

令和7年度



10月の献立



守門学校給食センター

月	火	水	木	金
<div>10月にものずき村さんから届く野菜</div> <div>じゃがいも、なす、長ねぎ、かぼちゃ、糸うり</div> <div>10月は梨が3回登場します。それぞれ品種が違うので、どの梨が好きか食べ比べてみましょう！</div>	<div>副菜 主菜</div> <div>主食 汁物</div> <div>赤の食品 (主に血や肉や骨をつくる)</div> <div>黄の食品 (主に熱や力のもとになる)</div> <div>緑の食品 (主に体の調子を整える)</div> <div>小 中</div>	<div>1 中学 新人戦</div> <div>牛乳</div> <div>れんこんとブロッコリーのペロンソテー</div> <div>はちみつレモントースト</div> <div>さつまいもの豆乳シチュー</div> <div>牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン</div> <div>食パン バター はちみつ 砂糖 さつまいも ルウ 油 米粉</div> <div>レモン 玉ねぎ にんにく しめじ ブロッコリー れんこん とうもろこし にんにく</div> <div>小 中</div>	<div>2</div> <div>牛乳</div> <div>からし和え さばの加え煮</div> <div>ごはん 鶏肉入り豚汁</div> <div>牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ</div> <div>ごはん 砂糖 油 じゃがいも</div> <div>しょうが にんにく 小松菜 こぼろ 大根 長ねぎ</div> <div>小 中</div>	<div>3</div> <div>牛乳</div> <div>ヨーグルト 鶏ささみのサラダ</div> <div>なすと生揚げのマーボー丼 (ごはん)</div> <div>春雨スープ</div> <div>牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ 鶏ささみ</div> <div>わかめ ヨーグルト みそ</div> <div>ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま春雨</div> <div>しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ なす だれのにんにく しめじ ちりめん じゃがいも キャベツ 長ねぎ とうもろこし</div> <div>小 中</div>
<div>6 十五夜献立</div> <div>牛乳</div> <div>菊花和え かぼちゃとお月見団子</div> <div>ごはん 鶏団子汁</div> <div>牛乳 鶏肉 車麩 鶏団子 豆腐</div> <div>大豆ペースト みそ</div> <div>ごはん 片栗粉 油 砂糖 みたらし団子</div> <div>かぼちゃ ほうれん草 もやし 菊 にんにく こぼろ 白菜 長ねぎ しょうが</div> <div>小 中</div>	<div>7</div> <div>牛乳</div> <div>カリカリカリフラワー</div> <div>ソフト麺</div> <div>牛乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆 ひよこ豆 青のり</div> <div>ソフト麺 油 ルウ 天ぷら粉 米粉</div> <div>なす にんにく 玉ねぎ しょうが にんにく トマト マッシュルーム カリフラワー 梨</div> <div>小 中</div>	<div>8</div> <div>牛乳</div> <div>おからの炒り煮 ますのマヨコーン焼き</div> <div>ごはん 根菜のごま汁</div> <div>牛乳 ます おから 鶏肉 豆腐 油揚げ</div> <div>ごはん ミルメークコービー 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも ごま</div> <div>玉ねぎ とうもろこし パセリ にんにく こぼろ 枝豆 しめじ 大根 長ねぎ</div> <div>小 中</div>	<div>9 中学 駅伝大会</div> <div>牛乳</div> <div>切干大根の焼きそば風めし 鶏肉のレモン和え</div> <div>ごはん 塩ちゃんこスープ</div> <div>牛乳 鶏肉 豚肉 青のり 生揚げ</div> <div>ごはん 片栗粉 油 砂糖 米粉</div> <div>レモン パセリ 切干大根 にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン 白菜 えのきたけ しめじ 長ねぎ 小松菜 しょうが</div> <div>小 中</div>	<div>10 小学なし</div> <div>牛乳</div> <div>ブロック豆腐の手づくりジャンボ焼売</div> <div>ごはん もすくとあさりのみそ汁</div> <div>牛乳 豚肉 塩昆布 ツナ あさり 豆腐</div> <div>もすく 油揚げ みそ ミニフィッシュ</div> <div>ごはん ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま じゃがいも</div> <div>玉ねぎ キャベツ しめじ しょうが ブロッコリー きゅうり にんにく 大根 えのきたけ</div> <div>小 中</div>
