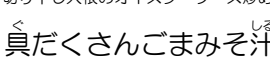
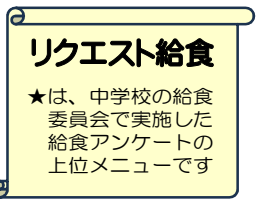
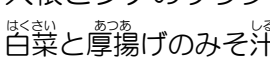
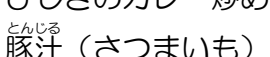


令和7年度

# 10月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>☆今月の平均栄養価☆</p> <p>小学校</p> <p>エネルギー 647 kcal</p> <p>たんぱく質 27.3 g</p> <p>脂 質 21.4 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  <p>☆今月の平均栄養価☆</p> <p>中学校</p> <p>エネルギー 827 kcal</p> <p>たんぱく質 33.6 g</p> <p>脂 質 25.7 g</p>                                                                                                                                                                        | <p>1日</p> <p>ごはん </p> <p>さばのみそ煮(手作り) </p> <p>ほうれん草と油揚げのおひたし </p> <p>沢煮碗 </p>                                                                                                                | <p>2日</p> <p>むぎ 麦ごはん </p> <p>三色そばろ丼(真) </p> <p>ごまあえ </p> <p>じゃがいもとわかめのみそ汁 </p>                                                   | <p>3日</p> <p>ごはん </p> <p>いかの香味焼き </p> <p>塩肉じゃが </p> <p>とうふのみそ汁 </p>             |
| 6日 十五夜メニュー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>さつまいもごはん </p> <p>いわしのごま味噌煮 </p> <p>だまこ汁 </p> <p>(だまこは小1個中2個)</p> <p>くだもの 果物(りんご) </p>                                                                                                                                                                             | <p>ごはん </p> <p>焼きキャベツメンチ </p> <p>切り干し大根のオイスターソース炒め </p> <p>真だくさんごまみそ汁 </p>                     | <p>ごはん </p> <p>★ヤンニョムチキン(2個) </p> <p>チョレギ風サラダ </p> <p>豆腐の中華スープ </p> <p>(中学校アンケート第2位)</p>                                                                                                    | <p>「むぎ 麦ごはん </p> <p>「まめまめカレー </p> <p>りんご入りコールスローサラダ </p>                                                                                                                                                            | <p>あきやす 秋休み </p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 13日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14日 中学校休み                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16日 防災給食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 17日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>スポーツの日 </p> <p>リクエスト給食</p> <p>★は、中学校の給食委員会が実施した給食アンケートの上位メニューです</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>ごはん </p> <p>まつかぜ や 松風焼き </p> <p>きゅうりのピリ辛和え </p> <p>青菜と麩のみそ汁 </p>                    | <p>みそラーメン </p> <p>(ちゅうかめん 中華麺) </p> <p>肉団子(小1個中2個) </p> <p>キャラメルポテト </p>                                                                                                            | <p>わかめごはん </p> <p>焼きわかさぎ (小2匹中3匹) </p> <p>切り干し大根とひじきのツナサラダ </p> <p>きゅうきゅうこんさいしる 救給根菜汁 </p> <p>↑非常食のレトルト食品をスプーンで食べます。</p> | <p>むぎ 麦ごはん </p> <p>チリコンカン </p> <p>かいそう 海藻サラダ </p>                                                                                                            |
| 20日 食育の日メニュー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 21日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 22日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 23日 中2給食なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 24日 中2給食なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>食パン </p> <p>コテージパイ </p> <p>ビーンズサラダ </p> <p>チキンブロス </p> <p>マーマレードジャム </p> <p>イギリス料理の日 </p> | <p>むぎ 麦ごはん </p> <p>とり 鶏ごぼう丼(真) </p> <p>だいこん 大根とツナのサラダ </p> <p>はくさい あつあ 白菜と厚揚げのみそ汁 </p> | <p>ごはん </p> <p>たら 鱈のみそマヨ焼き </p> <p>しょうつつるサラダ </p> <p>にく 肉じゃが(汁替わり) </p>                                                                                                             | <p>ごはん </p> <p>ささみのレモン揚げ </p> <p>こんにゃくソテー </p> <p>とうふ やさい 豆腐と野菜のみそ汁 </p>                                                 | <p>ごはん </p> <p>しょうろんぼう 小籠包(小2個中3個) </p> <p>ナムル </p> <p>ごちく 五目中華スープ </p> |
| 27日 小学校休み                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 28日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 29日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 31日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>きのこごはん </p> <p>さけ 鮭フライ </p> <p>いものこ汁(みそ) </p> <p>くだもの 果物(りんご)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>ごはん </p> <p>とりにく 鶏肉のマスタード焼き </p> <p>ひじきのカレー炒め </p> <p>豚汁(さつまいも)</p>                                                                                                    | <p>ごはん </p> <p>ほっけピリ辛焼き </p> <p>きっか 菊花あえ </p> <p>沢煮碗 </p> <p>★焼きプリンタルト </p> <p>(中学校アンケート第1位)</p> | <p>むぎ 麦ごはん </p> <p>焼く肉丼(真) </p> <p>こうや 高野豆腐のごまあえ </p> <p>あつあ 厚揚げと大根のみそ汁 </p>                                             | <p>ごはん </p> <p>きのこオムレツ </p> <p>レタスとツナのサラダ </p> <p>スープカレー </p>           |

