



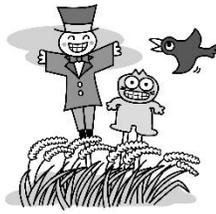
10月給食だより



2025年

雲南市中央学校給食センター

食欲の秋



水曜日		木曜日		金曜日					
1	むぎごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め なかよしポテトサラダ ごぼうのスープ	2	わかめごはん 牛乳 さばのカレー風味揚げ 糸うりのゴマ酢和え 豆腐となめこのみそ汁	3	むぎごはん 牛乳 じゃがぶたキムチ キャベツの塩こんぶあえ ワカメスープ				
エネルギー (kcal) 幼 488 小 608 中 757		エネルギー (kcal) 幼 525 小 664 中 812		エネルギー (kcal) 幼 444 小 575 中 755					
6	むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ネバネバ野菜のおかかあえ お月見汁 お月見だんご	7	むぎごはん 牛乳 さごしのオニオンソース焼き ひじきのマリネ ★カレースープ	8	むぎごはん 牛乳 アジのごまだれかけ じゃこ昆布和え 豚もやしのみそ汁	9	チャンポン麺 牛乳 春巻き(幼小1コ,中2コ) 中華サラダ	10	目の愛護デー 献立 むぎごはん 牛乳 とり肉とかぼちゃのみそだれ 青菜のかつお和え かきたま汁 ブルーベリーゼリー
エネルギー (kcal) 幼 555 小 674 中 818		エネルギー (kcal) 幼 491 小 610 中 748		エネルギー (kcal) 幼 483 小 603 中 747		エネルギー (kcal) 幼 428 小 597 中 761		エネルギー (kcal) 幼 514 小 627 中 770	
13	スポーツの日 むぎごはん 牛乳 肉みそ、ナムル ★野菜たっぷりはるさめスープ	14	ビビンバ 牛乳 ハンバーグのきのこソース ブロッコリーのマリネ スパイススープ	15	むぎごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース ブロッコリーのマリネ スパイススープ	16	雲南☆まいもんの日 まいたけごはん 牛乳 とり肉の香味焼き ちりめん入りおひたし ほっこり秋野菜みそ汁	17	さつまいもカレーライス 牛乳 ホキのから揚げ こんにやくサラダ
エネルギー (kcal) 幼 461 小 572 中 707		エネルギー (kcal) 幼 473 小 581 中 711		エネルギー (kcal) 幼 471 小 576 中 704		エネルギー (kcal) 幼 538 小 677 中 848			
20	親子丼 牛乳 五目きんぴら 切干大根とツナの酢の物	21	むぎごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ きりぼしだいこん 切干大根のりマヨあえ さつま汁	22	むぎごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 納豆和え かぼちゃの豆乳みそ汁	23	むぎごはん 牛乳 ぶたキムチ ワカメサラダ 厚揚げの五目スープ	24	むぎごはん 牛乳 とり肉とさつまいものねぎソース ゆかり和え 大根と油揚げのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 469 小 582 中 718		エネルギー (kcal) 幼 514 小 644 中 802		エネルギー (kcal) 幼 480 小 601 中 733		エネルギー (kcal) 幼 464 小 577 中 713		エネルギー (kcal) 幼 480 小 599 中 743	
27	むぎごはん 牛乳 さごしのみそマヨ焼き のりごまあえ さつまいものみそ汁	28	パン 牛乳 (小中)りんごジャム れんこん入りメンチカツ りっちゃんの元気サラダ かぼちゃのポタージュ	29	むぎごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ炒め キャベツのツナマヨ和え 鶏ごぼう汁	30	むぎごはん 牛乳 大学芋 大根の中華サラダ マーボー豆腐	31	むぎごはん 牛乳 とり肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ 玉ねぎのコンソメスープ
エネルギー (kcal) 幼 485 小 601 中 736		エネルギー (kcal) 幼 490 小 640 中 774		エネルギー (kcal) 幼 471 小 587 中 726		エネルギー (kcal) 幼 522 小 653 中 815		エネルギー (kcal) 幼 483 小 605 中 753	

