



# 10月給食だより



2025年

雲南市加茂給食センター

お知らせ



こんねんど うんなんしんない ぼしゅう  
今年度、雲南市内で募集している

かんたん あさ  
「簡単！朝ごはんレシピ」の応募メニューには  
★印をつけています！

食欲の秋



<div><div><div><div>お知らせ</div><div></div><div>こんねんど うんなんしなひ ぼしゅう 今年度、雲南市内で募集している</div><div>かんたん あさ おうぼ 「簡単！朝ごはんレシピ」の応募メニューには</div><div>じるし ★印をつけています！</div></div><div><div>食欲の秋</div><div></div></div></div></div>			水曜日			木曜日			金曜日					
1			2			3								
むぎごはん 牛乳 とりにく しお や 鶏肉の塩こうじ焼き きりぼだいこん ず 切干大根のごま酢あえ わかめのみそ汁			むぎごはん 牛乳 ぶたにく みそに なすと豚肉の味噌煮 いそか 磯香あえ とうふ じる 豆腐のすまし汁			むぎごはん 牛乳 いわしのかばやき なっとう 納豆あえ ★かぼちゃのみそ汁								
エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)								
幼 520   小 634   中 774			幼 472   小 586   中 496			幼 522   小 624   中 798								
月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
6			7			8			9			10		
つきみ こんだて お月見献立 むぎごはん 牛乳 しのだに 信田煮 ネバネバ野菜のおかかあえ あきやさい じる 秋野菜のみそ汁 つきみ お月見だんご			パン 牛乳 とりにくのマーマレード焼き りっちゃんのサラダ かぼちゃのポタージュ			むぎごはん 牛乳 さわらのごまだれかけ キャベツの昆布和え あつあ じる 厚揚げのみそ汁			むぎごはん 牛乳 い ひら キャベツ入り平つくね きんぴらごぼう なめこ汁			め あいご こんだて 目の愛護デー献立 むぎごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き さんしよく 三色あえ かきたま汁 ブルーベリーゼリー		
エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)		
幼 520   小 612   中 744			幼 503   小 681   中 853			幼 463   小 566   中 739			幼 597   小 629   中 800			幼 534   小 649   中 789		
13			14			15			16			17		
スポーツの日 むぎごはん 牛乳 ポークカレー かぼちゃとさつまいものコロッケ こんにやくサラダ			むぎごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース ブロッコリーのマリネ コンソメスープ			わかめごはん 牛乳 さばのカレー風味揚げ ゆかり和え とり じる 鶏だんご汁			まいたけごはん 牛乳 とり肉の香味やき ちりめん入りおひたし ほっこり秋野菜みそ汁					
エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)		
幼 551   小 674   中 897			幼 511   小 607   中 837			幼 516   小 649   中 828			幼 504   小 615   中 767					
20			21			22			23			24		
むぎごはん 牛乳 おやこ 親子どんぶり(具) ししゃも あおな わふう 青菜の和風マヨあえ			むぎごはん 牛乳 あじのから あじのピリ辛ソースかけ ごまじゃこサラダ じゃがいものみそ汁			むぎごはん 牛乳 とりにく 鶏肉とサツマイモのゴマみそだれ さんしよく 三色おひたし けんちん汁			ラーメンのめん 牛乳 みそラーメンの汁 こめこ あ 米粉の揚げギョーザ はるさめサラダ			むぎごはん 牛乳 ビビンバの具(肉みそ) ビビンバの具(ナムル) ちゅうか 中華コーンスープ		
エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)		
幼 485   小 611   中 817			幼 489   小 616   中 781			幼 536   小 671   中 913			幼 475   小 570   中 629			幼 482   小 601   中 833		
27			28			29			30			31		
むぎごはん 牛乳 あじのこうみ あじの香味フライ のりゴマ和え さつま汁			むぎごはん 牛乳 ぶたにく あ 豚肉のスタミナ揚げ キャベツのじゃこあえ かぼちゃのとうにゅう じる かぼちゃの豆乳みそ汁			むぎごはん 牛乳 さけのこうみ や さけの香味焼き ひじきと大豆の炒め煮 ごまキムチ汁			むぎごはん 牛乳 だいがくも 大学芋 ばんさんすう マーボーどうふ			ピラフ 牛乳 とり肉のけちゃっぷ炒め かぼちゃサラダ キャベツのコンソメスープ パンプキンパバロア		
エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)			エネルギー (kcal)		
幼 551   小 659   中 862			幼 513   小 641   中 894			幼 523   小 643   中 856			幼 537   小 673   中 925			幼 489   小 627   中 858		

