

令和7年 10月 学校給食予定献立表

神戸市立第二学校給食共同調理場 (☎0479-21-5320)

日 (曜日)	 献立名 カミスココくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
1 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あかうおのしろだしふうみやき	あかうお				さとう		しょうゆ、みりん
	ほそぎりこんぶのにももの	ふた肉、ちくわ、あぶらあげ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、わふうだし
	かきたまじる	たまご、とり肉		にんじん、ほうれんそう	玉ねぎ	でんぶ		しょうゆ、わふうだし
2 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かみすメンチ(ソース)	とり肉、ふた肉、だいず		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう	ラード、あぶら	ソース
	こまつなともやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ、す
	とうふのみそじる	とうふ、みそ	わかめ	ほうれんそう、にんじん	長ねぎ			わふうだし
3 (金)	ヨーグルト(ようちえんのみ)		ヨーグルト					
	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	肉まん	ふた肉、だいず			玉ねぎ、だけのこ、しょうが、にんにく、しいたけ	こむぎこ、さとう、でんぶ、パンこ	ラード、ごまあぶらハット	オイスターソース、酒、しょうゆ
	れんこんサラダ(ドレッシング)	ちくわ			れんこん、えだまめ		ごまドレッシング	
6 (月)	ちゃんぽんスープ	ふた肉、なると		にんじん	玉ねぎ、もやし、だけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく			ちゃんぽんラーメンスープのもと、がらスープ、しょうゆ、ちゅうかだし
	☆十五夜献立☆							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	れんこんカレーフライ	ふた肉、とり肉		れんこん、玉ねぎ		でんぶ、さとう、パンこ、こむぎこ	あぶら	カレーこ
7 (火)	なすのそぼろに	ふた肉、あつあげ		にんじん	なす、こんにゃく、グリーンピース	さとう	あぶら	しょうゆ、わふうだし、みりん、酒
	けんちんじる	とり肉、とうふ		にんじん	だいこん、ごぼう	さといも		しょうゆ、みりん、わふうだし
	おつきみゼリー		かんてん		みかん、ブルーベリー	さとう、でんぶ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
8 (水)	ほっけのみりんぼしやき	ほっけ				さとう		しょうゆ、みりん
	キャベツのごまあぶらこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまあぶら	ちゅうかだし
	すきやきに	ふた肉、やきとうふ、なると		にんじん	長ねぎ、しらたき、玉ねぎ	さとう		しょうゆ、酒、わふうだし
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
9 (木)	とりのからあげ(幼小2中3)	とり肉				こむぎこ、でんぶ、さとう	あぶら	しょうゆ
	もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング)			ピーマン、にんじん	もやし		わふうドレッシング	
	肉だんこのスープ	とり肉、だいず		にんじん、こまつな	キャベツ、玉ねぎ	パンこ、でんぶ、さとう	ラード、あぶら	しょうゆ、しおラーメンスープのもと、ちゅうかだし、みりん
	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
10 (金)	このはかまぼこ(幼1小中2)	たら、えそ				でんぶ、さとう	あぶら	みりん
	だいこんとチキンハムのサラダ(ドレッシング)	とり肉			だいこん	でんぶ、さとう	しおちゅうかドレッシング	
	マーボーどうふ	ふた肉、とうふ、おから		にんじん、ちんげんさい	こんにゃく、玉ねぎ、しょうが	でんぶ、さとう		マーボーのもと、しょうゆ、酒
	☆目の愛護デー献立☆							
11 (土)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さんまのたつたあげ	さんま			しょうが	でんぶ	あぶら	しょうゆ
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん	もやし、とうもろこし		あぶら	わふうだし、しょうゆ
	こまつなのすましじる	あぶらあげ		こまつな、にんじん	玉ねぎ、しめじ、えのきだけ			しょうゆ、わふうだし
12 (日)	ブルー				ブルー			
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉、ふた肉			玉ねぎ、りんご	パンこ、でんぶ		デミグラスソース、ワイン、ケチャップ、ソース
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		玉ねぎドレッシング	
13 (月)	ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、かぶ			がらスープ、コンソメ
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのあげだまフライ	あじ、みそ				さとう、パンこ、こむぎこ、とうもろこし、でんぶ	ショートニング、あぶら	
	もやしとたくあんのあえもの				たくあん、きゅうり、ちゆし		ごま	
14 (火)	きのこのみそじる	とうふ、みそ		にんじん、こまつな	はくさい、えのきだけ、しめじ、なめこ、しいたけ			わふうだし
	たまごボーロ(ようちえんのみ)	たまご	スキムミルク			さとう、でんぶ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	はるまき	とり肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、もやし、だけのこ	こむぎこ、はるさめ、さとう	あぶら、ショートニング	しょうゆ
15 (水)	メンマのチンジャオロースー	ふた肉		ピーマン	だけのこ	でんぶ	あぶら	チンジャオロースーのもと、しょうゆ
	ちゅうかスープ	とうふ、なると		にんじん、ちんげんさい	玉ねぎ	でんぶ	ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし
	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	さつまいものてんぷら					さつまいも、こむぎこ、でんぶ、ベーキングパウダー	あぶら	
16 (木)	いんげんとツナのサラダ(ドレッシング)	ツナ			いんげん		ごまドレッシング	
	きつねうどんじる	とり肉、あぶらあげ、なると		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ	さとう		しょうゆ、かつおだし
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	なんこついたりとりつくね	とり肉			玉ねぎ	パンこ、さとう、こむぎこ、でんぶ		みりん、酒、しょうゆ
17 (金)	キムタクいため	ふた肉		ほうれんそう	つぼづけ、はくさいキムチ、長ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
	ごもくスープ	ふた肉、なると		にんじん	しめじ、玉ねぎ、もやし、だけのこ			しょうゆ、ちゅうかだし

