



10月

学校給食献立表

令和7年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）		
					たんぱく質 （1群）	カルシウム （2群）	ビタミンA （3群）	ビタミンC （4群）	炭水化物 （5群）	脂質 （6群）	
1	水		ごはん 牛乳	棒ギョウザ ニラともやしの中華あえ 厚揚げのカレー煮	棒ギョーザ ベーコン 厚揚げ	牛乳	にら 人参	もやし 玉ねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも	ごま油 油 カレールウ	840kcal
2	木		ごはん 牛乳	千草焼き つぼ漬けあえ 豆腐ときのこのあんかけ煮	鶏肉 卵 豚肉 五箇山豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜 枝豆	たけのこ ねぎ つぼ漬け 玉ねぎ 生姜 きくらげ 白菜 きゃべつ しめじ えのき	ごはん	油 ごま油	791kcal
3	金		コッペパン 牛乳	大学ポテト カラフルサラダ コーンチャウダー	ミックスビーンズ ウインナー	牛乳 チーズ 調理用牛乳	ブロッコリー 枝豆 人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ 白菜	コッペパン さつまいも 水あめ 米粉	油 黒ごま	776kcal
6	月	月見献立	わかめごはん 牛乳 お月見ゼリー	鯖の黄金焼き 里いものごまみそあえ 白玉汁	鯖 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	れんこん ねぎ 大根 白菜	ごはん 小麦粉 里芋 白玉団子 お月見デザート	黒ごま	797kcal
7	火		ごはん 牛乳	チキンカツ 切干大根のごまだれサラダ ポテトスープ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	切干大根 胡瓜 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 白ごま	768kcal
8	水	目の愛護デー献立	ごはん 牛乳 紫いもチップス	豚肉とレバーのごまがらめ ほうれん草サラダ 目に ^え みそ汁	豚レバー 豚肉 五箇山豆腐	牛乳 	ほうれん草 人参 かぼちゃ	生姜 玉ねぎ きゃべつ ねぎ コーン	ごはん 紫芋	油 白ごま マヨネーズ	787kcal
9	木		カレーライス 牛乳	オムレツ ブロッコリーとりんごのサラダ	豚肉 ひよこ豆 オムレツ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく きゃべつ 生姜 りんご 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	790kcal
10	金		コッペパン 牛乳	マカロニグラタン 茎わかめサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 調理用牛乳 茎わかめ	ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ 胡瓜 しめじ にんにく きゃべつ セロリ	コッペパン マカロニ 米粉 じゃがいも	バター 油	759kcal
14	火		ごはん 牛乳	春巻き 赤じそあえ えびと豆腐のうま煮	春巻き 木綿豆腐 えび	牛乳	小松菜 人参	きゃべつ にんにく 胡瓜 生姜 たけのこ 赤しそ ねぎ 干し椎茸	ごはん	油 ごま油	829kcal
15	水		ごはん 牛乳	ししゃもの磯部揚げ 大根の酢の物 親子煮	ししゃも 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 青のり	人参 小松菜	大根 干し椎茸 もやし たけのこ 玉ねぎ 絹さや	ごはん じゃがいも	油 白ごま	798kcal
16	木	なんと自然給食ものがたり	有機栽培米ごはん 牛乳	鯖のねぎソースがけ かぼちゃのそぼろ煮 根菜たっぷり汁	鯖 鶏肉 油揚げ	牛乳 	かぼちゃ 人参	生姜 大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ しめじ	有機栽培米 さつまいも	油 ごま油	908kcal
17	金		ホットドッグ 牛乳	ハンバーグ ひじきサラダ ポトフ	ハンバーグ 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 人参	玉ねぎ かぶ もやし セロリ コーン	コッペパン じゃがいも	油 ごま油 ピザソース 白ごま	728kcal
20	月	食育の日（新潟県）	ごはん 牛乳	鮭の焼き漬け きりざい きのこのっぺ	鮭 納豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 野沢菜	大根 まいたけ 干し椎茸 えのき なめこ 生姜 絹さや	ごはん こんにゃく 里芋	白ごま	795kcal
21	火		秋の香りごはん 牛乳	チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁	うす揚げ ハムカツ 絹豆腐	牛乳 チーズ もずく	人参 小松菜	しめじ きゃべつ ごぼう 胡瓜 ねぎ グリーンピース たけのこ	ごはん さつまいも	油 白ごま	781kcal
22	水		ごはん 牛乳 たいしゅうがき 太秋柿	鰯の生姜煮 はりはりソテー 豚汁	鰯 豚肉 ベーコン 厚揚げ	牛乳 	人参 ピーマン	生姜 切干大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ きゃべつ 太秋柿	ごはん こんにゃく さつまいも	油	811kcal
23	木		ごはん 牛乳	ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物	ツナ 卵 大豆 がんも ちくわ	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	玉ねぎ もやし 胡瓜	ごはん こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	777kcal
24	金		ソフト麺の肉みそかけ 牛乳 キャロットケーキ	白菜とパインのサラダ	豚肉 卵	牛乳 調理用牛乳	人参 	ねぎ 生姜 たけのこ 玉ねぎ 白菜 胡瓜 干し椎茸 パイン	ソフト麺 ホットケーキミックス	油 ごま油	832kcal
28	火		ビビンバ 牛乳 セレクトデザート	（焼肉、錦糸卵） （ナムル） ワンタンスープ	豚肉 錦糸卵	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 青梗菜	にんにく ねぎ 白菜 切干大根 玉ねぎ 生姜 もやし たけのこ	ごはん ワンタン	油 白ごま ごま油	757kcal
29	水		ごはん 牛乳 りんご	いかのカレー揚げ のりあえ 里いものみそ汁	いか 鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり	人参	きゃべつ ねぎ 胡瓜 りんご 大根	ごはん こんにゃく 里芋	油 	736kcal
30	木		ごはん 牛乳	鯖の塩こうじ焼き さつまいもサラダ 白菜鍋	鯖 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参	生姜 白菜 胡瓜 ねぎ 干し椎茸 えのき	ごはん 塩こうじ さつまいも こんにゃく	マヨネーズ	816kcal
31	金	ハロウィン献立	コッペパン 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ 小松菜サラダ パンブキンポターージュ	ハンバーグ 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	小松菜 人参 パセリ かぼちゃ	もやし コーン もやし	コッペパン じゃがいも 米粉	油	745kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。
*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。
*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。
*マヨネーズは、卵を含まないものを使用しています。（今月は8日のみ、卵を含むマヨネーズを使用しています。）

