

令和 7年 10 月

学校給食献立予定表

香海中学校

ひづけ 日付 (曜)	こんだて 献立名	使 用 材 料 (つかう たべもの)				こんげつ しゅん 今月の旬	
		おもに 体をつくる もとになる食品 (あか)		おもに 体の調子を整える もとになる食品 (みどり)			おもに エネルギーのもとになる食品 (きいろ)
		たんぱく質が多い(1群)	無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群)	その他のビタミンが多い(4群)		炭水化物が多い(5群)
1 (水)	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	はくさい
	イカの揚げ煮	イカ			でんぶん あぶら		
	はくさい白菜と もやしの おかかあえ	かつおぶし	はくさい もやし				
	すまし汁	とうふ	こまつな ねぎ	たまねぎ			
2 (木)	ちいさいロールパン ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン	
	スパゲッティミートソース	ぎゅうにく とりにく	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲッティ さとう あぶら		
	こまつな小松菜のサラダ		こまつな	もやし ホールコーン	さとう あぶら		
3 (金)	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	さといも しろねぎ
	とうふ豆腐の みそかけ	とうふ あかみそ			さとう		
	こうみぎけ香味漬		キャベツ しょうが		ごま		
	いもに芋煮	ぎゅうにく	にんじん	ごぼう しろねぎ しめじ こんにゃく	さといも さとう		
6 (月)	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	なましいたけ しめじ えのきだけ
	めこ米粉のきのこカレー	ぎゅうにく とりにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ	じゃがいも こめこ あぶら		
	だいにん大根サラダ	まぐろあぶらづけ	くきわかめ	なましいたけ しめじ えのきだけ	でんぶん		
				だいこん	さとう あぶら		
7 (火)	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	はくさい
	なんぶやサワラの南部焼き	サワラ			くろごま		
	はくさい白菜と小松菜の あえもの		こまつな	はくさい			
	こうやとうふにもの高野豆腐の煮物	とりにく こうやどうふ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	さとう		
8 (水)	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	はくさい まこもたけ
	はっほうさい八宝菜	ぶたにく うずらたまご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい まこもたけ	でんぶん さとう あぶら		
			ほししいたけ				
	こ粉ふきいも				じゃがいも		
9 (木)	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン	
	サケのフライ	サケ			こむぎこ パンこ あぶら		
	そ添えキャベツ		キャベツ				
	じゃがいものポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ セロリ	じゃがいも こめこ あぶら		
10 (金)	ぎゅうにゅう牛乳 シロモチくん	きなこ	ぎゅうにゅう			つきみだんご	だいこん れんこん
	まつ祭りずし	とりにく	にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ さとう		
	しろ白みそ汁	しろみそ	こまつな	だいこん たまねぎ もやし	じゃがいも		
14 (火)	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	
	ちんじゅ丸んず珍珠 丸子	ぶたにく	ねぎ	しょうが ほししいたけ	でんぶん		
	ワントンスープ	とうふ	にんじん こまつな	たまねぎ	ワントンのかわ		
15 (水)	むぎ少なめの麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	れんこん
	カレーうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん でんぶん さとう あぶら		
	まめ豆れんこん	だいず	れんこん		でんぶん さとう あぶら ごま		
16 (木)	こくとう黒糖パン ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン	まこもたけ さつまいも
	まこもたけのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	まこもたけ たまねぎ セロリ	さつまいも こめこ あぶら	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ		さとう		
17 (金)	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	
	てやサワラの照り焼き	サワラ	にんじん				
	チンゲンサイと もやしの ごまあえ		チンゲンサイ	もやし	ごま		
	い にひじきの炒り煮	とりにく	ひじき	ごぼう こんにゃく	さとう あぶら		
20 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ さつまいも	さつまいも だいこん
	てやとりの照り焼き	とりにく			さとう あぶら		
	ふたじろ豚汁	ぶたにく あかみそ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ	あぶら		
21 (火)	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	まこもたけ
	あ伊ワシの から揚げ	伊ワシ			でんぶん あぶら		
	キャベツと もやしの しそあえ		しそこ	キャベツ もやし			
	まこもたけの きんぴら	とりにく	にんじん	まこもたけ ごぼう しょうが こんにゃく	さとう あぶら		

