

令和7年度 10月 はいぜんたべかたひょう

北部(中・高)

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。 ★数ものについて 3日(金) シューマイ 幼1個、小2個、中・高3個 ひとくちチーズ 幼2個、小2個、中・高3個		1日(水) こまつなのおひたし さばのこみやき むぎごはん きざみれんこんじる はしまちゅうがっこう けんこう かんが せきぼうこんだて 羽島中学校の健康を考えた希望献立です。昨年度の中学校学校給食選手権に、岐阜県の食材や旬を取り入れ応募した作品の中から組み合わせで出しました。	2日(木) わふうサラダ とりにくのからあげ むぎごはん あきなすときのこのみそしる にんき せきばん しょうゆ しょうゆ 人気メニューの鶏肉のから揚げと旬の食材を使ったみそ汁を組み合わせた和食の献立です。季節を感じながらいただきます。	3日(金) ★ひとくちチーズ しょうゆ ★シューマイ かふうえい いっしょくようラーメン スタミナラーメンスープ せしりょうりょう へいごう 岐阜県民一人当たりの平均の野菜の摂取量は、350グラムを満たしていません。普段から意識して野菜を食べましょう。
6日(月) ブルーベリージャム カラフルソテー さといもコロッケ しょうパン ミネストローネ きょう じゅうごう せきまつ せきまつ 今日は十五夜です。季節の作物をお供えて、秋の収穫に感謝する行事です。本日は、里芋を使ったコロッケを組み合わせてみました。	7日(火) きりぼしだいこんのたまごじ さけのしおこじやき しろごはん さつまいものみそしる きりぼしだいこん せきまつ せきまつ 切干大根は、細く切った大根を干した保存食です。乾燥させることで甘みが増し、旨味が凝縮します。大根は岐阜県の地場産物で、給食でも使用します。	8日(水) りんご おんやさい ぶたにくとレバーのあんからめ ひじきごはん てつぶん せきばん せきばん 鉄分を多くとれる献立です。鉄分は体に吸収されやすい動物性と体に吸収されにくい植物性があります。野菜を食べることで、鉄分の吸収もよくなります。	9日(木) さといものにつけ さんまのみぞれに せきばん あきやさいのみそしる あきまつ こんだて せきばん せきばん 秋祭りの献立です。日本の食文化として、お祝いやお祭りのときに「赤飯」がよく作られていました。秋の収穫に感謝しましょう。	10日(金) ふくめに あゆのせいりゅうソースかけ いっしょくよううどん きのごうどんのしる なごらわ せきまつ せきまつ ぎふ・長良川の鰻鮎は、10月15日に最終日を迎えます。それにちなんで、あゆの料理を出します。よくかんで食べましょう。
13日(月) スポーツの日	14日(火) キッズウィーク	15日(水) キッズウィーク	16日(木) フルーツえい ウインナー むぎごはん あきやさいカレー みんなの大好きなカレーです。さつまいもやエリンギなど秋の味覚を取り入れました。給食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。	17日(金) くきわかめ のきんぴら だいずとごきかなの ごまがらめ ソフトめん やさいあんかけ あき せきまつ せきまつ 秋は大豆の収穫される季節です。そこで、小魚と一緒にごまがらめにしました。甘辛い味をからめて、食べやすい味に仕上げました。
20日(月) いろいろサラダ しろみぎかなフライ くらパン クリームシチュー クリームシチューには、さつまいもやしめじなどの秋野菜を入れました。体の中から温まる料理です。ルウから手作りして、じっくり煮込んで作りました。	21日(火) うらかみそぼろ あつやきたまご しろごはん なめこのみそしる うらかみ せきまつ せきまつ 浦上そばろは長崎県の郷土料理です。ポルトガル人の宣教師が、普段肉を食べる習慣がなかった人たちに、肉を食べさせようとして作られた料理です。	22日(水) ◆ヨーグルト こんがえい さかなとレバーの ごもくだれ かきまわし きんぎょ せきばん せきばん かきまわしは、岐阜県の郷土料理です。鶏肉や人参、干し椎茸などを甘辛く煮付けたものを、炊いたご飯に混ぜたり、炊きこんだりする料理です。	23日(木) きりぼしだいこんの いために あつあけのにくみそ かけ むぎごはん いもにじる いも煮汁は、山形県の郷土料理である「いも煮」をアレンジしました。地域や家庭によって味付けや具材の種類に違いがあり、おもしろいです。	24日(金) にまめ かつおのさらさあげ いっしょくよううどん ごもくうどんのしる こうちゅう せきまつ せきまつ 高知県は黒潮が近く、かつおの回遊ルートに位置するため、水揚げされたばかりの新鮮なかつおが豊富です。今日はカレー粉で味をつけ、揚げました。
27日(月) ドラレッシング ごぼうサラダ チリコンカン コッペパン コンソメスープ チリコンカンは、アメリカ合衆国の国民食と言われていますが、メキシコが起源の料理です。トマトと牛ひき肉を煮込むことで、おいしくなります。	28日(火) ◆アセロラゼリー ひじきのにもの きびなのフリッター しろごはん こんさいじる せいしんようさん けんこう かんが せきぼうこんだて 西部幼稚園の健康を考えた希望献立です。秋になり、食欲も出てくることから、秋の味覚を取り入れて、元気な体づくりの源になればと願いを込めました。	29日(水) かんそうごきかな あおなのだいずあえ ぶたにくのしょうがやき むぎごはん じゃがいものみそしる ぶたにく せきばん せきばん 豚肉には、糖質を体を動かす力や熱に変えるビタミンB1が豊富です。生姜やしょうゆ、みりんを味をつけて焼きました。よくかんで食べましょう。	30日(木) にんじんしりしり べにいもコロッケ むぎごはん わかめスープ ちゅうちゅうがっこう けんこう かんが せきぼうこんだて 中央中学校の健康を考えた希望献立です。校内で人気のあるメニューを選び、栄養バランスのとれるよう工夫して組み合わせました。	31日(金) ◆ハロウィンデザート キャベツのソテー れんこんチップス ソフトめん ミートソース ハロウィンの献立です。人気のミートソースとれんこんチップスとデザートを組み合わせてみました。給食を通してハロウィンを楽しみましょう。