



2025年

# 10月 こんだて表



美深町学校給食センター

| 黄色の食品                                                                                                                                                                |  | 熱や力のもとになる                                                                              |  | 赤色の食品                                                                                             |  | 血や肉になり、体をつくる                                                                                          |  | 緑色の食品                                                                                                         |  | 体の調子をととのえる |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|
| 月                                                                                                                                                                    |  | 火                                                                                      |  | 水                                                                                                 |  | 木                                                                                                     |  | 金                                                                                                             |  |            |  |
| <div>せいさんしゃ<br/>しょうかい<br/>おちあい<br/>のうえん<br/>「落合農園」<br/>9日の「かぼちゃのサラダ」<br/>は落合農園さんで作られた<br/>かぼちゃを使用します。<br/>栄養満点の美深産のかぼちゃ<br/>をたくさん食べて、勉強を<br/>がんばって下さい<br/>落合さん</div> |  |                                                                                        |  | <div>1<br/>小 623 kcal<br/>中 764 kcal<br/>・ マーボー野菜丼<br/>・ 牛乳<br/>・ わかめスープ</div>                    |  | <div>2<br/>上教研のため給食なし<br/>10月平均栄養価<br/>たん白質 26.3g 29.8g<br/>脂 質 19.6g 21.8g<br/>食塩相当量 2.6g 3.1g</div> |  | <div>3<br/>小 653 kcal<br/>中 746 kcal<br/>・ ごはん<br/>・ 牛乳<br/>・ みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ)<br/>・ たらザンギ<br/>・ 大根のそぼろ煮</div> |  |            |  |
| 6<br>小 645 kcal<br>中 750 kcal<br>・ ごはん<br>・ 牛乳<br>・ けんちん汁<br>・ 手作りつくね<br>・ もやしとツナの和え物                                                                                |  | 7<br>小 607 kcal<br>中 696 kcal<br>・ 豚骨ラーメン<br>・ 牛乳<br>・ 野菜とコーンの和え物<br>・ ヨーグルト           |  | 8<br>小 657 kcal<br>中 754 kcal<br>・ プルコギ丼<br>・ 牛乳<br>・ みそ汁 (大根・油揚げ)<br>・ 梨 姉妹都市福岡県添田町<br>でとれた新高梨です |  | 9<br>小 729 kcal<br>中 824 kcal<br>・ スライスパン<br>・ 牛乳<br>・ トマトスープ<br>・ 白花豆コロッケ<br>・ かぼちゃのサラダ              |  | 10<br>小 620 kcal<br>中 710 kcal<br>・ さつまいもごはん<br>・ 牛乳<br>・ きのこ汁<br>・ ほっけ焼き魚<br>・ ごま和え                          |  |            |  |
| 黄 ごはん・パンこ・あぶら・じゃがいも                                                                                                                                                  |  | 黄 らーめん・あぶら                                                                             |  | 黄 ごはん・さとう・ごまあぶら                                                                                   |  | 黄 パン・さとう・パンこ・あぶら                                                                                      |  | 黄 ごはん・さつまいも・ごま・さとう                                                                                            |  |            |  |
| 赤 牛乳・とりひきにく・たまご・とりにく・なまあげ・ツナ                                                                                                                                         |  | 赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム・ヨーグルト                                                                 |  | 赤 牛乳・ぶたにく・みそ・あぶらあげ                                                                                |  | 赤 牛乳・ハム・チーズ                                                                                           |  | 赤 ぎゅうにゅう・もめんとうふ・みそ・ほっけ                                                                                        |  |            |  |
| 緑 にんじん・ごぼう・だいこん・ながねぎ・もやし・きゅうり・たまねぎ                                                                                                                                   |  | 緑 マ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・キャベツ・もやし・きゅうり・コーン                                         |  | 緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・なし                                                                      |  | 緑 トマト缶・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・えだまめ・しろはなまめ                                                                     |  | 緑 きゃべつ・こまつな・にんじん・もやし・なめこ・まいたけ・たまねぎ・しめじ                                                                        |  |            |  |
| ★ 今月の食材 ★<br>・じゃがいも、かぼちゃ<br>⇒美深産<br>※9日のかぼちゃ⇒落合農園<br>・きゃべつ⇒荒谷博文さん<br>・モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎<br>・梨⇒添田町産<br>・豆腐⇒名寄丘の上学園<br>・お米⇒風連町有機農業生産組合                                   |  | 14<br>小 672 kcal<br>中 828 kcal<br>・ クリームスパゲティ<br>・ 牛乳<br>・ レタススープ                      |  | 15<br>小 819 kcal<br>中 993 kcal<br>・ ポークカレー<br>・ 牛乳<br>・ フルーツのゼリーあえ                                |  | 16<br>小 656 kcal<br>中 758 kcal<br>・ ごはん<br>・ 牛乳<br>・ お吸い物 (鶏だんご)<br>・ 鮭のちゃんちゃん焼き<br>・ ささみと野菜の梅サラダ     |  | 17<br>小 752 kcal<br>中 854 kcal<br>・ ごはん<br>・ 牛乳<br>・ みそ汁 (小松菜・油揚げ)<br>・ 鶏肉のから揚げ<br>・ 豆腐のオイスターソース煮             |  |            |  |
| 黄 スパゲティ・バター                                                                                                                                                          |  | 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレー<br>ルウ・ゼリー                                                          |  | 黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら                                                                               |  | 黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん                                                                                    |  |                                                                                                               |  |            |  |
