



10月 給食献立カレンダー



令和7年度
水俣市学校給食センター

月		火	水	木	金
10月2日(木)リクエスト給食		1	2	3	3
こんだて あかきみどり 小中		こんだて あかきみどり 小中		こんだて あかきみどり 小中	
久木野小のみなさんからのメッセージ 今日は、おなかすつきりさせるメニューです。みんなが大好きなカレーの中に、食物繊維がたっぷり入ったキノコが入っています。おいしく食べて、おなかをすつきりさせましょう。		左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。 体(血・肉・骨)をつくるものになる(たんぱく質・カルシウム) ねつや力のもとになる(炭水化物・脂質) 体の調子を整えるものになる(ビタミン)		緑東中リクエスト給食「秋の食材を使った洋食メニュー」	
大豆とごぼうのピリ辛炒め ごはん 月見汁 麦ごはん		野菜のナムル ごはん 牛乳 豚肉 厚揚げ 米 砂糖 ごま油 でんぶん ごま	フルーツヨーグルト 麦ごはん きのこカレー 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 米 麦 じゃがいも 白いんげん豆	れんこんハンバーグ ミルクパン 牛乳 鶏肉 生クリーム れんこんハンバーグ ミルクパン さつまいも 白いんげん豆	れんこんハンバーグ ミルクパン 牛乳 鶏肉 生クリーム れんこんハンバーグ ミルクパン さつまいも 白いんげん豆
エネルギー 623kcal たんぱく質 21.7g エネルギー 789kcal たんぱく質 27.1g		エネルギー 559kcal たんぱく質 22.4g エネルギー 726kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 574kcal たんぱく質 19.4g エネルギー 747kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー 688kcal たんぱく質 27.4g エネルギー 859kcal たんぱく質 33.9g	エネルギー 688kcal たんぱく質 27.4g エネルギー 859kcal たんぱく質 33.9g
10月3日(金)リクエスト給食 緑東中のみなさんからのメッセージ このメニューは、緑東中学校の全生徒で考えました。今回は、秋の食材にぴったりなきのこ類をたっぷり使ったクリームシチューと揚げたてを楽しめるれんこんハンバーグにしました。きのこやれんこんは、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれており、免疫力向上、便秘解消、美肌効果も期待されるそうです。栄養満点で皆さんの元気が出るようなメニューを考えましたので、たくさん食べてください。		14 絵本給食「ハリーポッターと賢者の石」 ポークチョップ フレンチフライ ミルクパン ABCスープ 牛乳 ベーコン 豚肉 ミルクパン マカロニ じゃがいも 砂糖 油 たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ パセリピーマン エネルギー 629kcal たんぱく質 24.6g エネルギー 819kcal たんぱく質 31.9g	15 ふるさとくまんデー②「人吉球磨」 野菜と昆布のさっぱり和え ごはん つぼみ汁 牛乳 鶏肉 さば 昆布 豆腐 ちくわ 米 さといも 砂糖 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり エネルギー 580kcal たんぱく質 30.4g エネルギー 756kcal たんぱく質 37.6g	16 いきいき健康食育の日と食を味わう献立の日 かつのり和え そばろご飯 牛乳 鶏肉 豚肉 のり かつお節 魚そうめん 卵 米 砂糖 しょうが えだ豆 コーン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし エネルギー 548kcal たんぱく質 23.5g エネルギー 716kcal たんぱく質 29.6g	17 給食おじちゃんおすめメニュー ポークシューマイ ごはん 牛乳 豚肉 豆腐 ポークシューマイ チキンハム みそ 丸パン ごま油 油 砂糖 ごま キャベツ にんじん たらたまねぎ にんにく キムチ きゅうり もやし エネルギー 529kcal たんぱく質 23.7g エネルギー 708kcal たんぱく質 31.3g
20 おかかふりかけ ごはん 五色和え 大豆の磯煮 牛乳 豚肉 さつま揚げ 大豆 ひじき 卵 おかかふりかけ 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 たまねぎ にんじん いんげん こんにやく はくさい ほうれん草 もやし エネルギー 605kcal たんぱく質 24.4g エネルギー 789kcal たんぱく質 30.4g		21 大根サラダ (減)ココアパン ペンネアラビアータ 牛乳 ベーコン チーズ ツナ ココアパン オリーブオイル 砂糖 ペンネ イタリアンドレッシング にんにくたまねぎ にんじん なす パプリカ トマト 大根 ズッキーニ きゅうり コーン エネルギー 599kcal たんぱく質 22.0g エネルギー 785kcal たんぱく質 28.1g	22 豚キムチ 麦ごはん 肉入りワタンスープ 牛乳 豚肉 肉入りワタンスープ 米 麦 砂糖 ごま油 ごま たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ パセリしょうが にんにくキムチもやし エネルギー 560kcal たんぱく質 24.2g エネルギー 733kcal たんぱく質 30.5g	23 ホキフライ 梅じゃこご飯 牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ ホキフライ みそ 米 麦 油 ごま うめ にんじん ごぼう 大根 こんにやく しいたけ ねぎ エネルギー 561kcal たんぱく質 26.9g エネルギー 749kcal たんぱく質 34.1g	24 ブロッコリーサラダ タンドリーチキン ミルクパン 野菜とベーコンのスープ 牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト ツナ ミルクパン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ コーン パセリ キャベツ にんにく レモン エネルギー 603kcal たんぱく質 29.9g エネルギー 786kcal たんぱく質 37.7g
27 コロコロサラダ 麦ごはん ハヤシ 牛乳 豚肉 チーズ 米 麦 油 砂糖 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン えだ豆 にんにく きゅうり エネルギー 596kcal たんぱく質 22.2g エネルギー 775kcal たんぱく質 28.0g		28 キャロットサラダ 野菜コロケ パンパン 鶏スープ 牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 パンパン でんぶん 野菜コロケ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり レモン エネルギー 634kcal たんぱく質 23.1g エネルギー 848kcal たんぱく質 30.0g	29 きゅうりとささみのサラダ ごはん じゃがいものそばろ煮 牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ さつま揚げ 鶏肉 米 じゃがいも 砂糖 でんぶん 油 たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ えだ豆 コーン きゅうり もやし エネルギー 549kcal たんぱく質 23.1g エネルギー 722kcal たんぱく質 29.1g	30 ホイコーロー 麦ごはん 肉団子スープ 牛乳 肉団子 豚肉 みそ 米 麦 春雨 砂糖 でんぶん キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんにく しょうが エネルギー 601kcal たんぱく質 21.5g エネルギー 780kcal たんぱく質 27.3g	31 わかめとツナの和え物 千草焼 (減)黒糖パン 五目うどん 牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ 千草焼 ツナ 黒糖パン うどん 砂糖 油 大根 にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン エネルギー 575kcal たんぱく質 24.1g エネルギー 781kcal たんぱく質 31.7g