

# 令和7年度 10月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)			
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生				
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満				
1 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				10月に入り、気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。米や大豆など、大事な作物の収穫の季節でもあります。秋の実りや自然の恵みに感謝して、旬の美味しい食べ物を味わいましょう。			
	いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう みずあめ	しょうゆ うめず	605 kcal 24.3 g 19.6 g 1.9 g	777 kcal 30.5 g 23.8 g 2.5 g				
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	こんにやく しょうが えだまめ	じゃがいも	あぶら						
	なめこ汁	どうふ	みそ	にんじん	なめこ だいこん ねぎ								
2 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				豆腐はたんぱく質やカルシウムなどが多く含まれています。「TOFU」は高たんぱく質で低カロリーなヘルシー食品として、世界共通語になっています。  (永岡小1年生 給食なし)			
	麻婆豆腐	どうふ	みそ	にんじん	ねぎ グリンピース にんにく しょうが しいたけ たけのこ	でんぷん さとう	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ ちゅうかスープストック	597 kcal 23.4 g 18.3 g 2.0 g		776 kcal 29.6 g 22.4 g 2.6 g		
	パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す					
	トック入りスープ	ベーコン		にんじん	チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	トック	ごまあぶら	しょうゆ こしょう ちゅうかスープストック					
3 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				れんこんは炭水化物(でんぷん)やビタミンC、食物繊維などを多く含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。  (永岡小3年生 給食なし)			
	あじの西京焼き	あじ	みそ			さとう	さけ	591 kcal 26.7 g 17.1 g 1.8 g	755 kcal 32.6 g 19.9 g 2.4 g				
	豚肉とれんこんの炒め物	ぶたにく		にんじん	れんこん キャベツ			コンソメ しょうゆ しょうゆ オイスターソース					
	すいとん	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こむぎこ	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ					
6 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				10月は食品ロス削減月間です。食品ロスは食べられるのに捨ててしまう食品のことをいいます。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることを考えてみましょう。  (金ケ崎小1年生 給食なし)			
	和風ハンバーグ	ぶたにく	とりにく		たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん とうがらし しょうゆ トマトケチャップ	606 kcal 21.6 g 21.5 g 1.8 g		761 kcal 25.8 g 25.1 g 2.4 g		
	おからサラダ	おから	ツナ(まぐろ かつお)	にんじん	きゅうり	じゃがいも	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう す				
	ひきなす汁	あぶらあげ		にんじん	みつば	だいこん ごぼう しいたけ		しょうゆ しょうゆ					
7 (火)	【十五夜給食】												
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				今年の十五夜は昨日の10月6日でした。今日は1日遅いお月見給食です。十五夜には、農作物の収穫を祝って、月見団子や芋などをお供えし、月を眺める風習があります。秋の実りに感謝して、美味しい旬の農作物を味わっていきましょう。			
	さんまの蒲焼き	さんま				でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ さけ	700 kcal 25.2 g 24.1 g 1.6 g		875 kcal 30.6 g 28.9 g 2.0 g		
	のり酢和え	ツナ(まぐろ かつお)	のり	にんじん	こまつな	キャベツ			しょうゆ す				
	いものこ汁	とりにく	どうふ	にんじん	だいこん	こんにやく ぶなしめじ ねぎ	さといも	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ				