| 赤 牛乳・ウィンナー・いか・えび・ペー<br>コ                                                                                                                                             |  | 赤 牛乳・ぶたにく                                                                              |  | 赤 牛乳・みそ・ささみ・さけ・とりだんご・<br>のり                                                                       |  | 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・や<br>きどうふ・とりにく                                                                     |  |                                                                                                               |  |            |  |
| 緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・レタス・<br>コーン                                                                                                                                         |  | 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうと<br>う缶・りんご缶                                                        |  | 緑 きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ・<br>ながねぎ・しいたけ・きゅうり・うめ                                                        |  | 緑 こまつな・たまねぎ・ピーマン・にんじ<br>ん・たけのこ                                                                        |  |                                                                                                               |  |            |  |
| 20<br>小 595 kcal<br>中 678 kcal<br>・ ごはん<br>・ ストロベリージョア<br>・ 豚汁<br>・ いわしの梅煮<br>・ 小松菜の磯香あえ                                                                             |  | 21<br>小 649 kcal<br>中 755 kcal<br>・ 天ぷらうどん<br>(野菜かきあげ)<br>・ 牛乳<br>・ ささみと野菜の<br>ごま風味サラダ |  | 22<br>小 670 kcal<br>中 830 kcal<br>・ ピラフ<br>・ 牛乳<br>・ かぼちゃのクリーム煮                                   |  | 23<br>小 675 kcal<br>中 720 kcal<br>・ バーガーパン<br>・ 牛乳<br>・ 野菜スープ<br>・ ハンバーグのソースがけ<br>・ コールスローサラダ         |  | 24<br>小 610 kcal<br>中 681 kcal<br>・ 菜めしごはん<br>・ 牛乳<br>・ みそ汁 (玉ねぎ・生揚げ)<br>・ 焼き鮭カツ<br>・ 白菜のかつお和え                |  |            |  |
| 黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・ごま                                                                                                                                                   |  | 黄 うどん・あぶら・てんぷらこ                                                                        |  | 黄 ごはん・あぶら・バター                                                                                     |  | 黄 パン・さとう                                                                                              |  | 黄 ごはん・さとう・パンこ                                                                                                 |  |            |  |
| 赤 ジョア・ぶたにく・もめんどうふ・みそ・<br>いわし・うめ                                                                                                                                      |  | 赤 牛乳・とりにく・ちくわ・ささみ                                                                      |  | 赤 牛乳・とりにく                                                                                         |  | 赤 牛乳・ハム・ハンバーグ                                                                                         |  | 赤 牛乳・かつおぶし・なまあげ・みそ・さ<br>け                                                                                     |  |            |  |
| 緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながね<br>ぎ・ごぼう・もやし・こまつな                                                                                                                               |  | 緑 ながねぎ・にんじん・しいたけ・ほうれ<br>んそう・きゃべつ・ブロッコリー・ごぼう                                            |  | 緑 にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・<br>ピーマン・かぼちゃ                                                                 |  | 緑 にんじん・きゃべつ・きゅうり・コーン・<br>ながねぎ・はくさい                                                                    |  | 緑 はくさい・きゃべつ・たまねぎ・あおな                                                                                          |  |            |  |
| 27<br>小 612 kcal<br>中 689 kcal<br>・ ごはん<br>・ 牛乳<br>・ かきたま汁<br>・ 鶏肉の梅パン粉焼き<br>・ チンゲン菜のなめ茸あえ                                                                           |  | 28<br>小 683 kcal<br>中 757 kcal<br>・ ごまみそラーメン<br>・ 牛乳<br>・ ブロッコリーと<br>ベーコンのサラダ          |  | 29<br>小 734 kcal<br>中 914 kcal<br>・ ハヤシライス<br>・ 牛乳<br>・ 海藻サラダ                                     |  | 30<br>小 632 kcal<br>中 720 kcal<br>・ ごはん<br>・ 牛乳<br>・ みそ汁 (きゃべつ・わかめ)<br>・ さばのみそ煮<br>・ 五目きんぴら           |  | 31<br>小 627 kcal<br>中 700 kcal<br>・ ごはん ・ハロウィン<br>・ 牛乳 デザート<br>・ 中華スープ<br>・ 焼き餃子 (小2ケ・中高3ケ)<br>・ もやしのナムル      |  |            |  |
| 黄 ごはん・でんぶん・パンこ                                                                                                                                                       |  | 黄 らーめん・あぶら・ごま                                                                          |  | 黄 ごはん・じゃがいも・バター                                                                                   |  | 黄 ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら                                                                                 |  | 黄 ごはん・ごま・さとう・ごまあぶら・でん<br>ぶん・かぼちゃ・パバロア                                                                         |  |            |  |
| 赤 牛乳・たまご・もめんどうふ・とりにく                                                                                                                                                 |  | 赤 牛乳・ぶたひきにく・ペーコン・みそ                                                                    |  | 赤 牛乳・ぶたにく・かいそう                                                                                    |  | 赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・わかめ・<br>みそ・さば                                                                         |  | 赤 牛乳・ぎょうざ                                                                                                     |  |            |  |
| 緑 にんじん・みつば・しめじ・うめ・チンゲ<br>ンサイ・はくさい・なめたけ                                                                                                                               |  | 緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ながね<br>ぎ・メンマ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン                                           |  | 緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅう<br>り・キャベツ                                                                    |  | 緑 さやいんげん・きゃべつ・ごぼう・にん<br>じん                                                                            |  | 緑 ほうれんそう・もやし・にんじん・チンゲ<br>ンサイ・たけのこ・しいたけ                                                                        |  |            |  |