<div>13</div> <div>スポーツの日</div>	<div>14</div> <div>牛乳</div> <div>じゃがチーズハンバーグきのこソース</div> <div>ごはん 豆乳仕立ての野菜汁</div> <div>牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン</div> <div>豚肉 豆腐 みそ 豆乳</div> <div>ごはん 油 バター 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー</div> <div>玉ねぎ しめじ えのきたけ パセリ にんにく 白菜 こぼろ 長ねぎ しょうが</div> <div>小 中</div>	<div>15</div> <div>牛乳</div> <div>たくあん和え 豚肉とれんこんの黒酢炒め</div> <div>ごはん さつまいも汁</div> <div>牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ</div> <div>大豆ペースト</div> <div>ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも ぶどうゼリー</div> <div>れんこん こぼろ にんにく しめじ きゅうり 白菜 たくあん キャベツ きゅうり もやし 大根 長ねぎ</div> <div>小 中</div>	<div>16</div> <div>牛乳</div> <div>なすみそ 鮭の塩焼き</div> <div>ごはん 白玉汁</div> <div>牛乳 鮭 豚肉 みそ 鶏肉</div> <div>ごはん 油 砂糖 白玉</div> <div>なす ピーマン パプリカ しそ にんにく 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ</div> <div>小 中</div>	<div>17 小学なし</div> <div>牛乳</div> <div>わかめの和風サラダ レバーとさつまいもの甘辛</div> <div>ごはん 大根のみそ汁</div> <div>牛乳 豚レバー わかめ ツナ 豆腐 のり</div> <div>油揚げ みそ ちりめんじゃこ かつお節</div> <div>ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも ごま油</div> <div>枝豆 キャベツ もやし とうもろこし 大根 にんにく 長ねぎ</div> <div>小 中</div>
<div>20</div>	<div>21</div> <div>牛乳</div> <div>きなこ大豆</div> <div>たまご入りツナそぼろ汁 (ごはん)</div> <div>牛乳 豚肉 鶏肉 炒り卵 大豆 きな粉</div> <div>油揚げ</div> <div>ごはん 砂糖</div> <div>玉ねぎ にんにく 枝豆 しょうが 大根 こぼろ 小松菜 えのきたけ</div> <div>小 中</div>	<div>22</div> <div>牛乳</div> <div>大根の甘酢漬け 大学芋</div> <div>ごはん 野菜たっぷりタンメンスープ</div> <div>牛乳 豚肉 なた豆</div> <div>中華麺</div> <div>ごはん 砂糖</div> <div>しょうが キャベツ 白菜 にんにく もやし きくらげ キヌアサ 大根 みかん</div> <div>小 中</div>	<div>23 防災献立</div> <div>牛乳</div> <div>ストックサラダ 鉄火みそ</div> <div>ごはん なす入りけんちん汁</div> <div>牛乳 大豆 みそ ひじき ひよこ豆</div> <div>ツナ 鶏肉 豆腐</div> <div>ごはん 片栗粉 油 砂糖 赤いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ</div> <div>こぼろ にんにく グリンピース 枝豆 とうもろこし なす 大根 長ねぎ 梨</div> <div>小 中</div>	<div>24</div> <div>牛乳</div> <div>筑前煮 さばのソース煮</div> <div>ごはん じゃがいものみそ汁</div> <div>牛乳 さば 鶏肉 油揚げ わかめ みそ</div> <div>大豆ペースト</div> <div>ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも</div> <div>しょうが れんこん にんにく こぼろ だれのにんにく しめじ ちりめん じゃがいも 玉ねぎ</div> <div>小 中</div>
<div>27</div>	<div>28</div> <div>牛乳</div> <div>五目豆 鶏肉のごまだれかけ</div> <div>ごはん 高野豆腐の旨煮</div> <div>牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ 昆布 豚肉</div> <div>高野豆腐</div> <div>ごはん 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも 油</div> <div>にんにく こぼろ さやいんげん 玉ねぎ キャベツ</div> <div>小 中</div>	<div>29</div> <div>牛乳</div> <div>梅肉和え さんまの蒲焼き</div> <div>ごはん 根菜の具汁</div> <div>牛乳 さんま かつお節 豆腐 油揚げ</div> <div>大豆ペースト 豆乳 みそ のり</div> <div>ごはん 片栗粉 油 砂糖</div> <div>しょうが キャベツ きゅうり にんにく もやし 梅ペースト こぼろ 大根 れんこん</div> <div>小 中</div>	<div>30 食品ロス削減献立</div> <div>牛乳</div> <div>焼きりんご 福神和え</div> <div>ごはん 秋野菜カレー (ごはん)</div> <div>牛乳 豚肉 豆乳</div> <div>ごはん さつまいも 油 ルウ バター</div> <div>砂糖 はちみつ</div> <div>玉ねぎ にんにく なす かぼちゃ 大根 しめじ りんご しょうが にんにく トマト ちりめん じゃがいも 梅干し</div> <div>小 中</div>	<div>31</div> <div>牛乳</div> <div>さつまいもサラダ あじの竜田揚げ</div> <div>ごはん 秋の炊き込みごはん かきたまみそ汁</div> <div>牛乳 鶏肉 油揚げ あじ 青のり 鶏卵</div> <div>豆腐 みそ</div> <div>ごはん 油 ごま 片栗粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ</div> <div>にんにく こぼろ しめじ しょうが ブロッコリー とうもろこし 白菜 えのきたけ ほうれん草</div> <div>小 中</div>

