



2025年

10月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品 熱や力のもとになる		赤色の食品 血や肉になり、体をつくる		緑色の食品 体の調子をととのえる	
月		火		水	
～生産者さんの紹介～ 「落合農園」 9日の「かぼちゃのサラダ」は落合農園さんで作られたかぼちゃを使用します。 栄養満点の美深産のかぼちゃをたくさん食べて、勉強を頑張ってください 		1 小 623 kcal 中 764 kcal		2 上教研のため給食なし	
		・マーボー野菜丼 ・牛乳 ・わかめスープ		 10月平均栄養価 小 中	
		黄 ごはん・さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら 赤 牛乳・やきとうふ・ぶたひき肉・みそ・わかめ 緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・コーン		たん白質 26.3g 29.8g 脂 質 19.6g 21.8g 食塩相当量 2.6g 3.1g	
		黄 ごはん・さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたひき肉・たら 緑 シンゲン菜・だいこん・にんじん・しいたけ・きゅうり・げん		3 小 653 kcal 中 746 kcal	
6 小 645 kcal 中 750 kcal		7 小 607 kcal 中 696 kcal		8 小 657 kcal 中 754 kcal	
・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・手作りつくね ・もやしとツナの和え物		・豚骨ラーメン ・牛乳 ・野菜とコーンの和え物 ・ヨーグルト		・ブルコギ丼 ・牛乳 ・みそ汁（大根・油揚げ） ・梨 姉妹都市福岡県添田町 てとれた新鮮野菜です	
黄 ごはん・パン・ごま・あぶら・じゃがいも 赤 牛乳・とりひき肉・たまご・とりにく・なまあげ・ツナ 緑 にんじん・ごぼう・だいこん・ながねぎ・もやし・きゅうり・たまねぎ		黄 らーめん・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム・ヨーグルト 緑 らーめん・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・キャベツ・もやし・きゅうり・コーン		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・ぶたにく・みそ・あぶらあげ 緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・なし	
★ 今月の食材 ★		14 小 672 kcal 中 828 kcal		15 小 819 kcal 中 993 kcal	
・じゃがいも、かぼちゃ ⇒美深産 ※9日のかぼちゃ⇒落合農園 ・きゃべつ⇒荒谷博文さん ・モッツアレラチーズ⇒北きゅう舎 ・梨⇒添田町産 ・豆腐⇒名寄丘の上学園 お米⇒風連町有機農業生産組合		・クリームスパゲティ ・牛乳 ・レタススープ		・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリーあえ	
黄 スパゲティ・バター 赤 牛乳・ウィンナー・いかに・えび・ベーコン 緑 たまねぎ・にんじん・しいたけ・レタス・コーン		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレー・フルーツ 赤 牛乳・ぶたにく 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう・りんご缶		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら 赤 牛乳・みそ・ささみ・さけ・とりだんご・のり 緑 きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ながねぎ・しいたけ・きゅうり・うめ	
20 小 595 kcal 中 678 kcal		21 小 649 kcal 中 755 kcal		22 小 670 kcal 中 830 kcal	
・ごはん ・ストロベリージョア ・豚汁 ・いわしの梅煮 ・小松菜の磯煮あえ		・天ぷらうどん （野菜かきあげ） ・牛乳 ・ささみと野菜の ごま風味サラダ		・ピラフ ・牛乳 ・かぼちゃのクリーム煮	
黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・ごま 赤 ジョア・ぶたにく・もめんとどうふ・みそ・いわし・うめ 緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・もやし・にまつな		黄 うどん・あぶら・てんぷら 赤 牛乳・とりにく・ちくわ・ささみ 緑 ながねぎ・にんじん・しいたけ・ほうれんそう・きゃべつ・ブロッコリー・ごぼう		黄 ごはん・あぶら・バター 赤 牛乳・とりにく 緑 にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン・かぼちゃ	
27 小 612 kcal 中 689 kcal		28 小 683 kcal 中 757 kcal		29 小 734 kcal 中 914 kcal	
・ごはん ・牛乳 ・かきたま汁 ・鶏肉の梅パン粉焼き ・シンゲン菜のなめ豆あえ		・ごまみそラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーと ベーコンのサラダ		・ハヤシライス ・牛乳 ・海藻サラダ	
黄 ごはん・でんぷん・パン 赤 牛乳・たまご・もめんとどうふ・とりにく 緑 にんじん・あつぱ・しめじ・うめ・シンゲン菜・はくさい・なめたけ		黄 らーめん・あぶら・ごま 赤 牛乳・ぶたひき肉・ベーコン・みそ 緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・メンマ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン		黄 ごはん・じゃがいも・バター 赤 牛乳・ぶたにく・かいそう 緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・きゅうり・キャベツ	
30 小 632 kcal 中 720 kcal		31 小 627 kcal 中 700 kcal		31 小 627 kcal 中 700 kcal	
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゅうり・わかめ） ・さばのみそ煮 ・五目きんぴら		・ごはん・ハロウィン デザート ・中華スープ ・焼き餃子（餃子2ヶ・中高3ヶ） ・もやしのナムル		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・でんぷん 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたひき肉・きゅうり・たまねぎ・にんじん・しいたけ・きゅうり・うめ 緑 ほうれんそう・もやし・にんじん・シンゲン菜・しいたけ・のこしいたけ	