

10月

こんだて表

令和7年度10月号

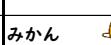
長門市学校給食センター

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)】	
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪		
1	水	ごはん/牛乳		牛乳			米		*さんま* さんは秋が旬で、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。 【821kcal、29.9g、2.2g】	
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・ねぎ	大根	さつまいも			
		さんまのかば揚げ	さんま				米粉・砂糖	油		
		ゆかり和え			ほうれんそう・人参・赤しそ	キャベツ				
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。 【784kcal、27.5g、1.7g】	
		秋野菜の煮物	鶏肉・高野豆腐		人参	れんこん・ごぼう	こんにゃく・里芋・栗・砂糖	油		
		ごま酢和え			人参	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		
		ラ・フランスゼリー					ゼリー			
3	金	小菜めし/牛乳		牛乳	青菜（菜めしの素）		米		*アーモンド* アーモンドはビタミンEを非常に多く含んでいます。ビタミンEは細胞や血管が年齢とともに弱っていくのを予防する働きがあるため「若返りのビタミン」と呼ばれています。 【739kcal、28.4g、2.8g】	
		肉うどん	牛肉・油揚げ		人参・ねぎ	干ししいたけ	うどん・砂糖			
		酢の物	鶏ささみ（水煮）			もやし・きゅうり・キャベツ	砂糖			
		小魚アーモンド		いりこ				アーモンド		
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。 【864kcal、28.8g、2.5g】	
		こいも汁	油揚げ・みそ		人参・ねぎ	大根・ぶなしめじ	里芋			
		鶏肉のゆずきち南蛮	鶏肉		人参	玉ねぎ・長門ゆずきち	片栗粉・砂糖	油		
		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。ナンにつけで食べましょう。 【733kcal、36.0g、4.0g】	
		キーマカレー	豚肉・大豆		人参・トマト・ピーマン	玉ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも	油		
		ツナサラダ	まぐろ（水煮）		プロッコリー	キャベツ・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』、「バッ」は『ごはん』を意味します。ごはんに肉と野菜をのせ、混ぜながら食べましょう。 【761kcal、34.3g、2.8g】	
		ビビンバ（肉）	豚肉		ねぎ	しょうが・にんにく	砂糖・片栗粉	油		
		ビビンバ（ナムル）			小松菜・人参	もやし・にんにく		ごま・ごま油		
		わかめと豆腐のスープ	焼き豚・豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ・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。 【743kcal、29.4g、2.3g】	
		まいたけのかき玉汁	卵・豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・まいたけ	片栗粉			
		いわしの梅煮	いわしの梅煮							
		ごま和え			ほうれんそう・人参	キャベツ	砂糖	ごま		
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。 【758kcal、26.2g、2.1g】	
		生揚げの中華煮	生揚げ・豚肉		チンゲンサイ・人参	玉ねぎ・たけのこ・干ししいたけ・しょうが	砂糖・片栗粉	油・ごま油		
		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			コッペパン・ココアパウダー	油	～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。 【858kcal、31.2g、3.1g】	
		ポトフ	鶏肉・ウインナー		人参・さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	じゃがいも	油		
		マカロニサラダ	ロースハム		赤ピーマン	きゅうり	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有名な産地です。 【736kcal、29.6g、2.0g】	
		柳川風煮	豚肉・卵		ほうれんそう・人参	玉ねぎ・ごぼう・干ししいたけ	糸こんにゃく・砂糖	油		
		磯香和え		焼きのり	小松菜・人参	もやし・キャベツ	砂糖			
		りんご				りんご				

日	曜日	食品栄養素 こんだて	主な材料						給食一ロメモ 【エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】	
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪		
16	木	ごはん/牛乳		牛乳			米		~ヤンニヨムチキン~ ヤンニヨムチキンは、揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめた韓国の料理です。夕レには、唐辛子味噌と呼ばれるコチュジャンを混ぜています。 【842kcal、28.8g、2.4g】	
		ビーフンスープ	焼き豚		人参・ねぎ	玉ねぎ・きくらげ	ビーフン			
		ヤンニヨムチキン	鶏肉			にんにく	砂糖・片栗粉	油・ごま・ごま油		
		もやしのナムル	まぐろ (水煮)		人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油		
17	金	ごはん/牛乳		牛乳			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「長門ゆずきち」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。 【720kcal、32.2g、1.7g】	
		のっぺい汁	鶏肉・油揚げ		人参・ねぎ	れんこん・大根	こんにゃく・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・長門ゆずきち	砂糖			
20	月	ごはん/牛乳		牛乳			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に、庶民でも手が届く食べ物になりました。 【759kcal、28.4g、2.0g】	
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉・生揚げ		人参・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖	油		
		ごまじやこサラダ		しらす干し	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油		
		一食味付けのり		味付けのり						
21	火	小コッペパン/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。 【854kcal、32.3g、3.8g】	
		スパゲッティナポリタン	豚肉・ベーコン		人参・ピーマン	玉ねぎ・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	プロッコリー	キャベツ・きゅうり	砂糖	油		
		いちごジャム					いちごジャム			
22	水	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【774kcal、28.4g、2.3g】	
		魚そうめん汁	豆腐・魚そうめん		人参・ねぎ	玉ねぎ・ぶなしめじ				
		長州黒かしわの唐揚げ	鶏肉			にんにく	片栗粉	油		
		塩昆布和え		塩昆布	小松菜・人参	キャベツ				
23	木	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【765kcal、28.2g、1.8g】	
		大豆の磯煮	鶏肉・大豆・生揚げ	ひじき	人参・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・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	砂糖			
		みかん				みかん 				
24	金	ごはん/牛乳		牛乳			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。他の海藻にくつついで育つところから、「も(藻)につく」が「もずく」になったそうです。 【781kcal、29.2g、2.5g】	
		もずくのスープ	豆腐	もずく	小松菜・人参	玉ねぎ・えのきたけ		ごま油		
		さばの唐揚げ薬味ソースかけ	さば		ねぎ	しょうが・にんにく	砂糖・片栗粉	油		
		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		
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、悪い靈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。 【837kcal、34.1g、3.3g】	
		パンプキンシチュー	鶏肉・豆乳	牛乳	かぼちゃ・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油		
		ハムサラダ	ロースハム		プロッコリー	キャベツ・カリフラワー	砂糖	油		
		りんごジャム					りんごジャム			
29	水	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【784kcal、29.6g、2.0g】	
		けんちん汁	豆腐		人参・ねぎ	大根・ごぼう・干ししいたけ	里芋	ごま油		
		めじの竜田揚げ	めじ			しょうが	片栗粉	油		
		茎わかめの佃煮和え		茎わかめ佃煮	小松菜・人参	キャベツ				
30	木	ごはん/牛乳		牛乳			米		*仙崎いか* 長門市では1年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「仙崎ぶりイカ」と呼ばれます。 【781kcal、30.9g、2.9g】	
		さつまいもの味噌汁	油揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ	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・長門ゆずきち	砂糖			
31	金	麦ごはん/牛乳		牛乳			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。 【838kcal、26.6g、2.8g】	
		ハヤシライス	牛肉		人参	玉ねぎ・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		