

# 2025年(令和7年)10月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)


日(曜)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
献立	ごはん 豚肉の竜田揚げ キャベツのごま和え 味噌汁	★月見献立 ごはん 鯖の味噌焼き ひじきのふりかけ ★月見汁	パン ウインナーの野菜ソー ポークビーンズ りんごゼリー	★世界の料理 ごはん ★チャプチェ ★ユッケジャン	★目に良い献立 ごはん ★秋刀魚のフライ ★にんじんのごま炒め 豚汁	★季節の献立 パン ミートボールの ケチャップ煮 ★さつまいものサラダ マカロニスープ	カレーライス (ごはん 大豆ミートカレー) 海と畑のサラダ チーズ	ごはん 照り焼きハンバーグ とうもろこしの炒め物 ひつつみ汁	ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 ほうとう汁	パン 鶏肉とブロッコリーの グリル ごぼうサラダ レタススープ	ごはん 肉じゃが 竹輪の磯香揚げ わかめの味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100
	豚肉 60 しょうゆ(こいくち) 1 清酒 0.5 みりん 0.25 しょうが 0.25 かたくり粉 14 天ぷら油 7.1	さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.2 砂糖 1.8 みそ(米・白) 1.8 清酒 1.8 ひじき・乾 1.1 かつお節 0.8 ごま 0.5 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 1.2 みりん 0.5 サラダ油 1	荒挽カケルウインナー 40 玉ねぎ 20 赤ピーマン 7 チンゲンサイ 7 サラダ油 1 塩 0.02 こしょう(白) 0.04	豚肉 50 はるさめ 10 にんじん 10 たけのこ 7 にら 5 赤ピーマン 3 さくらげ・乾 0.2 ごま 1 しょうが 0.5 にんにく 0.1 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 1.1 清酒 1 オイスターソース 1.2 こしょう(白) 0.02 ごま油 1	さんま開きフライ(1個) 60 天ぷら油 7.8 にんじん 27 にら 5 サラダ油 0.8 砂糖 0.2 しょうゆ(うすくち) 0.5 ごま 0.35	肉団子 60 玉ねぎ 20 サラダ油 1 ウスターソース 2 ケチャップ 7 砂糖 1 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.3 水 14	肉団子 60 玉ねぎ 20 サラダ油 1 ウスターソース 2 ケチャップ 7 砂糖 1 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.3 水 14	大豆ミート・乾 15 加熱レバー 2 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 にんじん 15 カレールウ① 8.5 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 115	ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 しょうが 0.1 にんにく 0.1 サラダ油 0.3 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 みりん 2 かたくり粉 0.6 水 4	豚肉 20 竹輪 6 高野豆腐 13 玉ねぎ 25 にんじん 10 いんげん 5 しょうゆ(うすくち) 4 しょうゆ(こいくち) 0.7 砂糖 2.7 みりん 1 削り節 3 水 35	鶏肉 60 にんにく 0.3 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 かたくり粉 0.5 サラダ油 1.5 ブロッコリー 15 ごぼう 30 にんじん 10 ツナ油漬け 7 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5
料 (g)	キャベツ 30 ツナ油漬け 5 にんじん 5 ごま 0.6 サラダ油 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.6	じゃがもちボール(かぼちゃ) 40 だいこん 30 油揚げ 4 かまぼこ 7 水菜 4 しょうゆ(うすくち) 3.5 しょうゆ(こいくち) 1 みりん 0.7 清酒 0.7 塩 0.1 削り節 6 水 160	豚肉 15 大豆 45 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 にんじん 10 サラダ油 1 ケチャップ 23 砂糖 0.2 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 ブイヨン(ポーク) 15 水 75	牛肉 15 豆腐 40 だいこん 23 にんじん 9 もやし 10 白ねぎ 3 にんにく 0.1 コチュジャン 3 しょうゆ(こいくち) 4.5 塩 0.1 唐辛子(一味) 0.005 ごま油 0.2 削り節 6 水 145	さつまいも 40 玉ねぎ 10 酢 0.2 砂糖 0.03 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3	鶏肉 10 玉ねぎ 15 にんじん 10 セロリー 1.2 米粉マカロニ 7 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 30 水 165	チーズ(1個) 10 牛乳 206	ひつつみ 10 鶏肉 15 豆腐 35 だいこん 16 にんじん 9 ごぼう 4 油揚げ 5 水菜 3 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.6 みりん 0.6 塩 0.1 削り節 6 水 150	鶏肉 15 うどん 35 かぼちゃ(有機) 30 しめじ 8 油揚げ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 150	豚肉 10 豆腐 20 にんじん 15 玉ねぎ 25 レタス 25 はるさめ 5 塩 0.4 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 30 ごま油 0.3 水 100	わかめ・乾 0.5 豆腐 30 だいこん 25 にんじん 10 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 165
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206

## 10月6日は中秋の名月

中秋の名月とは、旧暦の8月15日に見られる月のことです。そして、その日は十五夜とも呼ばれています。

十五夜では、月の下で稲に見立てたすすきを飾り、団子・芋・栗などを供え、豊作への祈りや感謝を込め月見を楽しむ伝統があります。

2日の月見献立では、月に見立てた黄色い団子が入った月見汁を提供します。



## 8日 世界の料理(大韓民国)

韓国の家庭料理として親しまれているチャプチェとユッケジャン。チャプチェは春雨をメインに肉や様々な野菜を甘辛く炒めた料理です。ユッケジャンは牛肉と野菜を辛く煮込んだスープで、給食では食べやすいように辛さを少し控えています。

4月から2025年大阪・関西万博開催に合わせて世界の料理を紹介してきました。いろいろな国の料理が登場しましたが、好きな料理はありましたか?今後も登場するかもしれないので、楽しみにしてください。



大阪・関西万博公式キャラクター ミャクミャク

©Expo 2025

## 10月10日は 目の愛護デー

スマートフォンやタブレットなどの使用により、日常の中で目を酷使する時間が多くなっていませんか?目を休ませ、目の疲れを取るために生活を見直してみましょう。

給食では9日に、目に良い栄養素を含んだ秋刀魚とにんじんを使った献立を提供します。

○秋 刀 魚…充血や疲れ目を回復させる働きのあるビタミンB2  
ドライアイの改善などに効果的なDHA

○にんじん…目の働きを良くしてくれるビタミンA

10月10日が目の愛護デーになったのは、10を横にしたら眉と目の形に似ていることが由来です。

