

2025年(令和7年)10月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

| 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 | ★世界の料理 ごはん ★チャプチェ ★ユッケジャン | パン ウインナーの野菜ソテー ポークビーンズ りんごゼリー | ★月見献立 ごはん 鯖の味噌焼き ひじきのふりかけ ★月見汁 | ごはん 豚肉の竜田揚げ キャベツのごま和え 味噌汁 | ★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 | ★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 | 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 | 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 | 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 高野豆腐と野菜の含め煮 ほうとう汁 | パン チキンハーブソテー キャロットラペ ミネストローネ |
| | 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 | 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 | コッペパン(小麦) 80 |
| | 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 きくらげ・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 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 牛乳 206 | 荒挽カクテルウインナー 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 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 ブイオン(ポーク) 15 水 75 ゼリー(りんご)(1個) 40 牛乳 206 | 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 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 牛乳 206 | 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 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 じゃがいも 30 玉ねぎ 10 にんじん 9 豆腐 35 油揚げ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155 牛乳 206 | 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 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 ブイオン(チキン) 30 水 165 牛乳 206 | さんま開きフライ(1個) 60 天ぷら油 7.8 にんじん 27 サラダ油 0.8 砂糖 0.2 しょうゆ(うすくち) 0.5 ごま 0.35 豚肉 20 だいこん 30 豆腐 30 にんじん 9 こんにゃく 7 ごぼう 7 油揚げ 4 こまつな 7 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130 牛乳 206 | 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 とうもろこし 35 枝豆 5 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 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 牛乳 206 | 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 ツナ油漬け 5 ひじき・乾 1 キャベツ 27 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5 チーズ(1個) 10 牛乳 206 | 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 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 ブイオン(ポーク) 30 ごま油 0.3 水 100 牛乳 206 | 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 15 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 牛乳 206 | 鶏肉 60 玉ねぎ 10 サラダ油 1 塩 0.13 こしょう(白) 0.03 ガーリックパウダー 0.3 パズル・乾 0.12 かたくり粉 0.35 にんじん 25 サラダ油 0.8 砂糖 0.3 酢 2.5 塩 0.03 こしょう(黒) 0.02 ベーコン 10 玉ねぎ 25 キャベツ 15 セロリー 1.5 にんにく 0.3 パセリ・乾 0.02 トマト 20 押し麦 8 ケチャップ 7 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 2 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 砂糖 0.5 ブイオン(ポーク) 30 水 130 牛乳 206 |
| 料 | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |

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。

3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。

1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増えていませんか?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よう。

