

令和7年 10月



中学校給食献立予定表



直方市学校給食会

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の動きを支えるものになる		主にエネルギーのもとになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 (水)	とんかつ 連根のごまドレえ お吸い物 一食中濃ソース	麦 ご飯	☆	ローストカツ シーチキン 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人● ほうれん草	れんこん コーンカネル 糖蜜	米 丸麦	揚げ油 ドレッシング	714			【旬の食べ物】 さつまいも 里芋 きのこと にんじん いわし さけ さば くり
2 (木)	ポークビーンズ 海藻サラダ ミルクねじりん ヨーグルト(コア)	パン	☆	ミンチ 冷凍大豆 ロースハム	海藻サラダ わかめ ヨーグルト 牛乳	人● トマト角切	玉葱 キャベツ 胡瓜	じゃがいも 砂糖 ミルクパン	油	693			
3 (金)	いわしみぞれ煮 鶏肉とこんにゃくのぶり辛炒め 具だくさん味噌汁 【いわしの日】	麦 ご飯	☆	いわし みぞれ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人● こまつ菜	枝豆むき身 つきこんにゃく ほうさがき 糖蜜	さつまいも 米 丸麦	ごま油	775			
6 (月)	千草焼 筑前煮 赤だし味噌汁 お月見クレープ(さつまいも) 【十五夜】	麦 ご飯	☆	千草焼 鶏肉 赤味噌 味噌	牛乳	人● いんげん ほうれん草	れんこん 飯こんにゃく 玉葱	里いも 砂糖 おつゆ 糖蜜 米 丸麦	油	739			
7 (火)	国産太刀魚フライ ベーコンポテト 青梗菜のスープ 一食中濃ソース 黒糖コッパパン	パン	☆	太刀魚フライ ベーコン ワインナー	牛乳	カットチンゲン菜 人●	枝豆むき身 玉葱	じゃがいも こくとうパン	揚げ油 油	703			
8 (水)	豚肉のスタミナ炒め コーンシュウマイ(2個) 味噌汁	麦 ご飯	☆	豚肉スライス コーンシュウマイ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人●	生薬 おろしにんにく キャベツ コーンカネル 玉葱	砂糖 米 丸麦	ごま油	741			10月6日は十五夜 十五夜は、旧暦の8月15日の夜に月を鑑賞する行事で、この日は「中秋の名月」ともいわれます。 ちょうど収穫が始まる時期であることから、お団子や里芋など、その年に取れた初ものを供えて、豊作を祈ります。 ○ 10日 目の愛護デー ○ 10月10日は目の愛護デーです。 私たちの生活はパソコンや携帯電話、ゲーム、テレビなどに囲まれて、目を使うことが多くなっています。 目を休めたり、目に良い食べものを食べたりして目の健康を保ちましょう！ ~ 目に良い食べ物 ~ にんじん かぼちゃ ほうれん草 うなぎ レバー など ~ ビタミンAの役割 ~ ビタミンは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素です。 目の感想を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防にも役立ちます。 ○ 今月の世界の料理 ○ 10月23日(木)のテーマは「ドイツ」です。 ドイツは四季がはっきりしていて、冬はとて暑く夏は涼しい気候です。 そこで毎年秋に行われているのが「オクトーバーフェスト」という世界的に有名な祭りです。みんなでソーゼンやパンを楽しみます。 また、冬の寒さが厳しいドイツでは作物が育ちにくい土地のため収穫したら長く保存できるじゃがいもが欠かせませんでした。 寒い冬を支えてきたじゃがいもはドイツの国民的野菜なのです。 ~ ドイツの代表的な食べ物 ~ じゃがいも ソーセージ ● ハロウィン ● ハロウィンといえば、かぼちゃで作ったランタンが定番ですが元々はかぼちゃを使っていたようです。 31日はハロウィンということで、かぼちゃを使ったデザートを用意してみました！
9 (木)	鶏肉のレモン煮 おいもキノコのシチュー ワンローパン いちご＆マーマリン	パン	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳	人●	生薬 おろしにんにく ポカリスエット 玉葱 しめじ マッシュルーム	でん粉 砂糖 さつまいも じゃがいも パン いちご＆マーマリン	揚げ油 油	27.2			
10 (金)	すき焼き風煮 人参しりしり 【目の愛護デー】	麦 ご飯	☆	牛肉 焼豆腐 シーチキン ちくわ	牛乳	人●	白蜜 えのき 白ネギ 糸こんにゃく	砂糖 米 丸麦	いのこま(白)	706			
14 (火)	赤魚のムニエル マカロニサラダ カレースープ キャロットパン	パン	☆	赤魚 ロースハム ワインナー	牛乳	赤ピーマン 人●	胡瓜 玉葱 キャベツ	中力粉 シュルマカロニ 砂糖 キャロットパン	バター 食塩 オリーブ油 エッグ ケアマヨネーズ 油	764			
