

給食だより

令和7年10月



10月の行事食

10月6日(月)『お月見大福』

お月見をするのは、旧暦8月15日で『中秋の明月』とも言われています。
お月見のお供えは、月の神様に豊かな秋の収穫を感謝するためにお供えをします。
団子をお供えすることが多いですが、白くて丸い団子は満月を表していて
月は欠けても再び満ちてゆくことから、縁起の良いものとされています。

10月8日(水) 愛媛県『たこめし』

「たこ飯」は、漁師が釣ったタコを船の上でぶつ切りにし、米と一緒に
炊きこんだ、いわゆる漁師飯であったといわれています。愛媛県以外にも、
香川県、広島県などの瀬戸内海地域でよく食べられています。
タコを食べる風習があり、また、タコは吸盤がついた足が8本あり、
苗がしっかり根をはるようという願いをこめて豊作を願って
タコを神様に捧げたといわれています。

10月31日(金) ～ハロウィン～ 『かぼちゃ』

ハロウィンは死者の魂が蘇るといわれたり、秋の収穫を祝う
祭りでもある為、日本でいうお盆やお月見に少し似ています。
ハロウィンといえば、くり抜いたかぼちゃを飾りますがあのかぼちゃは
食用ではありません。かぼちゃには色々な種類があり大きく分けると、
日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃがあります。
皆さんがいつも食べているものは西洋かぼちゃです。

残暑が過ぎ、過ごしやすい季節になってきました。
食欲の秋といわれるように、秋が旬のおいしい食材はたくさんあります。
しっかり食べて元気に過ごしましょう。

～秋が旬の食材～

いも類

主な栄養成分：食物繊維、ビタミンC

効果：便秘改善、エネルギー源



きのこ類

主な栄養成分：ビタミンB群、食物繊維

効果：免疫力を高める。腸の調子を良くする。



さんま

主な栄養成分：DHA、EPA

効果：脳の働きを活発にする。歯や骨を丈夫にする。



柿

主な栄養成分：食物繊維、ビタミンC

効果：風邪予防



他にも栗、ぎんなん、鮭、サバ、りんご、梨、ぶどうなどがあります。
様々な食材に触れて、しっかり栄養を補給しましょう。

10月16日は「世界食糧デー」です

国連が制定した世界の食料問題について考える日です。

世界ですべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されているといわれています。

それにもかかわらず、世界全体では11人に1人が栄養不足です。

(国連食糧農業機関FAOより)

多くの人が飢餓に直面している原因としては、食物を作っても気候による影響で年中
十分に食べられるとは限らない、また経済的に貧しく、食糧価格の高騰により十分な食事が
できていないことなどが挙げられます。