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
21 (火)	コッペパン(りんごジャム) 牛乳 たらのハーブやき かぼちゃのサラダ やさいスープ		牛乳			コッペパン、りんご ジャム		しおこうじ、とうがらし コンソメ
22 (水)	むぎごはん 牛乳 にたまご わかめとこんにゃくのサラダ(ドレッシング) ポークカレー ※ようちえんはおべんとう		牛乳			むぎごはん さとう	玉ねぎドレッシング	カレーこ、ケチャップ、 ソース、コンソメ
23 (木)	ごはん 牛乳 さけのしおやき ごぼうサラダ とんじる みかん	さけ				ごはん	ごまドレッシング	わふうだし
24 (金)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ ホイコーロー わかめスープ		牛乳			ごはん		しょうゆ、酒 ホイコーローのもと しょうゆ、ちゅうかだし
27 (月)	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ さつまじる	いわし				ごはん		しょうゆ、す しょうゆ わふうだし
28 (火)	はちみつパン 牛乳 ほうれんそういりオムレツ キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) きのこのクリームシチュー		牛乳			はちみつパン		す ポタージュスープのもと、 シチューのもと、コンソメ
29 (水)	☆日本の料理～愛媛県～☆ ごはん 牛乳 たちうおのフライ(ソース) アスパラガスとにんじんのサラダ(ドレッシング) いもたき		牛乳			ごはん		ソース しょうゆ、わふうだし
30 (木)	ごはん(のりふりかけ) のむヨーグルト さつまいもコロッケ きんぴらごぼう くきわかめとはるさめのちゅうかスープ		のむヨーグルト のりふりかけ			ごはん		しょうゆ、みりん、わふう だし しょうゆ、しおラーメン スープのもと、ちゅうか だし
31 (金)	☆ハロウィン献立☆ ソフトメン 牛乳 かぼちゃのグラタン ゼリー・いりフルーツあえ ミートソース		牛乳			ソフトメン		ケチャップ、ソース、 コンソメ

10 月 栄 養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	459	18.2	14.6	254	3.4	165	0.42	0.35	19	1.9
小学生 平均栄養量	607	23.4	18.9	338	3.7	221	0.57	0.50	23	2.4
中学生 平均栄養量	761	28.2	21.8	366	4.6	257	0.73	0.55	28	2.9

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、お月見です。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



10月10日は
目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切に、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

成長期に
大切な

バランスよくとろう！

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。



持続可能な社会を目指そう

私たちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容力を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切に、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



日本の料理～愛媛県～

愛媛県は、四国の北西に位置し、北側には瀬戸内海に面した平野が広がり海や山の自然に恵まれおり、柑橘類を始めとした農業や、真鯛など漁業などが盛んです。給食では、愛媛県の特産品である太刀魚のフライや、柑橘ドレッシングを使ったサラダ、郷土料理の芋炊きなどが登場します。

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。