

がっ がっこうやうしよくいんぽていよう
10月 学校給食予定献立表

令和7年度 (小学校)

津市一志学校給食センター

日 (曜)	しゅしよく	こんだてめい	しよくひんめい				おちこにエナリギーのもとななる食品 (あか)				おちこに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	
			たんすいかぶつが多い	しじつが多い	たんばくしじつが多い	むきじつが多い	くろごま あぶら	さわらとりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	カロテンが多い	その他のビタミンが多い	
1 (水)	むぎめし	さわらのなんばやき ひじきとじゃがいものいために たくあんあえもの	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	さわら とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	あぶら	さわら とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	つきこんにやく キャベツ	たくあんづけ
2 (木)	むぎめし	しいらのヤンニョムソースかけ ナムル	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	しいら ぶたにく	ぎゅうにゅう	あぶら	しいら ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし ほししいたけ	たまねぎ
3 (金)	むぎめし	ワンタンスープ	むぎめし でんぶん	あぶら	ぶたにく あつあげ あかみそ どうぶ	ぎゅうにゅう	あぶら	ぶたにく あつあげ あかみそ どうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	こんにやく えのきたけ
6 (月)	むぎめし	さけのみそやき だいいんとがんとどきのにもの みかん	むぎめし さとう	あぶら	さけ しろみそ がんとどき	ぎゅうにゅう	あぶら	さけ しろみそ がんとどき	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ こんにやく	だいいん
7 (火)	げんりょう ローレルパン	スバゲッティミートソース ドレッシングサラダ	ローレルパン さとう スバゲッティ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ	
8 (水)	まつりずし (すめし)	まつりずし (く) てまきのり しろみそしる	むぎめし さとう だんご	あぶら	とりにく あぶらあげ どうぶ しろみそ	のり	あぶら	とりにく あぶらあげ どうぶ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	ほししいたけ かんぴょう れんこん たまねぎ	
9 (木)	むぎめし	とうふのどりにからに ちゅうかぶらごまだれけラダ	むぎめし さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく どうぶ	ぎゅうにゅう	あぶら	ぶたにく どうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	
10 (金)	むぎめし	かつおのごまからめ まこもたけのきんぴら いそかあえ	むぎめし さとう でんぶん	あぶら	あぶら ごま ごまあぶら	のり	あぶら	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが まこもたけ いとこんにやく	もやし
14 (火)	こめこいり パン	やきコロッケ キャベツのオーブオイルあえ やさしいスープ	こめこいりパン じゃがいも パンこ	あぶら	まぐるオイルづけ ペーコン	ぎゅうにゅう	あぶら	まぐるオイルづけ ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	
15 (水)	むぎめし	さわらのこうみあげ きりぼしだいにのふくめに ほうれんそうのごまあえ	むぎめし さとう でんぶん	あぶら	さわら あぶらあげ	あおさ	あぶら	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが きりぼしだいにの いとこんにやく	もやし
16 (木)	むぎめし	きのこカレーライス だいいんサラダ	むぎめし じゃがいも こむぎさとう	あぶら	ぶたにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	あぶら	ぶたにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ しめじ エリンギ	
17 (金)	むぎめし	どうふのみそかけ いちに こむぎづけ	むぎめし さとう さといも	あぶら	どうぶ あかみそ きゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あぶら	どうぶ あかみそ きゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう にんにく しめじ ねぶかねぎ	
20 (月)	むぎめし	あつあげとうすらたまこの ちゅうかに はるさめのちゅうかサラダ	むぎめし さとう でんぶん はるさめ	あぶら	ぶたにく あつあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう	あぶら	ぶたにく あつあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	もやし
21 (火)	ローレルパン	あきのにぎわいシチュー ツナサラダ	ローレルパン さつまいも こめ さとう	あぶら	とりにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	あぶら	とりにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ	
22 (水)	げんりょう わかめごはん	カレーうどん まめれんこん	むぎめし うどん でんぶん さとう	あぶら	とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	あぶら	あぶらあげ だいいず	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん	
23 (木)	むぎめし	さばのいぢみやき ぶたじる こまつなのごまあえ	むぎめし さとう	ごま	さば ぶたにく どうぶ いっきみそ	ぎゅうにゅう	ごま	さば ぶたにく どうぶ いっきみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう だいいん まこもたけ もやし	
24 (金)	むぎめし	いわしのからあげ じゃがいものそぼろに しそあえ	むぎめし でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそこ	しょうが いとこんにやく ほししいたけ	
27 (月)	むぎめし	いかにあおさあげ こまつなのおひたし さつまいものみそしる	むぎめし でんぶん さとう さつまいも	あぶら	いか かつおぶしけずり あつあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう あおさ	あぶら	いか かつおぶしけずり あつあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ちやし たまねぎ	
28 (火)	こくとう パン	ホークピーンズ ごぼうサラダ	こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいいず	ぎゅうにゅう	あぶら	ぶたにく だいいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ ごぼう キャベツ	
29 (水)	むぎめし	ユーリンチー ちゅうかあえ あおなととうふのスープ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	とりにく ぶたにく どうぶ	ぎゅうにゅう	あぶら	とりにく ぶたにく どうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぶかねぎ キャベツ	
30 (木)	むぎめし	さばのしょうがに けんちんじる つぼづけ	むぎめし さとう	ごま	さば あぶらあげ どうぶ	ぎゅうにゅう	ごま	さば あぶらあげ どうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいいん	
31 (金)	むぎめし	ミートローフ キャベツとコーンのスープ	むぎめし さとう	あぶら	ぶたにく ベーコン きゅうにゅう おから	ぎゅうにゅう	あぶら	ぶたにく ベーコン きゅうにゅう おから	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情により、変更することがあります。

給食だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年 10月号

津市一志学校給食センター

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書などの秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

こめ にほんじん しょく お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は 1962(昭和37)年度の 118.3 kgをピークに 2022(令和4)年度は 50.9 kgまで減少しています。さらに昨年から米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。新米の時期です、お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

しゅしょく はん 主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

うどん! ○どんな料理にも合 和洋中、どんな料理 にもよく合います。		○腹持ちがよい! 粉でなく粒のため、 消化がゆるやかに進 みます。		○塩分はゼロ! パンやめんと違っ て、食塩を使わずに 作れます。	いい! ○量の調整がしやすい! 食べる量を自分で考 えて柔軟に調整でき ます。
---	--	--	--	---	---



み え じ も の いちばんきゅうしょく ひ 三重地物一番給食の日 ～まこもだけ～

10月の三重地物一番給食は、津市美杉町太郎生のまこもだけを 사용합니다。美杉町から新鮮な朝顔を届けてもらいます。まこもだけの特徴を紹介します。

○イネ科の植物で、水田で栽培しています。○見た目は、とうもろこしのような形です。

○一株から15～20本が収穫できます。○収穫時期は9月下旬から10月下旬です。

○ほんのり甘みがあり、だけのことアスパラガスを含わせたようなシャキッとした食感です。

10月10日に「まこもだけのきんぴら」として登場します。おいしくいただきますよう。