お月見大福	とうにゅう			いんげんまめ		さつまいも	こめ	さとう みずあめ					
8 (水)	【秋の食材給食】(金ケ崎小学校6年1組6班 希望献立)												
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう							今日は金ケ崎小学校6年1組6班の希望献立です。玉澤凛太郎さん、北銘創真さんが考えてくれました。秋の食材を使った秋を楽しめる給食として考えてくれました。美味しくいただきます！  			
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう		しょうゆ さけ	595 kcal 24.2 g 18.5 g 1.5 g		751 kcal 29.4 g 21.3 g 1.9 g		
	野菜のごま酢和え			にんじん	こまつな	はくさい もやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す				
さつまいものみそ汁	どうふ	みそ	にんじん	だいこん	ねぎ	さつまいも							
なし					なし								
9 (木)	【かみかみ給食】												
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				今日はかみかみ給食です。よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、食べ物のいろいろな味がちゃんと感じられるようになります。よく噛んで食べるように心がけましょう。  			
	鶏肉のみそチーズ焼き	とりにく	みそ	チーズ				しょうゆ さけ	581 kcal 30.1 g 16.4 g 1.9 g		743 kcal 37.2 g 19.0 g 2.6 g		
	豆もやし炒め			こんぶ	にんじん	さやいんげん	まめもやし	キャベツ	さとう		あぶら		
じゃがもち汁	ぶたにく	あぶらあげ	にんじん		ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも	でんぷん	マッシュポテト	あぶら				
10 (金)	【目の愛護デー給食】												
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				10月10日は「目の愛護デー」です。今日は目の健康に良いとされるビタミンAが多く含まれているレバーや鶏肉やにんじん、アントシアニンという紫色の色素が含まれているなすやブルーベリーなどの食材を多く取り入れました。  			
	レバー入りメンチカツ	ぶたレバー	ぶたにく	とりにく	だいすこ	たまねぎ	パンこ	さとう	こむぎこ		あぶら	カレー	こ しょう
	野菜のゆかり和え	かつおぶし		くきわかめ	にんじん	あかしそ	キャベツ	もやし	さとう				
	なすと油揚げのみそ汁	あぶらあげ	みそ	にんじん	こまつな	なす	ぶなしめじ						
ブルーベリーゼリー					ブルーベリー	さとう							
14 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				さばは日本で古くから食べられてきた魚のひとつです。秋から冬にかけて旬を迎え、脂がのって美味しくなります。さばには良質のたんぱく質のほか、DHA(ディーエイチイー)やEPA(イーピーイー)など、脳の流れを良くしたり、脳を活性化したりする不飽和脂肪酸が多く含まれています。			
	さばの塩焼き	さば						しょうゆ	591 kcal 25.3 g 22.9 g 1.8 g		746 kcal 30.6 g 27.0 g 2.5 g		
	こんにやく炒め	ぶたにく		にんじん	こまつな	しいたけ	しょうが	こんにやく	さとう		あぶら	しょうゆ さけ	
	わかめと豆腐のみそ汁	どうふ	みそ	わかめ	にんじん	はねぎ	たまねぎ						
15 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				ブロッコリーは、つぼみの部分だけではなく茎も食べることができます。食べられるところを無駄なく使い切ることで、食品ロス削減にもつながりますね。  (金ケ崎小 給食なし)			
	大豆ミート入りカレーそば	とりにく	だいす	にんじん	ブロッコリーのくき	たまねぎ	しょうが	さとう	あぶら		しょうゆ さけ	カレー	
	野菜のごまマヨサラダ	ツナ(まぐろ かつお)		にんじん	こまつな	きゅうり	もやし	さとう	ノンエッグマヨネーズ		ごま	しょうゆ す	
	卵スープ	たまご	ベーコン	みずな	たまねぎ	えのきだけ	でんぷん		コンソメ		こしょう		
16 (木)	黒糖パン	牛乳		ぎょうにゅう			こむぎこ	さとう	ショートニング	しょうゆ	イースト		
	たらのパン粉焼き	たら			パセリ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	こしょう			
	ほうれんそうと大根のサラダ	ハム			ほうれんそう	にんじん	だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ	こしょう		
	ひよこ豆とあさりのスープ	あさり			にんじん	たまねぎ	セロリ	ひよこめ	しょうゆ	ワイン	こしょう		

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

# 令和7年度 10月の学校給食献立表

金ヶ崎町立学校給食センター



日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
【大谷翔平選手応援給食】											
