



2025年 10月 給食だより



須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
10月の予定 【須田小】 7日:4年生校外学習 20日:振替休業日 【須田中】 7日:新人戦 20日:調理場休業日 27日:振替休業日	日 予定など 主 食 汁 物 主 菜 副 菜 飲み物 その他	1 ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのおかか煮 切干大根とさつま揚げの煮物 牛乳	2 セルフホットドッグ 背割りコッペパン ポテトスープ ウィンナーケチャップソース りっちゃんのげんきサラダ 牛乳	3 ごはん さつま汁 いわしのみぞれ煮 ひじきと大豆の煮物 牛乳
	赤 体をつくる	牛乳 厚揚げ みそ さば かつお節 さつま揚げ	牛乳 ベーコン ウィンナー ハム 昆布 かつお節	牛乳 とり肉 みそ いわし ひじき 大豆 さつまあげ
	黄 体をうごかす	ごはん じゃがいも さとう 油	パン じゃがいも さとう 油	ごはん さつまいも さとう 油
	緑 体の調子をととのえる	にんじん しめじ 小松菜 しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ トマト きゅうり コーン	にんじん 大根 ごぼう しめじ 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん
	小 中 エネルギー/たんぱく質	小 627 ｷｶﾘｰ / 29.2 ｸﾞﾗﾑ 中 773 kcal / 33.2 g	小 599 ｷｶﾘｰ / 22.9 ｸﾞﾗﾑ 中 802 kcal / 29.6 g	小 611 ｷｶﾘｰ / 25.5 ｸﾞﾗﾑ 中 774 kcal / 30.6 g
6 十五夜献立 ごはん きのこと根菜のみそ汁 さといもコロッケ キャベツと小松菜ののり酢和え 牛乳 月見だんご 牛乳 油あげ みそ とり肉 のり 豆乳 ごはん さといも さとう パン粉 小麦粉 油 米粉 いんげん豆 さつまいも にんじん 大根 れんこん まいたけ しめじ えのきたけ なめこ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	7 みそラーメン[中華めん] [みそラーメンスープ] えび焼売(2個) 茎わかめのきんぴら 牛乳 牛乳 ぶた肉 みそ えび たら さつま揚げ 茎わかめ 中華めん 油 パン粉 さとう 小麦粉 ごま油 しょうが にんにく にんじん メンマ コーン もやし 玉ねぎ ごぼう	8 ごはん 芋煮 豚肉の照りマヨ炒め チーズ入りおひたし 牛乳 牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ チーズ かつお節 ごはん さといも さとう 油 ノンエッグマヨネーズ こんにゃく にんじん しめじ 長ねぎ キャベツ 葉ねぎ 小松菜	9 セルフサンド 食パン クリームシチュー たまごサンドの具 花野菜のペペロンソテー 牛乳 牛乳 とり肉 たまご ハム パン 油 じゃがいも ルウ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル にんじん 玉ねぎ しめじ きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン にんにく	10 目の愛護デー献立 ごはん かき玉みそ汁 とり肉とレバーの三色揚げ ブロッコリーのごまじゃこ和え 牛乳 牛乳 とうふ みそ たまご とり肉 とりレバー ちりめんじゃこ ごはん かたくり粉 じゃがいも 油 さとう ごま
小 623 ｷｶﾘｰ / 20.4 ｸﾞﾗﾑ 中 789 kcal / 24.9 g	小 630 ｷｶﾘｰ / 26.6 ｸﾞﾗﾑ 中 給食なし	小 658 ｷｶﾘｰ / 28.2 ｸﾞﾗﾑ 中 849 kcal / 34.8 g	小 643 ｷｶﾘｰ / 26.1 ｸﾞﾗﾑ 中 863 kcal / 34.1 g	小 630 ｷｶﾘｰ / 26.5 ｸﾞﾗﾑ 中 812 kcal / 32.5 g
13 スポーツの日 体をうごかそう  スポーツの秋	14 薬師まいたけ献立 すき焼きうどん[うどん] [すき焼きつ汁] さつまいもと大豆の揚げ煮 薬師まいたけの玉子とじ 牛乳 牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 大豆 たまご うどん さとう かたくり粉 さつまいも 油 ごま ごま油 白菜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ こんにゃく 薬師まいたけ	15 ごはん きのこと豚汁 とり肉のねぎみそ炒め 小松菜ののりたく和え 牛乳 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 のり ごはん ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ 大根 にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ こんにゃく ごぼう しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 もやし たくあん	16 きなご揚げパン ミートボールスープ シャキシャキポテト 牛乳 牛乳 きな粉 とり肉 パン さとう かたくり粉 じゃがいも アーモンド 油 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり	17 薬師まいたけ献立 ごはん わかめのみそ汁 ツナそぼろ 薬師まいたけのゆずしょうゆ炒め 牛乳 牛乳 厚揚げ わかめ みそ ぶた肉 ツナ たまご ごはん 油 さとう パター にんじん もやし 玉ねぎ 切干大根 しょうが 枝豆 薬師まいたけ ゆず果汁