15 (水)	かしわ飯の具 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	麦 ご飯	☆	鶏肉 油揚げ ちくわ 味噌	青のり わかめ 牛乳	人●	糖蜜 れんこん ごぼうさがき 枝豆むき身 大根	砂糖 中力粉 米 丸麦	油 揚げ油	786			
16 (木)	てりやきハンバーグパティ フレンチサラダ 卵スープ スライスチーズ 柏型パン	パン	☆	チキンパティ ロースハム 卵	スライスチーズ 牛乳	人● ブロッコリー ほうれん草	キャベツ コーンカネル 玉葱	でん粉 パン	ドレッシング	695			
17 (金)	あじの竜田揚げ 牛ごぼうの炒め煮 味噌汁 【食育の日】	麦 ご飯	☆	あじ 牛肉 油揚げ 味噌	牛乳	人● いんげん	生薬 ごぼうさがき つきこんにゃく 玉ねぎ	でん粉 砂糖 じゃがいも 米 丸麦	揚げ油 油	823			
20 (月)	鶏肉の西京焼き風 切干大根煮 五目汁	麦 ご飯	☆	鶏肉 味噌 厚揚げ(冷凍)	牛乳	人●	生薬 干切大根 糖蜜 枝豆むき身 玉葱 ごぼうさがき 飯こんにゃく	砂糖 米 丸麦	油 ごま油	756			
21 (火)	メンチカツ ミートソフゲティ 白菜スープ 一食中濃ソース メロンパン	パン	☆	ミンチカツ ミンチ ワインナー	牛乳	人●	玉葱 おろしにんにく 白蜜	スリゲティ メロンパン	揚げ油 オリーブ油	727			
22 (水)	さばのヒール焼き 豚肉と野菜のペッパー炒め すまし汁	麦 ご飯	☆	さばのヒール焼 豚肉スライス ねぎ	牛乳	ピーマン 人●	玉葱 えのき	うずまさ 米 丸麦	油	727			
23 (木)	ワインナー(2～3本) じゃがいもと鶏肉のカレー炒め ドイツ風スープ 青割りライ麦パン 【ドイツの料理】	パン	☆	ワインナー 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人●	コーンカネル キャベツ 玉葱	じゃがいも ライ麦パン	油	29.5			
24 (金)	麻婆豆腐 竹輪と胡瓜のマヨサラダ	麦 ご飯	☆	ミンチ 八つ割大豆 冷凍豆腐 味噌 味噌 ちくわ ロースハム	牛乳	人●	白ネギ 生薬 胡瓜	砂糖 でん粉 米 丸麦	ごま油 エッグアロマヨネーズ	32.5			
27 (月)	ホキの天玉揚げ(青さ入) カニカマ入り中華サラダ タイビーエン 【熊本県の料理】	麦 ご飯	☆	ホキ天玉揚げ かにかまぼこ とうふ 豚肉スライス 紫いとかまぼこ	わかめ 牛乳	人●	胡瓜 キャベツ 玉葱 たけのこ 木犀菜 生薬	緑豆春雨 米 丸麦	揚げ油 ドレッシング 油 ごま油	858			
28 (火)	ミートボールのケチャップ煮 ほうれん草オムレツ ミルクコッパパン	パン	☆	ミートボール 冷凍大豆 オムレツ	牛乳	人● ピーマン	玉葱	じゃがいも 砂糖 でん粉 ミルクパン	揚げ油 油	738			
29 (水)	鮭の塩焼き 鶏肉と薩摩芋の煮物 味噌汁	麦 ご飯	☆	鮭 鶏もも肉 厚揚げ(冷凍) 味噌	牛乳	いんげん 人●	れんこん しめじ	さつまいも 砂糖 米 丸麦	油	738			
30 (木)	コロッケ ほうれん草のガーリックソテー オニオンスープ 黒豆きなこクリーム 食パン	パン	☆	ワインナー ベーコン	牛乳	ほうれん草 人●	コーンカネル おろしにんにく 玉葱	豚肉コロッケ マカロニ パン	揚げ油 オリーブ油 油 黒豆 きなこ	719			
31 (金)	カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃのムース 【ハロウィン】	麦 ご飯	☆	牛肉 シーチキン	かぼちゃムース 牛乳	人● ブロッコリー	玉葱	じゃがいも 米 丸麦	油 エッグアロマヨネーズ	21.3			
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。										530			★ お知らせ ★ 20日は文化風の休日の関係で提供する学校が異なります。
学校給食の栄養基準										41.4			
										28.1			

【今月の直方産食材】

玉ねぎ

(近畿愛媛県産)

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。
素材の味を感じながら、美味しくいただきます。
※直方産の野菜は赤文字で記載しています。

○ 今月の郷土料理 ○

10月27日は「熊本県」のメニューを提供します。

～ タイビーエン ～

もともと中国でお祝い事などに出来る特別なスープ料理で、明治時代に熊本県に来た料理人がふるさとを忘れずに作ったことで広まりました。
たっぷりの野菜、エビやイカなどの海鮮や豚肉などの具材が入っていて、見た目にはチャンポンに似ていますがヘルシーな春雨を使用しているのが特徴です。

NEW のマークがついているメニューは、初めて提供するメニューです。

のマークがある日はスプーンが付きま。