでも使えて便利です。おかずは、宮城県気仙沼市で水揚げされたマグロのカツです。
	きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁 <small>きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁</small>	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,きりぼしだいこん, ねぎ	大豆	
	まぐろ 鮪カツ <small>まぐろ 鮪カツ</small>	まぐろ,みそ	こむぎ,パンこ,さとう, あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
31金	ごはん		こめ			<ハロウィン> ハロウィンはヨーロッパのお祭りです。ご先祖さまの霊をおむかえするとともに、悪い霊を追い払います。また、秋の収穫を祝う意味もあります。
	トマトソースのペンネ <small>トマトソースのペンネ</small>	ぎゅうにく,ぶたにく, ぶたレバー,ゼラチン	あぶら,さとう,ペンネ, オリーブオイル	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン	
	こまつな 小松菜のソテー <small>こまつな 小松菜のソテー</small>	ベーコン,ちりめん	あぶら	もやし,こまつな	小麦 大豆 豚肉	
31金	パンプキンパバロア <small>パンプキンパバロア</small>		パンプキンパバロア		大豆	