



こんだて表

令和7年度10月号

長門市学校給食センター

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。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える時期です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう！給食でも秋の味覚がたくさん登場します。どうぞお楽しみに！



※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			主 ^{おも} に ^{からだ} 体をつくる ^{もとになる}	主 ^{おも} に ^{からだ} 体の調子を整える ^{もとになる}	主 ^{おも} にエネルギーの ^{もとになる}	
1	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	*さんま* さんまは秋が旬で、刀に形と色が似ていることから、漢字で「秋刀魚」と表されます。脳の働きを良くするDHAという油や、骨を丈夫にするビタミンDが豊富に含まれています。 【602kcal、22.4g、1.7g】
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ	大根・人参・ねぎ	さつまいも	
		さんまのかば揚げ	さんま		米粉・油・砂糖	
		ゆかり和え		キャベツ・ほうれんそう・人参・赤しそ		
2	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	～ラ・フランスゼリー～ ラ・フランスは、洋梨の一種です。原産はヨーロッパですが、現在は日本だけで栽培されている品種です。そのうち約8割が山形県で生産されています。 【625kcal、22.2g、1.4g】
		秋野菜の煮物	鶏肉・高野豆腐	れんこん・ごぼう・人参	こんにゃく・里芋・栗・油・砂糖	
		ごま酢和え		キャベツ・もやし・人参	砂糖・ごま	
		ラ・フランスゼリー			ゼリー	
3	金		なかよし遠足のため給食はありません。お弁当をお願いします。			
6	月	ごはん/牛乳	牛乳		米	★お月見献立★ 今日は十五夜です。十五夜の月は1年で最も美しいとされ、お月見をする風習があります。お月見には芋や団子をお供えし、秋の実りへの感謝と豊作を願います。 【642kcal、23.5g、1.9g】
		こいも汁	油揚げ・みそ	大根・人参・ぶなしめじ・ねぎ	里芋	
		鶏肉のゆずきち南蛮	鶏肉	玉ねぎ・人参・ながと	かたくりこ・片栗粉・油・砂糖	
		お月見団子			みたらし団子	
7	火	ナン/牛乳	牛乳		ナン	～キーマカレー～ キーマカレーはインドで誕生しました。「キーマ」という言葉には、「ひき肉(細かいもの)」という意味があります。ナンにつけて食べましょう。 【584kcal、29.0g、2.8g】
		キーマカレー	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・トマト・ピーマン・しょうが・にんにく	じゃがいも・油	
		ツナサラダ	まぐろ(水煮)	キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし	砂糖・油	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
8	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	～ビビンバ～ 韓国の言葉で、「ビビン」は『まぜる』、「パッ」は『ごはん』を意味します。ごはんは肉と野菜をのせ、混ぜながら食べましょう。 【602kcal、27.7g、2.3g】
		ビビンバ(肉)	豚肉	ねぎ・しょうが・にんにく	あぶら・かたくりこ・油・片栗粉・砂糖	
		ビビンバ(ナムル)		もやし・小松菜・人参・にんにく	ごま・ごま油	
		わかめと豆腐のスープ	焼き豚・わかめ・豆腐	玉ねぎ・人参・えのきたけ		
9	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	*まいたけ(舞茸)* まいたけは、ひらひらとした形をしたきのこです。シャキシャキとした歯ごたえや、香りが良いのも特徴です。 【587kcal、24.0g、1.7g】
		まいたけのかき玉汁	たまご豆腐	玉ねぎ・人参・まいたけ・ねぎ	かたくりこ・片栗粉	
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			
		ごま和え		キャベツ・ほうれんそう・人参	ごま・砂糖	
10	金	ごはん(台湾米)/牛乳	牛乳		米	★台湾米★ 今日のお米は、台湾と日本のよりよい関係づくりをめざして活動されている方々からいただいた『台湾米 台日共助が香る』というお米です。味わっていただきましょう。 【604kcal、21.4g、1.7g】
		生揚げの中華煮	生揚げ・豚肉	玉ねぎ・たけのこ・チンゲンサイ・干しいたけ・人参・しょうが	砂糖・油・ごま油・片栗粉	
		春雨サラダ	チキンハム	もやし・きゅうり	春雨・砂糖	
		ブルーベリーゼリー			ゼリー	
14	火	ココア揚げパン/牛乳	牛乳		ココアパン・油・ココアパウダー	～ココア揚げパン～ 今日は、みんなの大好きな「ココア揚げパン」です。味わって食べましょう。 【675kcal、25.2g、2.4g】
		ポトフ	鶏肉・ウインナー	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく・さやいんげん	じゃがいも・油	
		マカロニサラダ	ロースハム	きゅうり・赤ピーマン	マカロニ・ノンエッグマヨネーズ	
15	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	*りんご* りんごは、秋から冬に旬を迎える果物です。涼しい地域で栽培され、青森県や長野県などがある産地です。 【585kcal、23.9g、1.4g】
		柳川風煮	豚肉・卵	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・ほうれんそう	糸こんにゃく・油・砂糖	
		磯香和え	焼きのり	もやし・キャベツ・人参・小松菜	砂糖	
		りんご		りんご		
16	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	～ヤンニョムチキン～ ヤンニョムチキンは、揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめた韓国の料理です。タレには、唐辛子味噌と呼ばれるコチュジャンを混ぜています。 【658kcal、23.2g、2.1g】
		ビーフンスープ	焼き豚	きくらげ・玉ねぎ・人参・ねぎ	ビーフン	
		ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく	砂糖・油・ごま・ごま油・片栗粉	
		もやしのナムル	まぐろ(水煮)	もやし・きゅうり・人参	ごま油・砂糖	