日本のような先進国では、食べ残しや賞味期限切れなどまだ食べられる食材が大量に捨てら
れています。

世界には生きるために最低限必要な食糧を確保することさえ十分にできていない人々がいま

自分たちの食生活で食べ物を無駄にはしていませんか、一度よく考えてみましょう。



令和 7年 10月度 給食献立表



日付	曜日	献立	材料		日付	曜日	献立	材料	
2	木	味噌豚丼 さつま芋のサラダ りんごゼリー 春雨スープ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、青ピーマン、みそだれ、砂糖、みりん、醤油、にんにく、だし さつま芋、コーン、ハム、中華ドレッシング りんごゼリー 春雨、わかめ、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒	803 kcal 中学 1 年 中学 3 年	18	土	豚肉の塩だれ炒め 春巻き ごぼうサラダ さつま芋の赤だし ごはん	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩だれ、油、みりん、砂糖、酒、醤油、塩、胡椒、鶏ガラ 筈、人参、キャベツ、玉ねぎ、春雨、醤油、小麦粉、鶏肉、砂糖、油 ごぼう、人参、青じそドレッシング さつま芋、わかめ、ねぎ、赤味噌、だし 米	793 kcal 中学 1 年 中学 2 年
3	金	ボーケビーンズ かぼちゃサラダ キャンディチーズ 野菜のコンソメスープ ごはん	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、青ピーマン、大豆、ケチャップ、ウスターソース、にんにく、鶏ガラ、塩、胡椒、油 かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、マヨネーズ、塩、胡椒 キャンディチーズ ブロッコリー、白菜、人参、コンソメ、塩、胡椒 米	790 kcal 中学 1 年 中学 2 年	20	月	肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜のソテー 白桃 味噌汁 ごはん	肉団子、油、玉ねぎ、ピーマン、人参、酢、砂糖、醤油、酒、片栗粉、だし チンゲン菜、もやし、豚肉、油、塩、胡椒 白桃 大根、揚げ、ねぎ、味噌、だし 米	825 kcal 中学 2 年 中学 3 年
4	土	白身魚フライ ミニ焼きそば ハニーマスタードサラダ 牛乳 コッペパン	たら、パン粉、小麦粉、食塩、油、タルタルソース 中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、焼きそばソース、油 キャベツ、ハム、ハニーマスタード 牛乳 コッペパン、いちごジャム	800 kcal 中学 1 年 中学 2 年	21	火	鶏肉のしょうゆ揚げ 茄子とひき肉のみそ炒め もやしサラダ 牛乳 ロールパン	鶏肉、しょうゆ、砂糖、酒、みそ、食塩、にんにく、ペースト、油 豚ひき肉、なす、人参、玉ねぎ、ねぎ、赤味噌、みりん、砂糖、酒、生姜、にんにく、油 もやし、小松菜、人参、中華ドレッシング 牛乳 ロールパン、チョコソース	1091 kcal 中学 2 年 中学 3 年
6	月	和風ハンバーグ お月見大福 昆布の炒り煮 花魁のみそ汁 ごはん	鶏肉、たまねぎ、パン粉、しょうゆ、砂糖、食塩、人参、青ピーマン、醤油、砂糖、片栗粉、だし 大福もち 昆布、ちくわ、人参、酒、醤油、みりん 花魁、わかめ、ねぎ、味噌、だし 米	874 kcal 中学 2 年 中学 3 年	22	水	ブルコギ丼 野菜コロッケ オレンジゼリー きのこのスープ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、もやし、にら、にんにく、醤油、コチュジャン、酒、砂糖、塩、胡椒、油、鶏ガラ 馬鈴薯、パン粉、小麦粉、食塩、人参、砂糖、油、トンカツソース オレンジゼリー きのこ、わかめ、ねぎ、鶏ガラ、胡椒、塩	949 kcal 中学 1 年 中学 3 年
7	火	牛肉の柳川風 シュウマイ 小松菜と油揚げのごまあえ とうふのすまし汁 ごはん	牛肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、みりん、だし 玉ねぎ、グリーンピース、鶏肉、豚肉、小麦粉、卵白 小松菜、揚げ、醤油、みりん、ごま、だし 豆腐、きのこ、ねぎ、醤油、塩、だし 米	733 kcal 中学 2 年 中学 3 年	23	木	ハンバーグ ラタトゥイユ キャンディチーズ 白菜のスープ ごはん	鶏肉、たまねぎ、パン粉、しょうゆ、砂糖、食塩、きのこ、玉ねぎ、塩、胡椒、醤油、みりん、片栗粉、だし 豚肉、玉ねぎ、なす、ピーマン、にんにく、トマトダイス、油、コンソメ、塩、胡椒 キャンディチーズ 白菜、コーン、じゃが芋、コンソメ、塩、胡椒 米	835 kcal 中学 1 年 中学 3 年
8	水	筑前煮 ブロッコリーのサラダ みかん 味噌汁 たこ飯	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん、しいたけ、醤油、砂糖、みりん、だし ブロッコリー、コーン、ハム、ゆず醤油ドレッシング みかん キャベツ、揚げ、ねぎ、味噌、だし 米、タコ、だし、醤油、みりん、砂糖	727 kcal 中学 1 年 中学 3 年	24	金	豚肉のチリソース炒め カレーコロッケ 黄桃 白菜のスープ ごはん	豚肉、なす、玉ねぎ、キャベツ、塩、胡椒、チリソース、ケチャップ、豆板醤、油、鶏ガラ 馬鈴薯、パン粉、小麦粉、食塩、人参、砂糖、カレー粉、油 黄桃 白菜、ウインナー、ねぎ、コンソメ 米	737 kcal 中学 1 年 中学 2 年