# 食育だより



令和7年度

10月号

八郎湯町学校給食調理場

## 秋が旬の食材について知ろう

秋は実りの季節です。新米を初めとして、野菜やいも、果物など多くの食材が収穫されます。皆さんは秋が旬の食材をいくつ知っていますか？旬の食材を見て味わって、食欲の秋を楽しみましょう。

今月の八郎湯産

米 キャベツ 人参 大根 ねぎ 白菜 菊花

じゃがいも レタス  
さつまいも 玉ねぎ  
ピーマン かぼちゃ

## 田んぼアートのお米が給食に登場(9/18)



もちもち  
おいしい



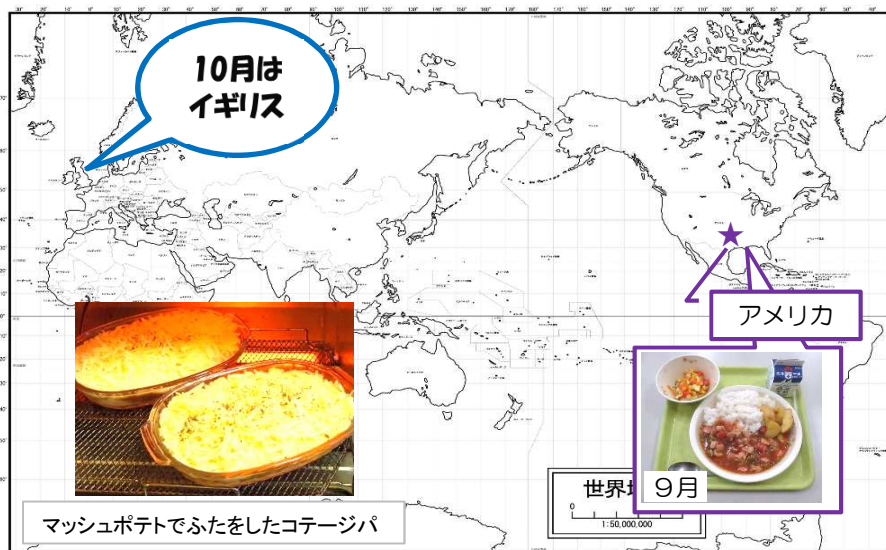
じょうず  
上手に  
にぎれたよ

「田んぼアート推進の会」の  
皆様から新米をいただきました



↑ おすすめの食べ方は「おむすび」ということで、小学生はラップでおにぎりをにぎって食べました。

## 世界の料理 ~10月はイギリス~



イギリスは海に囲まれており、新鮮な魚介類がたくさんとれます。また、国の半分が牧場や牧草地のため、肉類や乳製品も豊富です。

「パイ」はイギリスを代表する伝統料理です。パイ皮を使わなくとも何かでふたをして焼いた料理をパイと呼びます。コテージパイも、見た目は少しグラタンに似ています。寒いイギリスの国のパイは、心も温まる料理です。

## 10/16(木)は、防災給食です！

ご家庭で、非常食など災害への備えはありますか？いざという時に、食べ方が分からなかったり、のどが通らなかったりすると

困りますね。食べることは経験が大切です。給食で食べた感想を家族で共有し、ご家庭でも非常食を食べたり、家族に合う非常食を選んだりして、食の備えをしてみませんか？



かんづつ しょうおん ほかん  
乾物や常温で保管  
できる野菜は、  
非常時にも大活躍