給食では10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。


10月 10日

2025年(令和7年)10月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

| 日(曜) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) | 今月の平均栄養量 | 亜鉛 | 3.2mg | |
|---------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|--|------------------------------------|--|---|-------------------------------------|----------|---------|--------|----------|
| 献立 | ごはん 肉じゃが 竹輪の磯香揚げ わかめの味噌汁 | ごはん 鶏肉の味噌焼き れんこんのきんぴら だんご汁 | パン 豚肉と大豆のトマト炒め コールスロー パンプキン ソイチャウダー | ごはん 味つけのり 鶏肉のスタミナ揚げ かきたま汁 | ★あかし子大好きメニュー パン ★かぼちゃコロッケ ツナサラダ コーンスープ | ごはん 関東煮 ごぼうと親鶏の炒め物 みかんゼリー | ★食べよう兵庫の食材 ごはん 麻婆豆腐 中華和え ビーフンスープ | パン 鶏肉のマリネ ニョッキの クリームソース 野菜スープ | ごはん 豚肉としめじの炒め物 ブロッコリー さつまい | エネルギー | 778kcal | ビタミンA | 243μgRAE |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | たんぱく質 | 29.4g | ビタミンB1 | 0.47mg |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 脂質 | 25.1g | ビタミンB2 | 0.51mg |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | カルシウム | 365mg | ビタミンC | 31mg |
| 材 料 (g) | ごはん(米) 100 | ごはん(米) 100 | コッペパン(小麦) 80 | 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 | エネルギー | 778kcal | ビタミンA | 243μgRAE |
| | 豚肉 20 | 鶏肉 60 | 豚肉 40 | のり(味付け)(1袋) 2 | かぼちゃコロッケ(1個) 55 | 鶏肉 25 | 豆腐 65 | 鶏肉 60 | 豚肉 60 | たんぱく質 | 29.4g | ビタミンB1 | 0.47mg |
| | こんにゃく 10 | サラダ油 1 | 大豆 30 | 鶏肉 65 | 天ぷら油 7.2 | じゃがいも 35 | ★豚ひき肉 35 | かたくり粉 10 | にんじん 9 | 脂質 | 25.1g | ビタミンB2 | 0.51mg |
| | じゃがいも 40 | 清酒 2 | 玉ねぎ 15 | かたくり粉 9 | ツナ油漬け 15 | にんじん 10 | ★玉ねぎ 20 | 天ぷら油 7 | しめじ 10 | カルシウム | 365mg | ビタミンC | 31mg |
| | 玉ねぎ 20 | みそ(米・合わせ) 3 | サラダ油 1 | かたくり粉 9 | キャベツ 25 | だいこん 40 | 青ねぎ 2 | 玉ねぎ 10 | サラダ油 1 | マグネシウム | 100mg | 食物繊維 | 6.0g |
| | にんじん 6 | 砂糖 1.6 | トマト 10 | 天ぷら油 8.3 | ブロッコリー 10 | こんにゃく 40 | しょうが 0.5 | 赤ピーマン 4 | しょうゆ(こいくち) 1.5 | 鉄 | 4.4mg | 食塩相当量 | 2.5g |
| | サラダ油 1 | かたくり粉 0.3 | ウスターソース 1.7 | にんじん 7 | プロッコリー 10 | 角揚げ 25 | サラダ油 1 | サラダ油 0.5 | しょうゆ(うすくち) 3.2 | | | | |
| | 砂糖 2 | | ケチャップ 5.5 | 枝豆 4 | にんじん 5 | ハモ入りつみれ 22 | みそ(米・白) 2 | しょうゆ(うすくち) 3.2 | オイスターソース 1.8 | | | | |
| | しょうゆ(こいくち) 3 | | 砂糖 0.1 | にんにく 0.5 | サラダ油 1 | 昆布 0.3 | みそ(米・赤) 1 | 酢 6.4 | しょうが 0.7 | | | | |
| | 水 1 | | 塩 0.1 | しょうゆ(うすくち) 2.5 | ドレッシング(焙煎ごま) 6.2 | 砂糖 3.2 | しょうゆ(こいくち) 2 | 砂糖 2.8 | みりん 1.2 | | | | |
| 竹輪 50 | れんこん 25 | ガーリックパウダー 0.2 | 砂糖 0.5 | ベーコン 10 | しょうゆ(こいくち) 4.5 | 砂糖 1.2 | 水 2.5 | 砂糖 0.6 | | | | | |
| 小麦粉 6.6 | にんじん 9 | チリパウダー 0.05 | ごま油 0.5 | 玉ねぎ 30 | 水 30 | トウバンジャン 0.22 | | かたくり粉 1 | | | | | |
| あおき粉 0.1 | ごま油 1 | かたくり粉 0.7 | 砂糖 1.8 | とうもろこし(ペースト) 35 | ごぼう 28 | 塩 0.05 | | ニョッキ 35 | | | | | |
| 水 8.3 | しょうゆ(こいくち) 2.4 | | しょうゆ(こいくち) 2.4 | とうもろこし 20 | にんじん 9 | こしょう(白) 0.02 | | 玉ねぎ 10 | | | | | |
| 天ぷら油 6.5 | みりん 1.2 | | みりん 1.2 | にんじん 9 | 枝豆 5 | かたくり粉 1.3 | | パセリ・乾 0.01 | | | | | |
| わかめ・乾 0.5 | 唐辛子(一味) 0.01 | | 唐辛子(一味) 0.01 | 卵 20 | 親鶏肉 7 | | | パイオン(チキン) 5 | | | | | |
| 豆腐 30 | 豚肉 10 | ドレッシング(コールスロー) 4.5 | 豚肉 10 | 豆腐 30 | サラダ油 0.4 | | | バター(有塩) 2 | | | | | |
| だいこん 25 | 白玉だんご 40 | | 白玉だんご 40 | にんじん 10 | しょうゆ(うすくち) 0.6 | | | 牛乳 8 | | | | | |
| にんじん 10 | はくさい 20 | | はくさい 20 | 玉ねぎ 30 | こしょう(白) 0.05 | | | 塩 0.15 | | | | | |
| 油揚げ 4 | にんじん 5 | | にんじん 5 | 水菜 5 | サラダ油 1 | | | こしょう(白) 0.01 | | | | | |
| 青ねぎ 2 | えのきたけ 5 | | えのきたけ 5 | 干しいたけ 0.3 | サラダ油 1 | | | こしょう(黒) 0.01 | | | | | |
| みそ(米・合わせ) 3.5 | 油揚げ 4 | | 油揚げ 4 | かたくり粉 1 | コーンスターチ 3 | | | 水 10 | | | | | |
| みそ(米・白) 7 | 青ねぎ 1 | | 青ねぎ 1 | しょうゆ(うすくち) 6 | 水 120 | | | 鶏肉 10 | | | | | |
| 削り節 6 | しょうゆ(うすくち) 5 | | しょうゆ(うすくち) 5 | みりん 0.5 | | | | さつまいも 35 | | | | | |
| 水 165 | みりん 0.7 | | みりん 0.7 | 塩 0.1 | | | | 厚揚げ 25 | | | | | |
| 牛乳 206 | 清酒 0.5 | | 清酒 0.5 | 削り節 6 | | | | にんじん 6 | | | | | |
| | 塩 0.2 | | 塩 0.2 | 水 145 | | | | 青ねぎ 1 | | | | | |
| | 削り節 6 | | 削り節 6 | 牛乳 206 | | | | みそ(米・合わせ) 3.6 | | | | | |
| | 水 160 | | 水 160 | | | | | みそ(米・白) 7 | | | | | |
| | 牛乳 206 | | 牛乳 206 | | | | | 削り節 6 | | | | | |
| | | | | | | | | 水 165 | | | | | |
| | | | | | | | | 牛乳 206 | | | | | |