※都合により献立の一部を変更することがあります。

今月の給食目標

すききらいしないで、なんでもたべよう

いろいろな食べ物や味を体験することは、
食べ物の栄養を摂るだけでなく、味覚の発達にも
つながります。

しっかりとした体をつくるのに、
「これを食べればよい」という食品は
ありません。いろいろな食品を
くみあわせて工夫して食べましょう。



雲南☆まいもんの日

ことし あき みかく
今年も秋の味覚、さつまいもや椎茸などの
きのこ類がたくさん収穫できる時期になりました。
今月の「雲南☆まいもんの日」は、
さつまいもやかぼちゃ、椎茸が入った
「ほっこり秋野菜みそ汁」や
「舞茸ごはん」です。
夏の暑さにも負けず育った秋の実りを感謝していただきましょう。



今月の 地元食材

こめ、ぎゅうにゅう
たまご、にんにく
たまねぎ、かぼちゃ
にんじん、さつまいも
じゃがいも、ねぎ
ピーマン、だいこん
いとうり、はくさい
こまつな

令和7年度 10月 給食材料表

雲南市中央学校給食センター

※牛乳は毎食つきます

日	献立	赤 (血や肉となるもの)			黄 (力や体温となるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物	
1 (水)	むぎごぼん			米 麦				
	ぶた肉のケチャップ炒め	豚肉		中濃ソースAF 三温糖	油	ピーマン カラーピーマン トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ	
	なかよしポトサラダ	チキンハム		さつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり えだまめ	
2 (木)	ごぼうのスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しめじ	
	わかめごぼん		混ぜ込みわかめ	米 麦				
	さばのカレー風味揚げ	さば		カレー粉 片栗粉	油			
3 (金)	糸うりのゴマ酢和え	チキンささみ		三温糖	ごま	小松菜 ほうれん草 人参	糸うり キャベツ	
	豆腐となめこのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	なす なめこ	
	むぎごぼん			米 麦				
6 (月)	じゃがぶたキムチ	豚肉		じゃがいも 三温糖	油	人参 ピーマン	しょうが にんにく 白菜キムチ	
	キャベツの塩こんぶあえ	チキンささみ	塩ふき昆布	三温糖		小松菜 ほうれん草	キャベツ	
	ワカメスープ	鶏肉	わかめ	チキンスープ 中華スープ	油	人参	玉ねぎ もやし しいたけ	
7 (火)	むぎごぼん			米 麦				
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油		しょうが 玉ねぎ	
	和野菜のおかかあえ	かつおぶし		三温糖		モロヘイヤ オクラ 人参	キャベツ	
8 (水)	お月見汁	鶏肉団子 うす揚げ	煮干しだし	さつまいも		ねぎ	玉ねぎ こんにゃく コーン	
	お月見だんご			お月見団子				
	むぎごぼん			米 麦				
9 (木)	さごしのたわす焼き	さごし			ノンエッグマヨネーズ		しょうが にんにく 玉ねぎ	
	ひじきのマリネ	チキンささみ	芽ひじき 角切チーズ	三温糖	オリーブ油	人参 ブロッコリー	キャベツ	
	カレースープ	チキンウインナー		じゃがいも チキンスープ カレー粉	油 カレールウ	人参 いんげん トマト缶	玉ねぎ えのきたけ	
10 (金)	むぎごぼん			米 麦				
	アジのごまだれかけ	あじ みそ		片栗粉 三温糖	油 ごま			
	じゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ 塩ふき昆布	三温糖		人参 ほうれん草	キャベツ 糸うり	
11 (土)	豚もやしのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ もやし	
	中華麺			中華麺				
	チャンボンめんのスープ	豚肉 うす切りかまぼこ 豆乳		チキンスープ 中華スープ 小麦粉	ごま油	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン	
12 (日)	春巻き(幼小1コ,中2コ)	春巻			油			
	中華サラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ しょうが 糸うり	
	むぎごぼん			米 麦				
13 (月)	鶏肉と豚肉のみそだれ	鶏肉 みそ		三温糖	油			
	青菜のかつお和え	かつおぶし		三温糖		小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ	
	かきたま汁	うす切りかまぼこ たまご 豆腐	煮干しだし	片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ なす	
14 (火)	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー				
	むぎごぼん			米 麦				
	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 トウバンジャン おから みそ		三温糖	油		干し椎茸 しょうが にんにく	
15 (水)	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参 ほうれん草	もやし 大根	
	野菜たっぷりはるさめスープ	鶏肉		はるさめ チキンスープ 中華スープ	油	人参 大根葉	玉ねぎ キャベツ	
	むぎごぼん			米 麦				
16 (木)	ハバーグのきのこソース	FMハンバーグ		三温糖 中濃ソースAF 片栗粉		トマトケチャップ	えりんぎ しめじ 玉ねぎ	
	ブロッコリーのマリネ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜 ブロッコリー 人参	キャベツ	
	スパイシースープ	鶏肉		じゃがいも カレー粉 チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ	
17 (金)	むぎごぼん			米 麦				