9	木	クリームシチュー 野菜コロッケ ぶどうゼリー 牛乳 食パン	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、クリームシチューの素、牛乳、コンソメ、胡椒 馬鈴薯、パン粉、小麦粉、食塩、人参、砂糖、油、トンカツソース ぶどうゼリー 牛乳 食パン、りんごジャム	933 kcal 中学 1 年 中学 3 年	25	土	カレーライス メンチカツ わかめのサラダ 牛乳	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ケチャップ、ゴールデンカレー、カレーフレーク、コンソメ、ウスターソース 豚肉、牛肉、小麦、パン粉、油、トンカツソース わかめ、キャベツ、人参、フレンチドレッシング 牛乳	1021 kcal 中学 1 年 中学 2 年
10	金	鶏肉のさっぱり焼き いんげんのソテー 白桃 だいこんの味噌汁 ごはん	鶏肉、塩、胡椒、たまねぎ酢ソース、油 いんげん、ベーコン、塩、胡椒、ケチャップ 白桃 大根、揚げ、ねぎ、味噌、だし 米	777 kcal 中学 1 年 中学 2 年	27	月	回鍋肉 揚げぎょうざ 金時豆 オニオンスープ ごはん	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、青ピーマン、醤油、回鍋肉ソース 豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、食塩、醤油、生姜、オイスターソース、油 うずら豆・砂糖・食塩 玉ねぎ、コーン、ねぎ、コンソメ 米	708 kcal 中学 2 年 中学 3 年
14	火	鶏とじゃがいものトマトソース煮 フレンチサラダ パイン 牛乳 黒糖食パン	鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、きのこ、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラ、塩、胡椒 ブロッコリー、キャベツ、コーン、フレンチドレッシング パイン 牛乳 黒糖食パン、みかんジャム	773 kcal 中学 2 年 中学 3 年	28	火	とんかつ アスパラのソテー 和風ツナサラダ 野菜スープ ごはん	豚肉、パン粉、食塩、卵たん白、油、トンカツソース アスパラ、人参、塩、胡椒、醤油、油、鶏ガラ ブロッコリー、ツナ、和風ごま醤油ドレッシング 玉ねぎ、コーン、じゃが芋、コンソメ、塩、胡椒 米	762 kcal 中学 2 年 中学 3 年
15	水	チキン南蛮 大根のきんぴら キャベツのおかか和え 味噌汁 ごはん	鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、食塩、卵白、小麦粉、油、砂糖、醤油、片栗粉、タルタルソース 大根、合挽きミンチ、醤油、砂糖、みりん、だし、一味 キャベツ、かつお節、醤油、みりん、だし わかめ、豆腐、ねぎ、味噌、だし 米	966 kcal 中学 1 年 中学 3 年	29	水	牛肉のコンソメ煮 グリルチキン 小松菜と豆腐のサラダ 牛乳 揚げパン	白菜、牛肉、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、塩、胡椒、コンソメ 鶏肉、食塩、レモンジュースパウダー、しょうゆ、バセリ、油 小松菜、豆腐、青じそドレッシング 牛乳 コッペパン、油、砂糖	686 kcal 中学 1 年 中学 3 年
16	木	ハヤシライス アスパラとコーンの香り揚げ ツナサラダ 牛乳	米、牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、マッシュルーム、塩、胡椒、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ コーン、アスパラガス、すり身、食塩、砂糖、小麦粉、油 キャベツ、ブロッコリー、ツナ、ゆず醤油ドレッシング 牛乳	972 kcal 中学 1 年 中学 3 年	30	木	鶏肉の中華炒め ジャーマンポテト 昆布豆 中華スープ ごはん	鶏肉、もやし、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、鶏ガラ、塩、胡椒、油 じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、塩、胡椒、コンソメ、油 大豆、砂糖、しょうゆ、昆布、塩 春雨、コーン、ハム、鶏ガラ、片栗粉 米	761 kcal 中学 1 年 中学 3 年
17	金	豚肉のオイスターソース炒め ぎょうざ もやしのナムル 中華スープ ごはん	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン、塩、胡椒、油、醤油、酒、生姜、オイスターソース 豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、食塩、醤油、生姜、オイスターソース、醤油、酢 もやし、人参、中華ドレッシング わかめ、ねぎ、揚げ、鶏ガラ、塩、胡椒 米	711 kcal 中学 1 年 中学 2 年	31	金	かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのガーリックソテー はちみつレモンゼリー 牛乳 食パン	鶏肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、グリーンピース、クリームシチューの素、牛乳、コンソメ、胡椒 ブロッコリー、ベーコン、玉ねぎ、油、にんにく、塩、胡椒、醤油、コンソメ はちみつレモンゼリー 牛乳 食パン、いちごジャム	943 kcal 中学 1 年 中学 2 年

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。