

10月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度 あさぎり町教育委員会

あさぎり町学校給食センター

ひょう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしきととのえる	おとな (kcal)	たんぱく しう(%)	しぼう (g)	
1	水	チャーハン	キャベツいりひらつくね スーミータン だいずとわかめのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶ ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ コーン グリンピース きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり	小590	25.0	19.3	 十五夜の行事 2025年の十五夜は10月6日  月見団子 米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、重いの形などもあり、地域によって違いがあります。
2	木	むぎごはん	だいずととうふのフライ ぐそうに うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こんが たまご こうやどうふ ぶたにく とうふ たら だいず あおのり さつまあげ	こめ むぎ しらたまもち さとう こんにやく あぶら あぶら ごま パンこ	たまねぎ にんじん しいたけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ もやし	中690	29.3	22.1	
3	金	セルフサンド (カレーそぼろ)	マカロニのクリームに なしサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやどうふ チーズ	パン さとう マカロニ ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが ブロッコリー きゅうり なし	中690	29.3	22.1	
6	月	むぎごはん	さといものあげに すましじる えだまめとれんこんのたかないため つきみだんご	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく いんげんまめ	こめ むぎ さといも あぶら ごま くらざとう さとう でんぶ ごまあぶら こめこ さつまいも	えのきたけ にんじん ねぎ れんこん たかなづけ えだまめ	大666	21.3	17.7	きぬかつぎ  重いものを皮付きでゆでたり煮したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。
7	火	むぎごはん	おやこに なっとう ごまみそあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なっとう みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごま	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース きゅうり こまつな いんげん もやし	大669	28.3	16.1	
8	水	むぎごはん	とりにくのなんばんづけ みそしる しおこんがあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ みそ こんが	こめ むぎ でんぶ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん なす しめじ だいこんば キャベツ きゅうり	大624	26.9	18.8	
9	木	せきはん	さばのしおやき つぼんしる こうはくなます	あずき ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ あつあげ	こめ もちこめ こんにやく ごま さといも さとう	だいこん ごぼう にんじん しいたけ	大645	28.7	19.2	おくんち祭 「赤飯・つぼん汁」 10月3日～11日まで国宝青井阿蘇神社の秋の例大祭「おくんち祭」が行われ、例年9日には神幸行列が行われます。おくんちには、「赤飯、煮しめ、つぼん汁」などの郷土料理がお供えされます。つぼん汁は、球磨・入吉に昔から伝わる郷土料理です。元は秋祭りの料理でしたが、今ではお正月やお祭りなど人が集まる機会に一年中作られています。昔は深いつぼのようなお椀に入れて出したので「つぼん汁」と呼ばれています。
10	金	しょくパン ブルーベリージャム	さかなのパンこやき ポークビーンズ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく だいず チーズ ツナ たまご	パン オリーブ油 じゃがいも あぶら さとう ジャム	パセリ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	大667	34.1	21.0	
14	火	むぎごはん	あじさんがやき こうやどうふとやさいのもの うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう あじ とりにく こうやどうふ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう あぶら	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう たけのこ ごぼう しいたけ れんこん いんげん もやし きゅうり	大643	26.4	17.7	
15	水	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ マヨネーズ	たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン にんじん きくらげ チンゲンサイ きゅうり	中609	23.0	19.0	 10月10日は「目の愛護デー」 ビタミンAを含む食品を 意識してとう！ 人参、かぼちゃ、ほうれん草、うなぎ、レバー ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。
16	木	しょうがごはん ピックアップ食材	やきぐりコロッケ かきたまじる ひじきサラダ	ちりめん あげ たまご ぎゅうにゅう とうふ ひじき ちくわ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶ じゃがいも くり さつまいも パンこ こむぎこ マヨネーズ	えだまめ しょうが にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり	大644	21.1	23.5	
17	金	セルフサンド (ウインナー)	やさいスープ フルーツきんとん チーズ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン ひよこめ きんとんきめ さとう	パンこ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ とうとう パイナップル	大634	24.7	24.3	
20	月	むぎごはん	さかなのタルタルソースやき さとうにゅうみそしる ひじきのいりに	ぎゅうにゅう あじ たまご とうにゅう あつあげ みそ ひじき あげ	こめ むぎ マヨネーズ でんぶ じゃがいも あぶら こんにやく ごま さとう	たまねぎ レモン パセリ にんじん だいこんば いんげん	大678	28.7	23.7	10月のあさぎり町産食材 米・卵（1・7・16日） ねぎ・きゅうり なす・梨・さつまいも 10月の旬の食材 さんま・鮭・れんこん さつまいも・しょうが なす・栗・柿・梨
21	火	むぎごはん	とりにくのみそかけ けんちんじる こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あげ ハム ひじき	こめ むぎ さとう さといも こんにやく ごまあぶら はるさめ	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	大613	24.0	19.4	
22	水	むぎごはん ふりかけ	とうふのやさいあんかけ みそだんごじる	ぎゅうにゅう かまぼこ だいず スkimミルク とりにく あげ みそ	こめ むぎ あぶら でんぶ こむぎこ しらたまこ コーンスターチ こめこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	大627	21.6	15.3	
23	木	あきやさいのカレー	オムレツ コーンサラダ	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう たまご	こめ むぎ さつまいも あぶら でんぶ	えだまめ たまねぎ れんこん なす しめじ しょうが ほうれんそう コーン きゅうり キャベツ にんじん	大787	29.9	28.6	10月のあさぎり町産食材 米・卵（1・7・16日） ねぎ・きゅうり なす・梨・さつまいも 10月の旬の食材 さんま・鮭・れんこん さつまいも・しょうが なす・栗・柿・梨
24	金	ココアパン	チキンナゲット スパゲティナポリタン ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こむぎこ ハム チーズ だいず	パン こむぎこ スパゲティ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン きゅうり えだまめ	大960	41.9	36.5	
27	月	むぎごはん	かつおフライ なめこじる ゆかりネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ かつお わかめ みそ ちくわ ヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さといも マヨネーズ	にんじん だいこん なめこ だいこんば きゅうり キャベツ しそ	大605	23.7	18.0	
28	火	むぎごはん	さんまのしおやき さつまじる かきなます	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ みそ	こめ むぎ さつまいも さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり かき	大687	26.0	22.7	ジュシーについて 今年も運動会の前に3回実施します。 ・上小:14・15・16日 ・岡原小:9・10・14日 ・深田小:15・16・17日
29	水	むぎごはん	マーボーなす ピリからしるビーフン そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こうやどうふ みそ	こめ むぎ でんぶ ごまあぶら ビーフン さとう	なす たまねぎ ピーマン もやし しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり	大604	22.4	16.9	
30	木	むぎごはん	とりにくとレバーのあげがらめ さわにわん みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりレバー みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごま しらたき	しょうが ごぼう だいこん ねぎ たけのこ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな コーン	大628	27.6	20.5	
31	金	コッペパン	かぼちゃがたハンバーグ かぼちゃのクリームに レモンあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	パンこ じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ きゅうり レモン キャベツ	大629	26.0	21.3	*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
							799	33.0	26.1	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。