

令和7年度

がつ

こんだて

10月の献立

今月の行事食は、6日(月)の十五夜、10日(金)の目の愛護デーにちなんだ献立です。また、31日(金)は、小泉八雲が幼少期を過ごしたアイルランドにちなんだ料理が登場します。お楽しみに♪

日	こんだて めい 献立名	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		 しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
6 (月)	<お月見献立> 栗ときのこの炊き込みごはん 牛乳 赤魚フライ ゆかりあえ もみじ麩のすまし汁 月見団子	 あかうろ 赤魚 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あか 赤じそ ねぎ	ぶなしめじ まいたけ もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	きんめまい 金芽米ごはん 栗 こむぎこ パン粉 小麦粉 かたくりこ さとう もち粉 上新粉	あぶら
7 (火)	金芽米ごはん 牛乳 牛肉のピリ辛炒め 切り干し大根のナムル ワンドンスープ	ぎゅうにく ぶたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草 にら	にんにく だいこん れんこん たまねぎ きくらげ キャベツ こんにゃく	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 さとう かたくりこ	あぶら ごま
8 (水)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの生煮煮 ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁	いわし とうふ 豆腐 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり しいたけ ごぼう	きんめまい 金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
9 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ おかかあえ つくねのみそ汁	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし えのきたけ こんにゃく	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくりこ	あぶら
10 (金)	<目の愛護デー献立> パン ブルーベリージャム 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜のサラダ あさりのスープ	 あさり ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん 大根 ぶなしめじ とうもろこし ブルーベリー	パン さとう パン粉 こむぎこ 小麦粉	マヨネーズ あぶら
14 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩糀焼き 昆布サラダ ゆばのすまし汁	さば とりにく 鶏肉 こんぶ 昆布 みそ ゆば	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ 昆布	ブロッコリー にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくりこ	あぶら
15 (水)	ビーフカレー 牛乳 大豆のメンチカツ かわりあえ	ぎゅうにく ぶたにく 豚肉 ぶたにく 豚肉 だいず 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あお 青じそ	にんにく キャベツ たまねぎ 大根 きゅうり ごぼう なす れんこん なたまめ りんご	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	あぶら
16 (木)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香り揚げ 磯香あえ 厚揚げのみそ汁	あじ あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく しいたけ もやし	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 さとう かたくりこ	あぶら
17 (金)	金芽米ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ スパゲッティサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	きんめまい 金芽米ごはん さとう じゃがいも スパゲッティ	マヨネーズ
20 (月)	金芽米ごはん 牛乳 さわらのみりん焼き 大根のごまマヨあえ 豚汁	さわら とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	れんこん 大根 たまねぎ きゅうり えのきたけ とうもろこし	きんめまい 金芽米ごはん さとう	ごま マヨネーズ
21 (火)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ 五目あえ けんちん汁	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 みそ かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし ごぼう えのきたけ しいたけ こんにゃく	きんめまい 金芽米ごはん さとう こむぎこ 小麦粉 かたくりこ	あぶら

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★厚揚げ ★油揚げ
★水菜 ★こまつな ★しいたけ ★たけのこ



今月の献立目標
好き嫌いをく食べよう
安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		 しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
22 (水)	もずく丼 〔金芽米ごはん もずく丼の具 牛乳 里芋コロッケ おからサラダ	ぶたにく 豚肉 ぶた 豚レバー おから ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 もずく	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり しいたけ とうもろこし	きんめまい 金芽米ごはん じゃがいも 里芋 パン粉 さとう	あぶら マヨネーズ
23 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉と大根のオイスターソース炒め 小松菜の中華あえ 水餃子のスープ	ぶたにく 豚肉 ぶたにく 鶏肉 こむぎこ 小麦粉 さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう 牛乳	チンゲン菜 こまつな にんじん	だいこん キャベツ にんにく たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ もやし	きんめまい 金芽米ごはん さとう こむぎこ 小麦粉 かたくりこ	あぶら ごま
24 (金)	黒糖パン 牛乳 さけのレモンバジル焼き 水菜のサラダ さつまいものクリームスープ	さけ	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 バジル にんじん 青じそ パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ レモン	パン くろ 黒砂糖 さつまいも	
27 (月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ きんぴられんこん のっぺい汁	いわし ぎゅうにく 牛肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 あおさ	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく たまねぎ れんこん しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん さとう パン粉 小麦粉 かたくりこ	あぶら ごま
28 (火)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田のおろし煮 納豆サラダ じゃこ入りみそ汁	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 あさあ 油揚げ 納豆 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん 大根 ごぼう	きんめまい 金芽米ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ
29 (水)	麻婆丼 〔金芽米ごはん 麻婆豆腐 牛乳 蒸しシューマイ(2個) パンサンスー	ぶたにく 豚肉 ぶたにく 鶏肉 とうふ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん かたくりこ こむぎこ 小麦粉 さとう 春雨	あぶら
30 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 甘酢あえ なめこのみそ汁 りんごタルト	ぶたにく 鶏肉 ちくわ みそ とうふ 豆腐 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし 大根 なめこ りんご	きんめまい 金芽米ごはん さとう こめこ 米粉	
31 (金)	<国際交流献立(アイルランド料理)> パン チョコクリーム 牛乳 白身魚の香草フライ グリーンサラダ アイリッシュジュース	ほき ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー バジル 赤ピーマン	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	パン さとう じゃがいも パン粉 こむぎこ 小麦粉	あぶら

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう！

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人いるのではないのでしょうか。そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、生徒のみなさんは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。

【筋力・瞬発力をつけたい人は】



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。日々の食事にこれらの栄養素をしっかり取り入れていきましょう。

たんぱく質



カルシウム



【持久力をつけたい人は】



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

ビタミンB群・C



鉄