小 689 ｷｶﾘｰ / 25.1 ｸﾞﾗﾑ 中 880 kcal / 30.9 g	小 593 ｷｶﾘｰ / 24.1 ｸﾞﾗﾑ 中 767 kcal / 29.7 g	小 614 ｷｶﾘｰ / 24.9 ｸﾞﾗﾑ 中 830 kcal / 32.1 g	小 624 ｷｶﾘｰ / 29.3 ｸﾞﾗﾑ 中 805 kcal / 36.5 g	
20 調理場休業日 	21 ソフトめん つけナポリタン 豆ポテトサラダ 牛乳 牛乳 とり肉 ウィンナー チーズ ハム たまご ソフトめん 油 さとう 生クリーム じゃがいも ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン セロリー にんにく トマト パセリ ブロッコリー	22 豚丼[ごはん] 具だくさんみそ汁 [豚丼の具] 牛乳 なし(新高) 牛乳 とり肉 とうふ みそ ぶた肉 ごはん じゃがいも 油 さとう にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ しらたき さやいんげん なし	23 セルフサンド 背割りコッペパン 鶏肉と野菜のスープ 太刀魚のフライオーロラソース コールスローサラダ 牛乳 牛乳 ベーコン とり肉 たちうお パン じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ コーン きゅうり	24 秋の味覚カレーライス[ごはん] [秋の味覚カレールウ] チーズ入り福神漬け和え 牛乳 牛乳 ぶた肉 チーズ ごはん さつまいも 油 ルウ さとう ごま油 にんじん 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく りんご パパイア レーズン キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ
小 650 ｷｶﾘｰ / 27.3 ｸﾞﾗﾑ 中 827 kcal / 34.3 g	小 601 ｷｶﾘｰ / 25.7 ｸﾞﾗﾑ 中 764 kcal / 31.6 g	小 650 ｷｶﾘｰ / 24.3 ｸﾞﾗﾑ 中 871 kcal / 31.5 g	小 654 ｷｶﾘｰ / 22.1 ｸﾞﾗﾑ 中 845 kcal / 27.2 g	
27 ごはん けんちん汁 ハンバーグのおろしソース れんこんの和風サラダ 牛乳 牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉 ひじき ごはん さといも ごま油 ラード さとう ごま ノンエッグマヨネーズ 大根 にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう 玉ねぎ れんこん コーン 枝豆 キャベツ 小松菜	28 わかめラーメン[中華めん] [わかめラーメンスープ] 厚揚げとキャベツの坦々炒め 牛乳 牛乳 ぶた肉 なたと わかめ 厚揚げ みそ 中華めん ごま油 ごま しょうが にんにく にんじん もやし にんじん 長ねぎ メンマ コーン キャベツ 小松菜	29 ごはん さといものみそ汁 いわしの蒲焼き ごま和え 牛乳 牛乳 油あげ みそ いわし ごはん さといも かたくり粉 油 さとう ごま 大根 にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 もやし	30 アップルチップコッペパン クラムチャウダー オムレツのきのこソース マカロニサラダ 牛乳 牛乳 あさり ベーコン たまご ハム パン さとう じゃがいも 油 ルウ 米粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ りんご にんじん 玉ねぎ パセリ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり コーン	31 ハロウィン献立 ごはん ポトフ かぼちゃひき肉フライ 彩りマリネ 牛乳 ハロウィンデザート 牛乳 ウィンナー ぶた肉 とり肉 豆乳 ごはん じゃがいも さとう ラード パン粉 小麦粉 油 オリーブオイル にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ きゅうり パプリカ
小 669 ｷｶﾘｰ / 24.2 ｸﾞﾗﾑ 中 給食なし	小 619 ｷｶﾘｰ / 29.2 ｸﾞﾗﾑ 中 791 kcal / 36.8 g	小 625 ｷｶﾘｰ / 24.9 ｸﾞﾗﾑ 中 797 kcal / 30.0 g	小 653 ｷｶﾘｰ / 25.3 ｸﾞﾗﾑ 中 872 kcal / 32.5 g	小 694 ｷｶﾘｰ / 22.9 ｸﾞﾗﾑ 中 893 kcal / 28.1 g

えいよう スポーツと栄養

た たいせつ せいしゆ ささ しよくし なぜ食べることが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

うんどう ささ えいよう きゅうよう 運動を支える“栄養”と“休養”



かもし めいさんひん ななたに やくし 加茂市のかくれた名産品 七谷の薬師まいたけ

「薬師まいたけ」は、自然のきののこと同じ環境で栽培している原木舞茸で、その恵みを十分に吸収し育った薬師まいたけは、大きなカサ、厚い茎、そしてなんと言っても舞い上がるような豊かな香りが特徴です。

昨年度、この舞茸について総合の学習で学んだ七谷小学校の3・4年生（現4・5年生）は、「薬師まいたけを加茂市の学校給食で出してもらうには？」というテーマで料理と献立を考え、市内の栄養教諭にプレゼンテーションをしてくださいました。須田共同調理場では提案のあった4つの献立の内2つを、14日（火）と17日（金）に提供します。当日は、七谷小学校4・5年生と須田小学校の4・5年生をZOOMでつなぎ、交流を行う予定です。市内の隠れた名産品を学ぶ機会にしましょう。