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いします。

※22日(水)からの分は、裏面にあります。

令和 7年 10 月

学校給食献立予定表

香海中学校

ひづけ 日付 (曜)	こ ん だ て め い 献立名	使 用 材 料 (つかう たべもの)			こ ん げ つ し ゅ ん 今月の旬
		おもに 体をつくる もとになる食品 (あか)	おもに 体の調子を整える もとになる食品 (みどり)	おもに エネルギーのもとになる食品 (きいろ)	
		たんぱく質が多い(1群)	たんぱく質が多い(2群)	たんぱく質が多い(3群)	
22	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ
(水)	サバの塩焼き	サバ			サバ
	キャベツと小松菜の ごまあえ		こまつな	キャベツ	ごま
	ごもくじろ 五目汁	とうふ	にんじん	ねぎ たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	
23	こめこい 米粉入りパン	ぎゅうにゅう			こめこいりパン
(木)	厚揚げのグラタン	とりにく あつあげ	チーズ	たまねぎ しめじ	こめこ あぶら
	マカロニスープ	ベーコン	にんじん	こまつな たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも
24	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ
(金)	カツオの竜田揚げ	カツオ		しょうが	でんぶん あぶら
	ほうれん草と もやしの磯香あえ	のり	ほうれんそう	もやし	さとう
	かきたま汁	たまご とうふ	にんじん	こまつな	でんぶん
27	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ
(月)	チキンライス	とりにく		たまねぎ ホールコーン	あぶら
	ローストポテト			にんにく	じゃがいも あぶら
	根菜のスープ		にんじん	こまつな たまねぎ ごぼう だいこん	あぶら
28	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ
(火)	イカの から揚げ ヤンニョムソースかけ	イカ		しょうが にんにく	でんぶん あぶら
	ナムル		チンゲンサイ	もやし	あぶら
	豆腐スープ	とりにく とうふ	にんじん	ねぎ たまねぎ	でんぶん あぶら
29	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ
(水)	シラのムニエル パーベキューソースかけ	シラ	ねぎ	しょうが にんにく	こむぎこ さとう あぶら
	白菜とチンゲンサイのおかかあえ	かつおぶし	チンゲンサイ	はくさい	
	白みそ汁	とうふ しろみそ	にんじん	こまつな だいこん ごぼう	じゃがいも
30	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう			ロールパン
(木)	さつまいもとチーズのコロッケ	チーズ		たまねぎ	さつまいも こむぎこ あぶら
	添えキャベツ			キャベツ	パンこ
	白菜スープ	とりにく	にんじん	こまつな たまねぎ はくさい	あぶら
31	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ
(金)	サバの生姜煮	サバ		しょうが	さとう
	白菜漬			はくさい	ごま
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いします。



津市香良洲学校給食センター

ようやく朝夕が涼しくなってきました。昼間はまだ暑い日もありますが、日陰では気持ちよく過ごせる時もあります。いよいよ秋の訪れです。給食では、10月から新米を使います。おかずにも、秋の味覚をたくさん使う予定です。一年で一番、おいしい食べものが多い季節ですから、朝昼夜の食事をしっかり食べ、日中はお茶や水などで、こまめに水分をとみましょう。また、夜は体が冷えないように気をつけましょう。今月の給食は、秋が旬のサバやカツオ、白菜、大根、さつまいもの他、地産品のまこもたけも使う予定です。お楽しみに♪

☆地産品 ～「まこもたけ」を知ろう♪～

「真孤菊」

イネ科の植物「真孤」の茎の、食べられる部分です。タケノコに似ていますが、全く別の野菜です。ほのかな甘みと歯ごたえがあり、どんな料理でもおいしくいただけます。

三重県北部の菰野町の特産品ですが、津市の美杉町でも栽培されています。

9月末～10月頃に収穫されるので、給食に使います。

今年は、8日・16日と21日を予定しています。お楽しみに♪



☆旬の食べもの ～新米♪～

米は、主食のごはんになる食べものです。

毎年9月末から10月にかけて収穫されます。

収穫してから年末までの米は「新米」と呼ばれ、

やわらかく、とてもおいしいので人気があります。

昨年より値段がとて高くなっていますが、

今年度も10月から新米を使う予定です。お楽しみに♪