17 (金)	ごはん 味付け海苔 牛乳		醤油にゅうのり			ごめ さとう		しお みりん	626 kcal 26.7 g 21.4 g 2.0 g	796 kcal 32.4 g 25.0 g 2.4 g	奥州市出身のメジャーリーガー大谷翔平選手は今年も大活躍しています。大谷選手応援給食として、大谷選手が小・中学校時代に食べていたスパイシーチキンや、大谷選手の三刀流の活躍(打つ、投げる、走る)にちなみ、三つのお豆製品を使った三豆流汁などを、旭江地区(奥州市と金ヶ崎町)の学校給食で統一献立として提供します。
	スパイシーチキン	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん こめこ	あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン			
	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん ビーマン	ごぼう こんにやく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん			
	三豆流汁	とうにゅう みそ なまあげ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ しょうが						
20 (月)	ごはん 牛乳		醤油にゅう			ごめ			-	771 kcal 29.5 g 15.9 g 3.0 g	みなさん、朝ごはんはしっかり食べてきましたか?朝ごはんを食べるとエネルギーが補給されるので、勉強に集中できたり、元気に運動ができてたりします。毎日しっかりと食べるようにしましょう。
	いかバーグのチリソースかけ	いか たら			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	トマトケチャップ トウバンジャン しお しょうが スーフストック しょうゆ こしょう			
	ビーフン炒め	ぶたにく		にんじん ビーマン	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	ビーフン さとう	あぶら	ちゅうかさーフストック しお こしょう しょうゆ			
	鮭ボールスープ	さけ たら	わかめ	にんじん チンゲンサイ	えのきだけ たまねぎ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ちゅうかさーフストック しょうゆ しお さけ			
りんご				りんご						(全小学校 給食なし)	
21 (火)	わかめごはん 牛乳		醤油にゅう わかめ			ごめ みずあめ		しお こんぶエキス	613 kcal 24.8 g 17.8 g 2.3 g	760 kcal 30.5 g 20.9 g 2.8 g	手類はどれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになりますが、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜としての働きもあるので、野菜が不足するときは野菜代わりに食べたい食品です。
	だし巻き玉子	たまご				さとう	あぶら	しょうゆ みりん す しお			
	さつまいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	グリーンピース しょうが	さつまいも さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
	きのこ豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	しいたけ ぶなしめじ えのきだけ だいこん		あぶら	しょうゆ さけ			
【三ヶ尻小学校 リクエスト献立】											
22 (水)	麦ごはん 牛乳		醤油にゅう			ごめ むぎ			772 kcal 20.5 g 28.6 g 2.1 g	977 kcal 25.0 g 35.4 g 2.8 g	今日は、三ヶ尻小学校のリクエストメニューの中から、 <b>かりぼり</b> と <b>和え</b> 、 <b>カレー</b> 、 <b>クレープ</b> を取り入れました。
	かぼちゃのポテトカップグラタン	おから だいすこ とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ	マジコポテト こめこ さとう みずあめ	ショートニング	しお			
	かりぼり				きゅうり もやし つぼつけ(だいこん)	さとう		しょうゆ しお す			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ	あぶら	ウスターソース トマトケチャップ カレールウ しょうゆ			
米粉のチョコクレープ	とうにゅう だいすこ				こめこ さとう みずあめ	あぶら ココア	しょうゆ				
23 (木)	ごはん 牛乳		醤油にゅう			ごめ			576 kcal 22.8 g 21.0 g 1.4 g	-	みなさんは苦手な食べ物がありますか?幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになることもあるので、日常的に味やにおいを経験し、食べ慣れていくことが大切です。
	さばみそ	さば みそ				さとう でんぷん		さけ みりん しょうゆ			
	キャベツの甘酢和え			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		す しお			
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん みつば	だいこん ごぼう しいたけ たけのこ		あぶら	しょうゆ しお			
