



令和7年度10月 献立予定表



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える		
1	水	麦ごはん		鶏ごぼう汁 いわしの梅煮 こまつなとれんこんのサラダ	米 麦 砂糖 こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし ツナ 麦みそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ れんこん こまつな どうもろこし うめ	798	35.3
2	木	ごはん(減)		カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 即席漬	米 砂糖 油 うどん ごま 小麦粉 でんぷん	牛乳 豚肉 あおさ 天ぷら ちくわ かつお節 (だし:かつお 昆布)	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり つば漬	835	28.3
3	金	麦ごはん		米粉ワタンスープ 豚肉と厚揚げの中華炒め 宇土産焼きのり	米 麦 砂糖 ごま油 米粉ワタタン	牛乳 ベーコン 豚肉 厚揚げ 赤みそ のり	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ どうもろこし きくらげ キャベツ ピーマン パプリカ にんにく しょうが	786	30.4
中秋の名月									
6	月	セルフ 鮭わかめごはん		じゃがいものそばろ煮 枝豆の酢の物 お月見だんご	米 麦 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま こんにゃく お月見だんご	牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ 厚揚げ ハム 鮭 わかめ 寒天	にんじん たまねぎ いんげん 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	845	32.1
7	火	パインパン		ちゃんぽん ぎょうざ(2個) 切干大根の中華和え	パン 砂糖 油 スパゲティ ごま ごま油 小麦粉 でんぷん	牛乳 豚肉 えび なると 豆乳 ツナ 塩昆布 鶏肉	パイン にんじん もやし にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にら きくらげ どうもろこし きりぼしだいこん	804	34.5
8	水	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 ホキ青のリフライ 五目きんぴら	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油 小麦粉 パン粉 こんにゃく でんぷん	牛乳 厚揚げ ホキ あおさ 牛肉 天ぷら 茎わかめ わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ いんげん	762	29.0
9	木	麦ごはん		春雨スープ ハンバーグの和風トマトソース 梅おかか和え	米 麦 砂糖 油 でんぷん えんどう豆春雨 じゃがいも ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 米みそ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが トマト きゅうり ねぎ もやし うめ しそ	726	26.6
10	金	麦ごはん		ほうれん草と卵のスープ 元気の出るレバー	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま	牛乳 ベーコン 豆腐 卵 レバー 鶏肉	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう にら しょうが にんにく	789	36.2
13	月	🍁 スポーツの日 🍁							
鶴城中リクエスト給食									
14	火	丸パン		クリームシチュー かぼちゃひき肉フライ かみかみサラダ	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 じゃがいも でんぷん	牛乳 鶏肉 チーズ ちりめん 豚肉	にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ かぼちゃ	863	31.2
15	水	麦ごはん		肉団子スープ カレービーフン 宇土産みかん	米 麦 砂糖 油 麩 ビーフン ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ もやし ピーマン にんにく しょうが どうもろこし みかん	807	29.9
ふるさとくまさんデー【天草】									
16	木	麦ごはん		あおさのみそ汁 しいらフライ たことじゃがいものソース炒め	米 麦 油 じゃがいも さといも 小麦粉 パン粉 米粉	牛乳 油揚げ 豆腐 しいら あおさ ベーコン かつお節 たこ 麦みそ (だし:あじ いわし)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく えだまめ だいこん	788	32.8
17	金	麦ごはん		マーボー春雨 中華和え	米 麦 砂糖 油 えんどう豆春雨 ごま ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 大豆フレーク 卵 チキンハム 赤みそ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ きゅうり にんにく しょうが にら	761	27.1
まごわやさしい給食									
20	月	麦ごはん		すいとん汁 あじの竜田揚げ(2個) ひじきサラダ	米 麦 砂糖 油 ごま すいとん さといも でんぷん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ ひじき (だし:かつお 昆布)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり しょうが どうもろこし 干しいたけ	816	27.8
21	火	ミルクパン		たらこスパゲティ ブロッコリーサラダ きなこピーンズ	パン 砂糖 コーンスターチ スパゲティ バター オリーブオイル ドレッシング	牛乳 たらこいか ベーコン チーズ 大豆 黄粉	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー どうもろこし	879	37.8
網田小リクエスト給食									
22	水	麦ごはん		コーンと卵のスープ 豚キムチ ムース	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 ムース	牛乳 卵 ベーコン 豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ どうもろこし キャベツ もやし にら はくさいキムチ にんにく しょうが	855	34.2
23	木	麦ごはん		さつま汁 鶏天 じゃこ和え	米 麦 砂糖 油 小麦粉 でんぷん こんにゃく さつまいも	牛乳 鶏肉 豆腐 ちりめん かつお節 麦みそ (だし:いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり しょうが ピーマン	799	28.9
24	金	麦ごはん		ポークカレー ツナサラダ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま	牛乳 豚肉 チーズ ツナ 海藻ミックス	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり どうもろこし	816	26.4
27	月	麦ごはん		中華風豚じゃが クイッティオサラダ	米 麦 砂糖 ごま油 じゃがいも クイッティオ ごま こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ 赤みそ	たまねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが ごぼう きゅうり どうもろこし	837	27.8
28	火	2色揚げパン (きなこ/ココア)		押麦入りチリトマトスープ チーズとナッツのサラダ	パン 砂糖 油 大麦 じゃがいも アーモンド オリーブオイル コーンスターチ	牛乳 黄粉 ベーコン ひよこ豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり どうもろこし	768	25.8
29	水	麦ごはん		肉豆腐 りっちゃんの元気サラダ 1食ふりかけ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく	牛乳 豚肉 厚揚げ ハム かつお節 塩昆布	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ 干しいたけ キャベツ きゅうり トマト どうもろこし ふりかけ	776	30.7
食育わくわくデー【食品ロス】									
30	木	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 さばの照り焼き ごまネーズ和え	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	牛乳 油揚げ 豆腐 ちくわ さば わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	801	28.3
31	金	ごはん(減)		タイピーエン 肉団子の甘酢だれ(2個) ミックスかりんどう	米 砂糖 油 えんどう豆春雨 さつまいも でんぷん ごま	牛乳 豚肉 いか 牛肉 鶏肉 大豆 いりこ ずら卵 あおさ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ しょうが りんご	892	34.5

10月の
給食目標

しっかり食べて食品ロスを減らそう

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

食育わくわくデー【食品ロス】

食品ロスは、さまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを少しでも削減するために、自分でできることを実践してみましょう。



食品ロス削減を目指して、宇土市・花園地区の加工食品メーカーでも、製造や流通の途中で型崩れなどにより販売できなくなった豆腐を原料として活用した「とうふのマヨ」が開発されています。10月30日の「食品ロス削減の日」に合わせて、給食では「とうふのマヨ」を使って、ごまネーズ和えを作ります。

ふるさとくまさんデー



10月は「天草地区」です。あじ、いわしの削り節でだしをとったあおさのみそ汁を作り、牛深町や天草町でたくさん水揚げされるしいらをフライにしています。また、有明町の特産品であるたこは、じゃがいもと合わせてソースで炒め、たこ焼き風の味付けに仕上げています。



※献立は都合により変更する場合があります。

うとんうまかデー

15日(水)は、網田地区の鎌守さんが栽培されている「みかん」が登場します。宇土半島は、冬でも温かい海風が吹くため、柑橘類の栽培に適しているそうです。秋の訪れを感じながらいただきます。

水分や光を調整しながら、おいしいみかんができるように工夫しています!

生産者
鎌守(くわもり)さん