	まいたけごぼん			米	油		まいたけ	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉		三温糖			しょうが にんにく	
18 (土)	ちりめん入りおひたし	かつおぶし	ちりめんじゃこ	三温糖		小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ 大根	
	ほっこり秋野菜みそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	さつまいも		かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ しいたけ	
	むぎごぼん			米 麦				
19 (日)	さつまいもカレー	豚肉 大豆		カレー粉 さつまいも チキンスープ 中濃ソースAF	油 カレールウ	人参 トマト缶	にんにく 玉ねぎ	
	ホキのから揚げ	ホキ		片栗粉	油			
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草 人参	こんにゃく キャベツ	
20 (月)	むぎごぼん			米 麦				
	親子丼の具	鶏肉 たまご だしかつお	煮干しだし	片栗粉 三温糖	油	人参 ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸	
	五目きんぴら	豚肉 さつまいも(玉ねぎ)		三温糖	ごま油	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく	
21 (火)	切干大根とツナの酢の物	ツナフレーク		三温糖		ほうれん草	切干大根 キャベツ	
	むぎごぼん			米 麦				
	いわしの竜田揚げ	いわし		片栗粉	油		しょうが	
22 (水)	切干大根のりマヨあえ	チキンささみ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	切干大根 キャベツ	
	さつまい	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	さつまいも		人参 大根葉	大根	
	むぎごぼん			米 麦				
23 (木)	さばの塩こうじ焼き	さば		塩麹				
	納豆和え	納豆 かつおぶし	ちりめんじゃこ もみのり	三温糖		小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ	
	かぼちゃの豆乳みそ汁	豚肉 みそ 豆乳	煮干しだし			かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ 白菜 こんにゃく	
24 (金)	むぎごぼん			米 麦				
	豚キムチ	豚肉			油	ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ	
	ワカメサラダ	ツナフレーク	わかめ	三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	キャベツ もやし	
25 (土)	厚揚げの五目スープ	ミニ網厚揚げ		じゃがいも チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参 大根葉	玉ねぎ ごぼう しょうが	
	むぎごぼん			米 麦				
	鶏肉とツマミのねぎソース	鶏肉		さつまいも 三温糖	油	ねぎ		
26 (日)	ゆかり和え	出雲のちくわ				小松菜 ほうれん草 しそ	キャベツ 切干大根	
	大根と油揚げのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし			人参	大根 白菜	
	むぎごぼん			米 麦				
27 (月)	さごしのみそマヨ焼き	さごし 白みそ			ノンエッグマヨネーズ			
	のりごまあえ		もみのり	三温糖		ほうれん草	キャベツ もやし コーン	
	さつまいものみそ汁	豆腐	わかめ 煮干しだし	さつまいも		人参	白菜 玉ねぎ	
28 (火)	パン			パン				
	りんごジャム			りんごジャム				
	れんこん入りメンチカツ	れんこん挽肉合わせ揚げ			油			
29 (水)	りっちゃんの元気サラダ	チキンハム かつおぶし	塩ふき昆布	三温糖	オリーブ油	ほうれん草 トマト	キャベツ きゅうり コーン	
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 大豆 豆乳		チキンスープ 片栗粉	油 シチュールウ	かぼちゃ 人参	玉ねぎ えだまめ	
	むぎごぼん			米 麦				
30 (木)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油	ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく	
	キャベツのツナマヨ和え	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ	
	鶏ごぼう汁	鶏肉団子	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	大根 ごぼう	
31 (金)	むぎごぼん			米 麦				
	大学芋			さつまいも 三温糖	油 ごま			
	大根の中華サラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま油	人参 小松菜 ほうれん草	大根 もやし	
32 (土)	マーボー豆腐	豚肉 トウバンジャン 豆腐 大豆 みそ		中華スープ 片栗粉 三温糖	ごま油	人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	
	むぎごぼん			米 麦				
	とり肉のケチャップ炒め	鶏肉		三温糖 中濃ソースAF		ピーマン トマト缶 トマトケチャップ	玉ねぎ にんにく	
33 (日)	かぼちゃサラダ	チキンささみ			ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ ブロッコリー	えだまめ	
	玉ねぎのコンソメ	豚肉		じゃがいも チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜	