

10月の給食こんだてひょう

令和7年(2025年)

松橋支援学校

日	曜	しゅじょく	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	ひとくちメモ	えいよう
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をととのえる		たんぱく質とエネルギー
1	水	わかめごはん	牛乳	にらたま汁 豆腐ハンバーグ和風ソースがけ もやしのごま酢和え	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 だし (かつお節・昆布)	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま パン粉 でんぶん 油	えのき にんじん しいたけ にら 玉ねぎ だいこん キャベツ もやし	にらたま汁に使われている「卵」はビタミンCと食物繊維以外の栄養素を含む、栄養満点の食品です。	550 23.0
2	木	食パン	牛乳	冬瓜スープ 鶏とコーンのトマト煮込み チーズサラダ・ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	パン オリーブ油 じゃがいも ジャム 砂糖	とうがん にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ コーン キャベ きゅうり トマト ブルーベリー	スープには「冬瓜」が使われています。冬瓜は夏に収穫され、冬まで保管することができる野菜です。	581 23.7
3	金	麦ごはん	牛乳	ピリ辛豚汁 魚の竜田揚げ 白菜の甘酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 赤魚	米 麦 じゃがいも こんにゃく バター 砂糖 でんぶん 油	にんじん ごぼう もやし キムチ (はくさい) しょうが はくさい きゅうり	ピリ辛豚汁は、キムチを使った豚汁です。ピリッとしますが、仕上げにバターを少し入れることで、まろやかに食べやすい味付けになります。	587 26.0
6	月	菜めし	牛乳	お鮎のすまし汁 じゃがいものそぼろ煮 きゅうり漬け・お月見ゼリー	牛乳 わかめ かまぼ 鶏肉 昆布 かつお節 だし (かつお節・昆布)	米 麴 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ゼリー	だいこん葉 広島菜 ねぎ にんじん しいたけ 枝豆 きゅうり しょうが レモン	今日は「中秋の名月」です。十五夜は秋の収穫の感謝や、健康と幸福への祈りが込められた行事です。	603 22.8
7	火	親子丼	牛乳	大根のみそ汁 ひじきのごま和え	牛乳 鶏肉 卵 あげ みそ ひじき わかめ	米 砂糖 でんぶん ごま	しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ だいこん キャベツ コーン	ひじきは血液や筋肉をつくるもとの「鉄分」がたっぷり。体を作るためにも大切な栄養素です。	590 26.0
8	水	麦ごはん	牛乳	けんちん汁 いわしの梅煮 れんこんの金平	牛乳 あげ 豆腐 いわし	米 麦 じゃがいも こんにゃく ごま 油 砂糖	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ れんこん いんげん	けんちん汁は、鎌倉の「建長寺」というお寺で作られていた精進料理が始まりと言われています。	577 24.3
9	木	ミルクパン	牛乳	コンソメスープ シェパードパイ コロネーションサラダ	牛乳 牛肉	パン じゃがいも バター マヨネーズ 砂糖 オリーブ油	しめじ にんじん だいこん 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	イギリス：シェパード とは「羊飼	546 22.3
10	金	麦ごはん	牛乳	もずくスープ かぼちゃのひき肉フライ ほうれん草の卵とじ	牛乳 もずく 卵	米 麦 油	えのき にんじん ねぎ かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ	10月10日は「目の愛護デー」です。かぼちゃには ビタミンA 、ほうれん草には ルテイン が含まれ、目の働きを助ける食材です。	610 21.7
14	火	麦ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 鶏のからあげ 切干大根の煮物	牛乳 あげ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 だし (いりこ)	米 麦 じゃがいも でんぶん 油 砂糖	にんじん しょうが にんじん 切干大根 いんげん	切干大根はうまみと栄養がぎゅっと凝縮された保存食です。かみごたえもあるので、しっかり噛みましょう。	653 27.5
15	水	五目乗ご飯	牛乳	つばん汁 鯖の塩焼き なます	牛乳 あげ ちくわ 鶏肉 豆腐 さば だし (いりこ)	米 栗 砂糖 里芋 こんにゃく ごま	にんじん 枝豆 しいたけ ごぼう ねぎ だいこん	ふるさとくまさんデー「栗」です。熊本県は栗の産地で、球磨や鹿本でたくさん育てられています。旬の今しか食べられない食材です。	639 35.2
16	木	黒糖パン	牛乳	チンゲン菜のスープ トマトオムレツ れんこんツナサラダ	牛乳 かにかま 卵 ツナ	パン マヨネーズ	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん パセリ れんこん キャベツ トマト	今が旬のれんこんを使ったサラダです。宇城地区はれんこんの栽培が盛んです。サラダにも煮物にも何でも合う食材です。	612 25.1
17	金	チキンカレー	牛乳	コーンとわかめのスープ ごまじゃこサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ しらす スキムミルク だし (かつお節・昆布)	米 じゃがいも オリーブ油 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ コーン キャベツ きゅうり	今日は鶏肉を使ったカレーです。学校のカレーはスキムミルクを使って栄養価アップ。	620 22.5
20	月	麦ごはん	牛乳	きのこみそ汁 肉豆腐 白菜のごま和え	牛乳 あげ みそ 牛肉 豆腐 だし (いりこ)	米 麦 しらたき 油 でんぶん ごま	だいこん えのき なめこ こまつな にんじん ねぎ 玉ねぎ はくさい	秋はきのこが旬の時期です。今日はえのき、なめこを使っています。給食では他に、しいたけ、エリンギ、しめじを使います。	630 28.2
21	火	ゆかりごはん	牛乳	ワンタンスープ ホイコーロー きゅうりのカリカ和え	牛乳 ベーコン 豚肉 みそ 塩昆布 だし (かつお節・昆布)	米 ワンタン 砂糖 ごま油	ゆかり にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ きゅうり ビーマン	今日は「カミカミデー」です。きゅうりは拍子切りに切っているの、かみかぎって食べるのに挑戦してみよう！	535 21.8
22	水	麦ごはん	牛乳	すまし汁 魚の煮つけ ひじきの炒り煮	牛乳 かまぼ 赤魚 ひじき あげ だし (かつお節・昆布)	米 麦 砂糖 油	えのき にんじん 玉ねぎ ねぎ だいこん いんげん	すまし汁はかつお節と昆布でだしを取っています。かつお節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸でうま味がアップ！	535 26.7
23	木	コッペパン	牛乳	パンキンポタージュ 鶏肉のケチャップ焼き コーンサラダ	牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉 ハム	パン じゃがいも バター 砂糖 油	パセリ 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん コーン	かぼちゃは夏野菜のひとつですが、収穫後2〜3ヶ月保存して甘みが増した秋から冬にかけて食べ頃になります。	643 31.6
24	金	ハヤシライス	牛乳	野菜スープ ブロッコリーのごまネーズ和え	牛乳 豚肉 スキムミルク	米 オリーブ油 砂糖 じゃがいも ごま マヨネーズ	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ しいたけ パセリ ブロッコリー	ブロッコリーはビタミンCやカロテン、カロテン、葉酸、たんぱく質など栄養が豊富な緑黄色野菜です。	639 20.6
28	火	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 魚と根菜の甘辛揚げ ゆかり和え	牛乳 豆腐 あげ わかめ みそ タラ だし (いりこ)	米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖	にんじん かぼちゃ 切干大根 れんこん 枝豆 キャベツ きゅうり ゆかい	今日の魚はタラを使っています。タラは魚へんに雪と書いて「鱈」と書きます。冬の寒い海で育ち、これからの冬に旬を迎える魚です。	584 23.1
29	水	麦ごはん	牛乳	五目スープ 家常豆腐 ナムル	牛乳 ハム 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま 油 ごま油	チンゲン菜 きくらげ にんじん ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ もやし ほうれん草	家常豆腐はジャーチャンドウフと読みます。中国の家庭料理で、厚揚げを使った料理です。	623 27.7
30	木	救給カレー	牛乳	根菜スープ 照り焼きチキンパティ ミニみかんゼリー	牛乳 鶏肉	米 じゃがいも	切干大根 玉ねぎ にんじん コーン しめじ トマト みかん	今日は「防災給食」です。そのまま食べられる長期保存が可能な救給カレーとゼリー、温めるだけで食べられるチキン、保存が効く食材 (芋・人参・玉ねぎ・切干大根) を使った野菜スープです。	578 18.4
31	金	麦ごはん	牛乳	ふわふわスープ 鮭のマヨネーズ焼き きのこコンテ・かぼちゃプリン	牛乳 ベーコン 卵 チーズ 鮭	米 麦 パン粉 マヨネーズ バター	にんじん 玉ねぎ しいたけ パセリ しめじ かぼちゃ エリンギ チンゲン菜	今日は久しぶりの「鮭」の登場です。鮭の赤い色は「アスタキサンチン」という栄養素の色です。肌をきれいにする働きがあります。	651 30.0

★今月の給食回数は20回です。

10月のふるさとくまさんデーは
10月15日 (水曜日) です。

～栗 (くり)～

熊本県は「栗」の生産が盛んで、全国第2位の収穫量です。西日本を代表する産地です。熊本では球磨の「やま栗」、鹿本の「山鹿栗」が有名です。

※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

万博給食で世界にふれよう

今月は「イギリス」の料理が登場。7月から7か国の料理を紹介しました。世界の料理はこれからも出すのでお楽しみに～！