今月の給食目標

すききらいしないで、なんでもたべよう

いろいろな食べ物や味を体験することは、  
食べ物の栄養を摂るだけでなく、味覚の発達にも  
つながります。

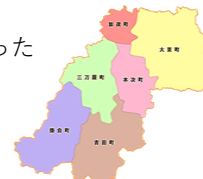
しっかりとした体をつくるのに、  
「これを食べればよい」という食品は  
ありません。いろいろな食品を  
くみあわせて工夫して食べましょう。



※都合により、献立の一部を変更することがあります

雲南☆まいもんの日

ことし あき みかく しいたけ  
今年も秋の味覚、さつまいもや椎茸などの  
きのこ類がたくさん収穫できる時期になりました。  
こんげつ うんなん ひ  
今月の「雲南☆まいもんの日」は、  
さつまいもやかぼちゃ、椎茸が入った  
「ほっこり秋野菜みそ汁」や  
「舞茸ごはん」です。  
なつ あつ ま そだ あき みの かんしゃ  
夏の暑さにも負けず育った秋の実りを感謝していただきましょう。



今月の  
地元食材

こめ、ぎゅうにゅう  
たまご、にんにく  
たまねぎ、かぼちゃ  
にんじん、さつまいも  
なす、チンゲン菜  
だいこん、じゃがいも  
きゅうり、ねぎ

※牛乳は毎食つきます

雲南市加茂学校給食センター

日	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
1 (水)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉		塩こうじ			しょうが
	切干大根のごま酢あえ	チキンささみ		三温糖	ごま	ほうれん草 人参	切干大根 キャベツ
	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ
2 (木)	むぎごはん			米 麦			
	なすと豚肉の味噌煮	豚肉 みそ		三温糖	油	ピーマン 人参	しょうが なす
	磯香あえ		もみのり			ほうれん草 人参	キャベツ
	豆腐のすまし汁	豆腐 だしかつお	わかめ			人参 ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ
3 (金)	むぎごはん			米 麦			
	いわしのかばやき	いわし		片栗粉 三温糖	油		しょうが
	納豆あえ	納豆 かつおぶし みそ		三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 梅
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし			かぼちゃ ねぎ	白菜 玉ねぎ
6 (月)	むぎごはん			米 麦			
	信田煮	肉入りしのだ（かつお節エキス）		三温糖			
	和 和 野菜のおかかあえ	かつおぶし		三温糖		モロヘイヤ 人参	オクラ キャベツ
	秋野菜のみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	さつまいも		人参	大根 大根葉 こんにゃく しいたけ
	お月見だんご			お月見団子			
7 (火)	パン			コッペパン			
	とりにくのマーマレード焼	鶏肉		マーマレードジャム			
	りっちゃんのサラダ	チキンハム かつおぶし	すき昆布	三温糖	油	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 大豆 コンソメ チキンスープ 豆乳		シチュールウ 片栗粉	油	かぼちゃ 人参	玉ねぎ
8 (水)	むぎごはん			米 麦			
	さわらのごまだれかけ	さわら みそ		片栗粉 三温糖	油 ごま		
	キャベツの昆布和え		塩ふき昆布			人参 小松菜	キャベツ
	厚揚げのみそ汁	生揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜
9 (木)	むぎごはん			米 麦			
	キャベツ入り平つくね	平つくね（かつお節）					
	きんぴらごぼう	豚肉		三温糖	ごま ごま油	人参	ごぼう こんにゃく れんこん いんげん
	なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	なめこ 玉ねぎ
10 (金)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			油	チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ
	三色あえ			三温糖	ごま ごま油	ほうれん草 人参	キャベツ
	かきたま汁	豆腐 たまご だしかつお		片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
14 (火)	むぎごはん			米 麦			
	ポークカレー	豚肉		じゃがいも ウスターソースAF カレールウ	油	人参	玉ねぎ えだまめ にんにく アップルソース
	かぼちゃとさつまいものコロッケ	かぼちゃとさつまいものコロッケ			油		
	こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	わかめ		ノンオイル青じそドレッシング	小松菜 人参	キャベツ こんにゃく
15 (水)	むぎごはん			米 麦			
	ハンバーグのきのこソース	FMハンバーグ コンソメ		トマトケチャップ ウスターソースAF 三温糖	油		しめじ えりんぎ 玉ねぎ
	ブロッコリーのマリネ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	小松菜 ブロッコリー 人参	キャベツ