29日 食べよう兵庫の食材

「食べよう兵庫の食材」の日には
出来るだけ多くの兵庫県産の食材を
使用するようになっています。



- ・ごはん
- ・玉ねぎ
- ・チンゲンサイ
- ・豚ひき肉
- ・鶏肉
- ・牛乳

★あかし子大好きメニュー★

昨年の給食の中から人気メニューを紹介します。

27日 かぼちゃコロッケ

かぼちゃの甘みが
感じられるサクサク
としたコロッケです。



*物資の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。

10月は「ひょうご食育月間」

兵庫県では、食育に対する関心や意識を高めていくため、県・市町・関係団体等が協力して、食育活動を重点的かつ効果的に実施する月として、毎年10月を「ひょうご食育月間」としています。



兵庫県マスコット はばタン

10月30日 食品ロス削減の日

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間約500万トンもの食品が捨てられており、これは一人当たり毎日おにぎり1個分(約115g)を捨てている計算になります。

給食では適正な量を配食し、おかわりをする時は、自分の食べきれる量にしましょう。残さず食べることも食品ロス削減になります。

食品ロスを減らすには？

- ★必要な分だけ買う
 - ★食べきれる量を作る・注文する
 - ★期限表示を知り、賢く使う
 - ★食材を上手に使いきる
- このような小さな行動でも一人ひとりが取り組むと、大きな削減につながります。食品ロスの問題を知り、できることから始めてみましょう。



参考:農林水産省

持続可能な「食」について考えよう!

第3回 旬の食材(環境に優しい食材)

旬の食材の魅力

その時期の気候に合って生産された農産物は、余分なエネルギーを消費せず済むことがメリットです。

今月の旬の野菜

・かぼちゃ・さつまいも・レタス

神戸市西区の有機JAS認証の畑で栽培しています!

17日の「ほうとう汁」のかぼちゃは小寺さんが栽培した有機野菜を使用



有機JAS認証事業者 ココハウス 小寺正信さん