※献立は都合により変更になることがあります。

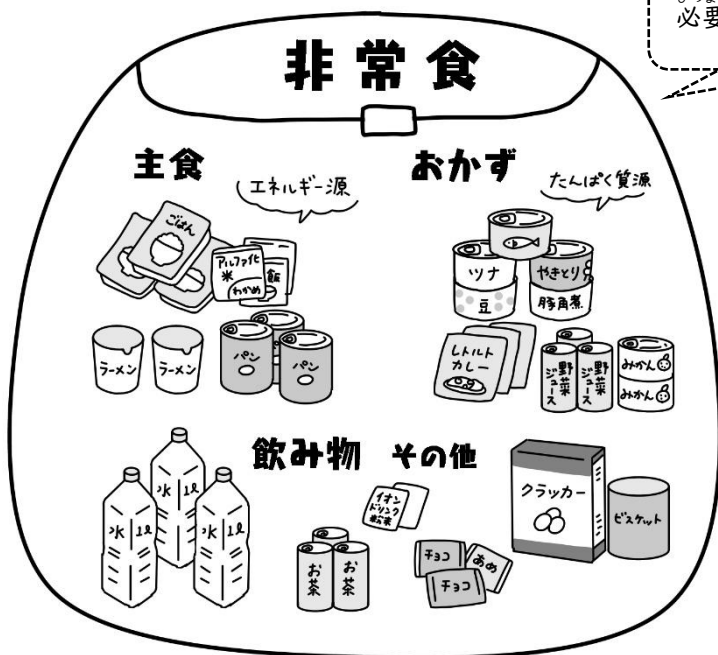
10月 給食だより

守門学校給食センター

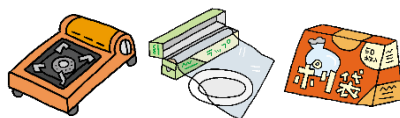
あき き こう あさばん さむ かん
秋らしい気候になり、朝晩は寒さを感じるようになってきました。秋は「食欲の秋」とも言われる
ように、お米や野菜、果物など様々な作物が収穫を迎え、食べ物がおいしい季節です。10月も、も
のすき村さんから、地場の産物が届きます。実りの秋に感謝をして、旬の食べ物を味わいましょう。

さいがい じ しょく そな 災害時の食を備えよう

きんねん じしん たいふう こうう かくち だい きほ さいがい はっせい だい きほ さいがい じ でんき
近年、地震や台風、豪雨など各地で大規模な災害が発生しています。大規模な災害時には、電気・ガ
ス・水道などのライフラインが停止したり、物流が止まったりすることもあり、すぐに復旧すると
かき 限りません。そのようなときは、食料が不足したり、調理ができなかったりと普段の食事ができない
こともあります。災害はいつ、どこで起こるか分かりません。災害時の食について考え、もしもの時
の備えをしましょう。



ひつよう びちく ひとりさいていみっかんぶん
必要な備蓄は一人最低三日間分



くわ 加えて、カセットコンロや紙皿、スプーン、ラップ、
耐熱ポリ袋などの調理・食器用具もあるとよいです。



これらの食料品は保存性が高い
ので、多めに買い置きをし、消費
期限が近付いたら普段の食事で
使い、また買い足す…という
「ローリングストック」をして、
無理なく備えをしてみましょう。

10月23日(木)は 防災献立

いま ねんまえの 2004年10月23日、
新潟県中越地方を震源とする中越地震が
起こり、各地で大きな被害が出ました。

23日の給食では、ひじきや乾燥大豆、
レトルトビーンズなど、長期保存が可能な
乾物を使ったメニューが登場予定です。

10月30日(木)は 食品ロス削減献立

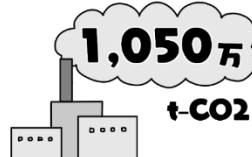
食品ロスとは、まだ食べられるにも関わらず捨てられて
しまっている食べ物のことを言います。そして10月は
食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日です。

1 日本ではどのくらい発生しているの？

令和5年度 食品ロス量

食品ロスによる
経済損失

食品ロスによる
温室効果ガス排出量



2 わたしたちにできること



3 調べてみよう

消費者庁 x うんこドリル (令和6年3月版)