10月 食育だより

令和7年10月
南砺市立城端中学校

秋らしくなってきました。新米がとれ、野菜、果物、魚など、多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれる上に、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

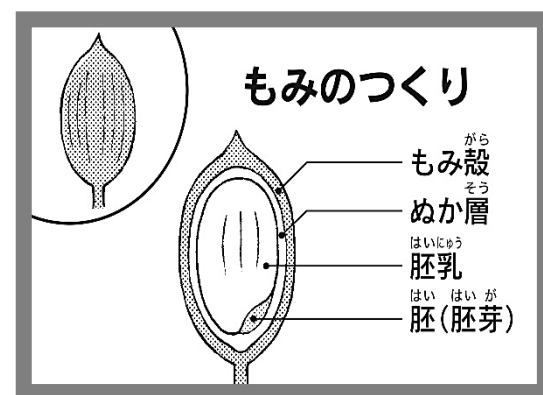


新米を食べよう！



米は世界三大穀物のひとつで、高温多湿の東南アジア地域で多く栽培されています。日本も米を主食としていますが、国土のほとんどが山と丘で、河川も短く急流な地形であることや、冬の寒さと雪の多い気候は、稲作に不向きなのだそうです。そのため、先人は田んぼの整備や、品種改良などで工夫を凝らし、今日の稲作文化が受け継がれてきました。

今年の稲作も、去年に引き続き酷暑の影響が大きく、また水不足による田んぼの地割れも発生しました。異常気象に対応してくださった農家さんや、収穫に感謝し、いただきましょう。



白米として、胚乳部分を食べています

すごいぞ！

ごはん1杯分(約150g)の栄養



(252kcal)

炭水化物(糖質) 55.7g

ごはんの主成分です。脳や体のエネルギー源になります。じゃがいも3個分に相当。



たんぱく質 3.8g

血や筋肉、臓器など体を作るもとになります。牛乳コップ約1/2杯分に相当。



亜鉛 0.9 mg

細胞の形成や味覚に関わります。ブロッコリー1/2個分に相当。



ごはんは腹持ちがよく、便秘改善に役立ちます。



油や砂糖を使わないので、ヘルシーな主食です。淡泊な味わいは、いろいろな料理との相性も抜群！



カルシウム 5mg

骨や歯の主成分になります。さんま約1/6尾に相当。



ビタミンB₁ 0.03mg

疲労回復の働きがあります。キャベツの葉っぱ1~2枚分に相当。



食育の日～新潟県～ 10月20日(月)



新潟県は、全国5位の面積があり、富山県側から上越・中越・下越に分かれており、各地に異なった文化が残っています。全国有数の米所として知られています。



郷土料理「きりざい」

魚沼地方の郷土料理です。「きり」は切ること、「ざい」は野菜を表す、野菜を細かく刻んで和える料理です。肉や魚が貴重だった頃に、大切なたんぱく源である納豆を、野菜で量を増やし、大事に食べていました。

新潟県の名産品

村上市は鮭の遡上する三面川が流れ、「鮭のまち」として知られています。また、新潟県はきのこの生産量が全国第2位です。今回は新潟の家庭料理「のっぺ」でいただきます。



なんと自然給食ものがたり



福野地区の河合さんが作る、「バターナッツかぼちゃ」を納品していただく予定です。ナッツのような甘さと、ねっとりした食感が特徴です。また、皮が柔らかく、切りやすいかぼちゃです。

『里芋のごまみそあえ』レシピ

【材料(4人分)】

里芋	120g
小松菜	40g
人参	20g
れんこん	40g
砂糖	小さじ1
みそ	小さじ1
酒	小さじ1/2
黒すりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 里芋の皮をむき、食べやすい大きさに切る。人参とれんこんはいちょう切りし、れんこんは酢水に浸けておく。小松菜は2cm程度に切る。
- ② 野菜に火を通し、粗熱をとったら冷蔵庫で保管する。
- ③ 調味料を混ぜ合わせて、②と混ぜ合わせたら完成。

南砺市の特産品である里芋のレシピです。
給食ではサラダ、ハンバーグなどでも提供予定です。