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			主に体をつくる もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる	
17	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	★ながと食の日★ 仙崎で水揚げされた「さわら」、旬の「れんこん」や「長門ゆずき」を使った献立です。長門市の食材を味わっていただきましょう。 【577kcal、26.9g、1.4g】
		のっぺい汁	鶏肉・油揚げ	人参・れんこん・大根・ねぎ	こんにやく・片栗粉	
		さわらの西京焼き	さわら・白みそ			
		ゆずきち和え		白菜・もやし・きゅうり・長門ゆずき	さとう 砂糖	
20	月	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊のり＊ のりは縄文時代から食べられていたそうです。長い間、貴重な食べ物とされてきましたが、江戸時代に養殖が始まったのちに、庶民でも手が届く食べ物になりました。 【595kcal、23.2g、1.5g】
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉・生揚げ	たまねぎ・人参・さやいんげん	じゃがいも・糸こんにやく・さとう 砂糖・油	
		ごまじゃこサラダ	しらす干し	キャベツ・きゅうり・人参	ごま・ごま油・砂糖	
		一食味付けのり	味付けのり			
21	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	～スパゲッティナポリタン～ ナポリタンは日本生まれの料理です。終戦直後、横浜のホテルのシェフが、ケチャップをかけただけのパスタをヒントに、メニューを考案したそうです。 【685kcal、26.1g、2.8g】
		スパゲッティナポリタン	豚肉・ベーコン	たまねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム	スパゲッティ・砂糖・油	
		チーズサラダ	チーズ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖・油	
		いちごジャム			いちごジャム	
22	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊長州黒かしわ＊ 長州黒かしわは、国の天然記念物「黒柏鶏（くろかしわ）」をベースに山口県が開発したオリジナル地鶏です。適度な歯ごたえとジューシーな味わいが特徴です。 【617kcal、23.1g、1.8g】
		魚そうめん汁	豆腐・魚そうめん	たまねぎ・人参・ねぎ・ぶなしめじ		
		長州黒かしわの唐揚げ	鶏肉	にんにく	かたくりこ 片栗粉・油	
		塩昆布和え	塩昆布	キャベツ・小松菜・人参		
23	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊みかん＊ 一般的にみかんと呼ぶ場合は、「温州（うんしゅう）みかん」のことを指します。冬を代表する果物で、9月～1月ごろまで収穫されます。 【611kcal、23.4g、1.3g】
		大豆の磯煮	鶏肉・大豆・生揚げ・ひじき	人参・ごぼう・れんこん・さやいんげん	こんにやく・砂糖・油	
		おかか和え	かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・もやし	さとう 砂糖	
		みかん		みかん		
24	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊もずく＊ もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。他の海藻にくっついて育つところから、「も（藻）につく」が「もずく」になったそうです。 【618kcal、24.2g、1.9g】
		もずくのスープ	もずく・豆腐	たまねぎ・人参・小松菜・えのきたけ	ごま油	
		さばの唐揚げ菜味ソースがけ	さば	しょうが・にんにく・ねぎ	あぶらかたくりこ 油・片栗粉・砂糖	
		千切りじゃがいものナムル	鶏ささみ（水煮）	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・砂糖・ごま油	
27	月	小わかめごはん/牛乳	牛乳・わかめごはんの素		こめ 米	～ちゃんぽん～ ちゃんぽんは、長崎県の郷土料理です。明治時代に、中華料理店の店主が長崎に来ていた中国の留学生のために栄養のある料理を食べさせようと思い、考えたと言われています。 【581kcal、21.4g、2.2g】
		ちゃんぽん	豚肉	キャベツ・たまねぎ・人参・きくらげ	ちゃんぽんめん・油	
		中華サラダ	かまぼこ	もやし・きゅうり・人参	ごま・砂糖・ごま油	
		バナナ		バナナ		
28	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	★ハロウィン★ 10月31日は、ハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追いはらうためにアイルランドやイギリスで生まれた祭りです。 【636kcal、26.4g、2.5g】
		パンプキンシチュー	鶏肉・牛乳・豆乳	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・油	
		ハムサラダ	ロースハム	キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー	さとう 砂糖・油	
		りんごジャム			りんごジャム	
29	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	～けんちん汁～ けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある建長寺（けんちょうじ）という寺で生まれた料理です。崩れた豆腐を無駄にせず、野菜と煮込んで作ったのが始まりと言われています。 【619kcal、24.4g、1.6g】
		けんちん汁	豆腐	だいこん・人参・ごぼう・干しいたけ・ねぎ	さといも 里芋・ごま油	
		めじの竜田揚げ	めじ	しょうが	かたくりこ 片栗粉・油	
		茎わかめの佃煮和え	茎わかめ佃煮	キャベツ・小松菜・人参		
30	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊仙崎いか＊ 長門市では1年間を通してケンサキイカが水揚げされます。中でも、10月から12月のケンサキイカは肉厚で甘味が増し、旬宣言が発令されると「仙崎ぶとイカ」と呼ばれます。 【623kcal、25.8g、2.1g】
		さつまいもの味噌汁	油揚げ・みそ	たまねぎ・人参・ねぎ	さつまいも	
		鶏の照り焼き	鶏肉	にんにく		
		仙崎いかのゆずきち和え	いか	キャベツ・きゅうり・長門ゆずき	さとう 砂糖	
31	金	麦ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米・麦	＊ごぼう＊ ごぼうは、平安時代に中国から漢方薬の原料として日本に伝わってきました。食物繊維が多く含まれているので、おなかの掃除をしてくれます。 【659kcal、21.9g、2.0g】
		ハヤシライス	牛肉	たまねぎ・人参・枝豆・にんにく	じゃがいも・油	
		ごぼうサラダ	まぐろ（水煮）	ごぼう・キャベツ・きゅうり	ごま・ノンエッグマヨネーズ	