

令和7年度 10月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
10月の予定 ・1日…葵中あおいふたば 学級給食なし ・7日…新人大会のため 加茂中と若宮中 1・2年生、葵中 全校給食なし ・23日…加茂中給食なし ・24日…葵中給食なし ・27日…若宮中 振替休業日	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの	1 中華めん みそラーメンスープ しゅうまい(2こ) もやしのナムル 牛乳 785 kcal 37.4 g 20.4 g 3.1 g 中華めん 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 牛乳 豚肉 みそ 人参もやし きゅうり 大根 きくらげ 生姜 玉ねぎ ママ キャベツ コーン にら ねぎ	2 ごはん さばのみそ煮 小松菜のおかかマヨあえ 沢煮椀 牛乳 773 kcal 31.2 g 28.1 g 2.4 g 米 油 春雨 牛乳 かつお節 豚肉 小松菜 キャベツ 人参 たけのこ ごぼう えのき茸 絹さや	3 食パン みかんジャム 煮込みハンバーグ じゃがチーズ コンスメスープ 牛乳 820 kcal 38.2 g 23.9 g 3.4 g パン 砂糖 油 じゃが芋 牛乳 鶏肉 豚肉 トマト ウイナー チーズ みかん トマト 玉ねぎ コーン パセリ 人参 キャベツ しめじ
6 十五夜献立 ごはん 五目厚焼き玉子 さつま芋のきんぴら お月見汁 牛乳 みたらしだんご 812 kcal 26.4 g 20.7 g 2.8 g 米 さつま芋 油 砂糖 ごま みたらしだんご 牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ごぼう 人参 いんげん 椎茸 大根 ほうれん草 こんにゃく	7 地区新人大会 ごはん 手作り塩から揚げ わかめのサラダ 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 774 kcal 32.1 g 23.8 g 3.0 g 米 油 片栗粉 米粉 ごま じゃが芋 牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ わかめ にんにく きゅうり キャベツ コーン 小松菜 しめじ 人参 ねぎ	8 ソフトめん ほうとう風汁 信田煮 ごま酢和え 牛乳 820 kcal 38.2 g 23.9 g 3.4 g ソフトめん ごま 砂糖 里芋 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ かまぼこ もやし 切干大根 きゅうり 人参 しょうが 白菜 ねぎ かぼちゃ 小松菜	9 ごはん ほきフライごまソース カレーおから なめこのみそ汁 牛乳 752 kcal 29.2 g 23.2 g 2.4 g 米 油 砂糖 ごま じゃが芋 牛乳 ほき さつま揚げ おから 油揚げ 豆腐 みそ トマト 人参 玉ねぎ 枝豆 なめこ ねぎ	10 目の愛護デー献立 パンプキンパン ミニオムレツ コールスローサラダ ブラウンシチュー 牛乳 ブルーベリーゼリー 852 kcal 31.4 g 28.4 g 3.5 g パン 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉 牛乳 豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 かぼちゃ キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー トマト
13 スポーツの日	14 ごはん 秋野菜チキンカレー 福神漬け和え 牛乳 761 kcal 25.4 g 20.9 g 2.8 g 米 さつま芋 カレー ハシロ 小麦粉 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 にんにく 生姜 れんこん ブロッコリー 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす すいか	15 中華めん 野菜たっぷり塩ラーメン 春巻き きゅうりのピリ辛漬け ジョアブルーベリー 牛乳 850 kcal 32.7 g 23.3 g 3.8 g 中華めん 油 砂糖 発酵乳 豚肉 など 玉ねぎ キャベツ 人参 椎茸 ねぎ きゅうり もやし 生姜 にんにく コーン キャベツ ママ ちんげん菜	16 ごはん 野菜マーボー丼の具 ブロッコリー中華サラダ 和梨 牛乳 738 kcal 30.9 g 21.3 g 2.4 g 米 油 砂糖 片栗粉 ごま 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 椎茸 にんにく 生姜 たけのこ なす 玉ねぎ ねぎ 人参 にら もやし ブロッコリー コーン 梨	17 横割り丸パン キャベツメンチカツ きゅうりとコーンのサラダ 春雨スープ 牛乳 761 kcal 25.4 g 20.9 g 2.8 g パン 油 砂糖 春雨 牛乳 鶏肉 キャベツ コーン 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜
20 薬師まいだけ献立 ごはん さばの生姜煮 舞茸とブロッコリーのオニオン炒め さつま芋のみそ汁 牛乳 760 kcal 35.2 g 20.5 g 2.7 g 米 油 片栗粉 さつま芋 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 生姜 舞茸 たけのこ ブロッコリー 大根 人参 ごぼう ねぎ	21 ごはん ごま焼肉 小松菜ののりナムル かき玉みそ汁 栗のムース 牛乳 801 kcal 33.9 g 28.3 g 2.7 g 米 油 ごま 砂糖 じゃが芋 牛乳 豚肉 のり 豆腐 卵 わかめ みそ 生姜 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 えのき茸 ねぎ	22 うどん カレー南蛮スープ キャベツのあさ漬け ミニフィッシュ 牛乳 776 kcal 31.8 g 19.8 g 3.4 g うどん カレー 片栗粉 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 昆布 いわし 椎茸 えのき茸 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ 野菜菜	23 加茂中給食なし ごはん 塩麹チキンカツ 五目豆 大根と厚揚げの中華煮 牛乳 800 kcal 30.7 g 25.8 g 2.8 g 米 油 砂糖 片栗粉 牛乳 さつま揚げ 大豆 昆布 豚肉 厚揚げ ごぼう 人参 にんにく 生姜 大根 玉ねぎ ちんげん菜 きくらげ	24 葵中給食なし 食パン メープルジャム トマトミートオムレツ 海藻サラダ ポトフ 牛乳 775 kcal 32.7 g 28.2 g 3.8 g 食パン メープルジャム ごま 砂糖 油 じゃが芋 牛乳 卵 卵 わかめ 昆布 のり 寒天 鶏肉 ウイナー きゅうり キャベツ コーン 人参 大根 玉ねぎ 大根 しめじ ブロッコリー
27 若宮中給食なし ごはん そぼろご飯の具 れんこんサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁 牛乳 785 kcal 30.5 g 31.0 g 2.7 g 米 油 砂糖 ごま じゃが芋 牛乳 豚肉 卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ 生姜 枝豆 れんこん ほうれん草 キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ	28 ごはん ミニ納豆 いわしの梅煮 ブロッコリーのおひたし 里芋のそぼろあん 牛乳 819 kcal 36.7 g 26.5 g 2.4 g 米 砂糖 油 里芋 片栗粉 牛乳 納豆 いわし かつお節 豚肉 厚揚げ みそ ブロッコリー キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ 椎茸 枝豆	29 ソフトめん つけナポリタンソース フレンチサラダ お米のムース 牛乳 830 kcal 29.0 g 22.4 g 3.4 g ソフトめん 油 ハシロ バター 砂糖 牛乳 ウイナー トマト みそ 生クリーム にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 しめじ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	30 ごはん 豚野菜あんかけ丼の具 チーズポテトサラダ 牛乳 752 kcal 28.3 g 23.8 g 2.5 g 米 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 生姜 きくらげ 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし 人参 ほうれん草 きゅうり コーン	31 ハロウィン献立 黒糖パン スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ パンプキンシチュー 牛乳 823 kcal 33.7 g 26.2 g 3.9 g パン 黒糖 砂糖 油 マカ ホイップ バター 牛乳 卵 卵 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 鶏肉 キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 白菜 人参

