



## 10月献立表



令和7年度

熊本工業高校定時制

日	曜	主食	牛乳	おかず	カロリー	アレルギー
1	水			秋季休業		
2	木					
3	金					
4	土					
5	日					
6	月	栗ご飯		煮魚、カニカマ和え、つぼん汁、十五夜大福	755	乳、カニカマ
7	火	ご飯		鶏肉の照り焼き、おかか和え、つみれ汁	706	乳
8	水	食パン		カレーうどん、きゅうりの昆布漬け	839	乳
9	木	ご飯		かぼちゃのコロッケ、小松菜のサラダ、人参ポタージュ	742	乳
10	金	麦ご飯		回鍋肉、スミーツ、りんごゼリー	842	乳
11	土					
12	日					
13	月	スポーツの日				
14	火	五色ご飯		ごま和え、豚汁	792	乳
15	水	食パン		煮込みハンバーグ、ごママヨサラダ、ふわふわスープ	706	乳
16	木	ご飯		太刀魚のフライ、甘夏サラダ、かしわ汁（水俣の味）	709	乳
17	金	ご飯		じゃが芋のうま煮、山吹和え	854	乳
18	土					
19	日	定通文化大会				
20	月	振替休日				
21	火	ご飯		味噌カツ、きしめん	713	乳
22	水	食パン		ビーフシチュー、りんごのサラダ、	785	乳
23	木	牛丼		きゅうりの和え物、わかめの味噌汁	766	乳
24	金	焼き飯		ブロッコリーのサラダ、ワンタンスープ	700	乳
25	土					
26	日					
27	月	ご飯		魚の蒲焼き、マカロニサラダ、いちょうの葉汁	797	乳
28	火	ご飯		レバーの生姜煮、カットレタス、豆乳鍋	711	乳
29	水	コッペパン		シチリア風ミートソース、フルーツポンチ	788	乳
30	木	麦ご飯		すきやき風煮、ニラと玉葱のスープ	701	乳
31	金	きのこカレー		れんこんチップスサラダ、カボチャのムース	714	乳

☆都合により献立の一部を変更する場合があります。

**十五夜の行事食**

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