	コンソメスープ	カットベーコン コンソメ		じゃがいも		人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ
16 (木)	わかめごはん		わかめご飯の素	米 麦			
	さばのカレー風味揚げ	さば		カレー粉 片栗粉	油		
	ゆかり和え			混ぜ込みしそご飯 三温糖			キャベツ きゅうり 切干大根
	鶏だんご汁	鶏肉団子 豆腐	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	こんにゃく 大根
17 (金)	まいたけごはん	油揚げ		米 麦	油	人参	まいたけ
	とり肉の香味やき				ごま油 ごま		とうがらし にんにく
	ちりめん入りおひたし		ちりめんじゃこ			ほうれん草 人参	キャベツ
	ほっこり秋野菜みそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	さつまいも		かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ しいたけ
20 (月)	むぎごはん			米 麦			
	親子どんぶり(具)	鶏肉 たまご だしかつお		三温糖		人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸
	ししゃも	ししゃも					
	青菜の和風マヨあえ	チキンささみ			ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	キャベツ コーン
21 (火)	むぎごはん			米 麦			
	あじのピリ辛ソースかけ	あじ トウバンジャン		三温糖	油	カラーピーマン	にんにく
	ごまじゃこサラダ		わかめ ちりめんじゃこ		ノンオイル青じそドレッシング ごま	人参	キャベツ きゅうり
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
22 (水)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉とササミのゴマみそだれ	鶏肉 みそ		さつまいも 三温糖	油 ごま		
	三色おひたし			三温糖	ごま油	ほうれん草 人参	キャベツ もやし
	けんちん汁	豚肉 豆腐 だしかつお		里芋		人参 ねぎ	大根 こんにゃく 干し椎茸
23 (木)	ラーメンの麺			中華麺			
	みそラーメンの汁	豚肉 トウバンジャン みそ		中華スープ 清湯スープ	ごま油 油	人参 ねぎ	にんにく しょうが コーン もやし きくらげ
	米粉の揚げギョーザ	スクールランチ米粉餃子			油		
	はるさめサラダ			はるさめ 三温糖	ごま油	人参 小松菜	キャベツ
24 (金)	むぎごはん			米 麦			
	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 おから みそ トウバンジャン		三温糖	油		にんにく しょうが 干し椎茸
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参 ほうれん草	もやし キャベツ
	中華コーンスープ	豆腐 チキンスープ		じゃがいも 中華スープ		人参 ねぎ	玉ねぎ コーン
27 (月)	むぎごはん			米 麦			
	あじの香味フライ	アジの香味フライ(アジ小麦粉)			油		
	のりゴマ和え		もみのり		ごま	ほうれん草 人参	白菜 大根
	さつま汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	さつまいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
28 (火)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉		片栗粉 三温糖	油		えだまめ 玉ねぎ コーン にんにく
	キャベツのじゃこあえ		ちりめんじゃこ	三温糖	ごま油	人参 小松菜	キャベツ
	かぼちゃの豆乳みそ汁	油揚げ みそ 豆乳	煮干しだし			かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ こんにゃく
29 (水)	むぎごはん			米 麦			
	さけの香味焼き	さけ		三温糖			しょうが にんにく
	ひじきと大豆の炒め煮	鶏肉 油揚げ 大豆	芽ひじき	三温糖	油	人参	
	ごまキムチ汁	豚肉 豆腐 みそ		じゃがいも	ごま 油	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜キムチ(小麦・がらひき)
30 (木)	むぎごはん			米 麦			
	大学芋			さつまいも 三温糖	ごま 油		
	ばんさんすう	チキンハム		はるさめ 三温糖	ごま油 ごま	小松菜 人参	キャベツ
	マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ トウバンジャン		三温糖 片栗粉	油	人参 にら	玉ねぎ なす しょうが にんにく
31 (金)	ピラフ	チキンウインナー コンソメ		米	油	ミックスベジタブル	
	とり肉のケチャップ炒め	鶏肉		トマトケチャップ 中濃ソースAF 三温糖	油	トマト	にんにく 玉ねぎ
	かぼちゃサラダ	チキンささみ			ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ ブロッコリー	えだまめ
	キャベツのコンソメスープ	チキンスープ コンソメ				人参 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ
	パンプキンパバロア			かぼちゃパバロア			