



10月給食だより



2025年

雲南市加茂給食センター

こんねんど うんなんしない ほしゅう
今年度、雲南市内で募集している

「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！



		水曜日	木曜日	金曜日
月曜日	火曜日			
6 お月見献立 	7 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	1 むぎごはん 牛乳 とりにくの塩こうじ焼き 切干大根のごま酢あえ わかめのみぞ汁	2 むぎごはん 牛乳 なすと豚肉の味噌煮 磯香あえ 豆腐のすまし汁	3 むぎごはん 牛乳 いわしのかばやき 納豆あえ ★かぼちゃのみぞ汁
		エネルギー (kcal) 幼 520 小 634 中 774	エネルギー (kcal) 幼 472 小 586 中 496	エネルギー (kcal) 幼 522 小 624 中 798
13 スポーツの日 	14 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 こんにゃくサラダ	8 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 厚揚げのみぞ汁	9 むぎごはん 牛乳 キャベツ入り平つくね きんぴらごぼう なめこ汁	10 めあいごこんだて 目の愛護デー献立 むぎごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 三色あえ かきたま汁 ブルーベリーゼリー
		エネルギー (kcal) 幼 503 小 681 中 853	エネルギー (kcal) 幼 463 小 566 中 739	エネルギー (kcal) 幼 597 小 629 中 800
20	21 むぎごはん 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ ごまじゃこサラダ じやがいものみぞ汁	22 むぎごはん 牛乳 鶏肉とサツマイモのゴマみそだれ 三色おひたし けんちん汁	23 ラーメンの麺 牛乳 みそラーメンの汁 米粉の揚げギョーザ はるさめサラダ	24 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) 中華コーンスープ
		エネルギー (kcal) 幼 489 小 616 中 781	エネルギー (kcal) 幼 536 小 671 中 913	エネルギー (kcal) 幼 475 小 570 中 629
27	28 むぎごはん 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ キャベツのじゃこあえ かぼちゃの豆乳みぞ汁	29 むぎごはん 牛乳 さけの香味焼き ひじきと大豆の炒め煮 ごまキムチ汁	30 むぎごはん 牛乳 大学芋 ばんさんすう マーボーどうふ	31 ピラフ 牛乳 とり肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ キャベツのコンソメスープ パンプキンババロア
		エネルギー (kcal) 幼 513 小 641 中 894	エネルギー (kcal) 幼 523 小 643 中 856	エネルギー (kcal) 幼 537 小 673 中 925
		エネルギー (kcal) 幼 551 小 659 中 862	エネルギー (kcal) 幼 489 小 627 中 858	

今月の給食目標

すきらいしないで、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。



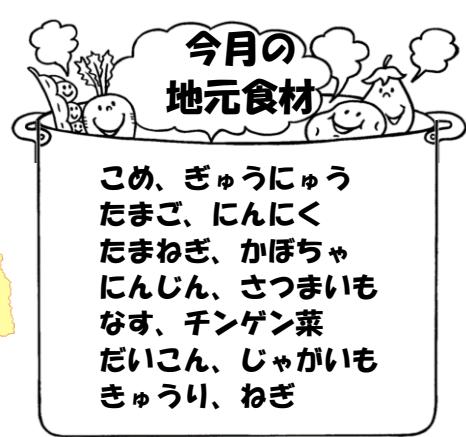
※都合により、献立の一部を変更することがあります

雲南☆まいもんの日

今年も秋の味覚、さつまいもや椎茸などの
このこ類がたくさん収穫できる時期になりました。
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
「ほっこり秋野菜みぞ汁」や
「舞茸ごはん」です。



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

今月の
地元食材

※牛乳は毎食つきます

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	そのほかの野菜・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 だしあつお	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			
	ねぎ 野菜のおかあえ	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	煮干だし	さつまいも		人参	大根 大根葉 こんにゃく しいたけ
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)					
	きんびらごぼう	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 だしあつお		片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ
14 (火)	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
	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		
15 (水)	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
	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
	プ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 プロッコリー 人参	キャベツ
16 (木)	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
	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
17 (金)	鶏だんご汁	鶏肉団子 豆腐	煮干だし	じゃがいも		人参 ねぎ	こんにゃく 大根
	まいたけごはん	油揚げ		米 麦			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
20 (月)	ほっこり秋野菜みそ汁	豆腐 みそ	煮干だし	さつまいも		かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ しいたけ
	むぎごはん			米 麦			
	親子どんぶり(具)	鶏肉 たまご だしあつお		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					
21 (火)	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
	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
22 (水)	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干だし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉とサマキのゴマみそだれ	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
23 (木)	けんちん汁	豚肉 豆腐 だしあつお		里芋		人参 ねぎ	大根 こんにゃく 干し椎茸
	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		
24 (金)	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
	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
27 (月)	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
	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
28 (火)	さつま汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干だし	さつまいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
	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
29 (水)	かぼちゃの豆乳みそ汁	油揚げ みそ 豆乳	煮干だし			かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ こんにゃく
	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	
30 (木)	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・カボコ)
	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
31 (金)	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
	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 プロッコリー	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
	パンブキンババロア			かぼちゃババロア			