24 (金)	麦ごはん 牛乳		醤油にゅう			ごめ むぎ			610 kcal 21.1 g 20.2 g 1.8 g	-	噛む力は毎日の食事や簡食を通して身に付けるものです。するめや干し芋、ドライフルーツなどの乾物、今日の給食に入っているごぼうや戻付きのりんごなどは噛み応えも抜群です。日頃から噛み応えのあるものを食べる習慣をつけましょう。
	棒餃子	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	しお しょうゆ			
	もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す			
	ごぼうのピリ辛スープ	とりにく だいす みそ		にんじん にら	ごぼう キャベツ しょうが にんにく		ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかさーフストック			
りんご				りんご						(金ヶ崎中 給食なし)	
27 (月)	ごはん 牛乳		醤油にゅう			ごめ			592 kcal 28.2 g 16.3 g 1.7 g	-	かぼちゃはベータカロテン、ビタミンE、ビタミンCなどが豊富に含まれた野菜です。日本で多く流通しているのは西洋かぼちゃで、甘味が強く、ほくほくした食感が特徴です。
	ますの南部焼き	ます みそ					ごま	しょうゆ みりん さけ			
	あぐりん 筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ ごぼう こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ			
かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ ねぎ						(金ヶ崎中 給食なし)	
【岩手とり肉の日給食】											
28 (火)	麦ごはん 牛乳		醤油にゅう			ごめ むぎ			621 kcal 24.0 g 22.3 g 2.2 g	787 kcal 29.7 g 27.0 g 2.7 g	明日の10月29日は「岩手とり肉の日」です。岩手県は鶏肉の大産地で、生産量は全国第3位です。鶏肉には肌の乾燥を防いだり、ウイルスの侵入を防ぐなどの効果があるビタミンAなどが多く含まれています。
	鶏肉の黒酢ソースかけ	とりにく		にんにく		さとう でんぷん	あぶら	くろず しょうゆ さけ みりん			
	野菜のカルシウムおかか和え	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ しお す			
高野豆腐のみそ汁	こうや豆腐 みそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ							
29 (水)	ごはん 牛乳		醤油にゅう			ごめ			608 kcal 21.4 g 21.1 g 1.9 g	767 kcal 25.8 g 24.3 g 2.3 g	ごはんとおかず、みそ汁の組み合わせは、日本の伝統的な食事の形です。みそ汁は食事に不足しがちなたんぱく質やビタミン、水分などを補うことができます。
	彩り野菜玉子焼き	たまご ぶたにく せうちん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しお			
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
油麩のみそ汁	みそ		にんじん こまつな	はくさい ぶなしめじ		あぶら				(第一小1年生 給食なし)	
30 (木)	麦ごはん 牛乳		醤油にゅう			ごめ むぎ			580 kcal 20.1 g 19.4 g 2.0 g	726 kcal 23.6 g 22.3 g 2.4 g	朝日はハロウィンですね。ハロウィンは古代ヨーロッパのケルト民族が行っていた、穀の収穫を祝うとともに悪魔を追い払うというお祭りです。この日には、大きなかぼちゃをくり抜いて、ランタンをつけて飾る風習があります。
	トマトハンバーグ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう でんぷん マッシュポテト	あぶら	ウスターソース トマトケチャップ			
	かぼちゃとじゃがいものサラダ			かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう			
ABCマカロニスープ	あさり		にんじん	キャベツ にんにく	たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル	コンソメ しお こしょう		(永岡小 給食なし)	
31 (金)	ごはん 牛乳		醤油にゅう			ごめ			583 kcal 26.8 g 18.4 g 1.9 g	-	魚の臭みが苦手な場合、塩や酒、みそ、しょうがなどを利用すると臭みを消せます。今日のように酢を使っても食べやすくなりますね。
	あじの南蛮漬	あじ			ねぎ	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ す みりん さけ とうがらし			
	キャベツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお			
鶏ちゃん汁	とりにく みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ		あぶら	しょうゆ さけ			(金ヶ崎中 給食なし)	

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料: 少年写真新聞社『たよりになるね! 食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より