☆今月20日は「薬師まいだけ献立」です。詳しくは裏面をお読みください。

10月の食育通信 You are what you eat !

目の健康に役立つ食べ物とは? 

「ビタミンA」

→光や色を感知する、目の潤いを保つなどの機能にかかわる栄養素。

「ルテイン」「β-カロテン」「ゼアキサンチン」「アントシアニン」

→野菜の黄色・オレンジ色・緑色・紫色などの色素成分。

光の刺激から目を守り、疲れを軽減させる網膜色素の合成を促す。

ビタミンA を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんどう



たまご 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

10月10日は「目の愛護デー献立」です。

主食はかぼちゃペーストを練りこんだ「パンプキンパン」、主菜はビタミンAを含む「ミニオムレツ」、副菜はにんじんやとうもろこしの入った「コールスローサラダ」、ブロッコリー・トマトを使った「ブラウンシチュー」、デザートは「ブルーベリーゼリー」です。しっかりと食べて目をいたわりましょう♪

20日(月)加茂市産「薬師まいたけ」が給食に登場します!

加茂市の七谷地区では、豊かな自然環境を活かして「まいたけ」を栽培しています。こだわりは、天然に近い環境で育てる原木栽培です。味や香りが抜群で食感がしっかりしているのが特徴です。

このまいたけの良さを加茂市子どもたちに知って欲しい、味わってほしいと昨年度の七谷小学校の3・4年生(現4・5年生)が総合学習で献立を考え、栄養教諭にプレゼンテーションをしてくれました。そのうち、学校町共同調理場の規模で調理でき、中学生に必要な栄養素も満たせそうな班のメニューを採用させていただきました。20日(月)に登場します。ぜひ味わって食べてみてください。



2kg~3kgくらいの大きさ!!