

2025年10月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
 地元産物を使った給食 いがスマイル給食 <p>() は使用食材です。</p> <ul style="list-style-type: none"> 6日(月) 牛肉とまこもたけの混ぜご飯 (牛肉・まこもたけ) 15日(水) 伊賀豚肉のドライカレー (豚肉) 21日(火) 伊賀牛肉豆腐 (牛肉) <p>中秋の名月は、1年でもっとも月が綺麗に見える日です。秋の収穫に感謝し、芋や団子などをお供えし、お月見をします。</p> <p>中秋の名月・いがスマイル</p> <ul style="list-style-type: none"> みたらし肩団子 牛肉とまこもたけの里芋と大根の混ぜご飯 	日付 ひとくち 一口メモ その日のメニュー (盛り付け図)	1 オイスターソースは「牡蠣油」ともいいです。生ガキを塩漬けにし発酵させて作る調味料です。	2 ちりめんじゃこは、カタクチイワシやマイワシなどいわし類の稚魚です。塩ゆでで乾燥させたものです。	3 つぼ漬けは、刻んだ干し大根のしょうゆ漬けです。鹿児島など九州の伝統的な漬物でつぼに漬けていました。
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>710 kcal 21.6g 15.2g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>768 kcal 24.5g 27.8g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>739 kcal 30.0g 24.2g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>787 kcal 25.7g 22.4g</p>	
<p>赤 牛乳 肉とまこもたけの混ぜご飯 (牛肉・まこもたけ)</p> <p>黄 伊賀豚肉のドライカレー (豚肉)</p> <p>緑 伊賀牛肉豆腐 (牛肉)</p>	<p>赤 血や肉、骨になる食品</p> <p>黄 熟や力のもとになる食品</p> <p>緑 体の調子を整える食品</p>	<p>赤 牛乳 ウインナー 鶏肉</p> <p>黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油</p> <p>緑 きゅうり にんじん 玉ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 厚揚げ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 ごま油</p> <p>緑 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 厚揚げ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 てんぶん</p> <p>緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>中秋の名月は、1年でもっとも月が綺麗に見える日です。秋の収穫に感謝し、芋や団子などをお供えし、お月見をします。</p> <p>中秋の名月・いがスマイル</p> <ul style="list-style-type: none"> みたらし肩団子 牛肉とまこもたけの里芋と大根の混ぜご飯 	<p>みそチキンカツは鶏むね肉を使って、しっとりやわらかくなります。みそソースをかけて食べよう!</p>	<p>今日は約1500個の鶏卵をひとつひとつ割って、親子丼を作ります。伊賀産の鶏卵を使用しています。</p>	<p>芭蕉さんは弟子たちとお月見をします。その献立をアレンジして給食でも使えます。半分に切ったみかんは満月に見立てています。</p>	<p>10月10日は母の愛護デーです。目に良い食材として有名なブルーベリーのジャムをパンにつけて食べましょう。</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>710 kcal 21.6g 15.2g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>766 kcal 36.5g 22.2g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>707 kcal 29.6g 19.7g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>709 kcal 22.1g 19.3g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>763 kcal 29.6g 21.2g</p>
<p>赤 牛乳 牛肉 鶏肉</p> <p>黄 伊賀米 油 さとう さといも てんぶん 白玉団子</p> <p>緑 しょうが まこもたけ にんじん 大根</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 てんぶん 油 ハン粉 さとう ごま油</p> <p>緑 にんじん もやし しょうが 玉ねぎ 生しいだけ ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 鶏卵 のり ツナ</p> <p>黄 伊賀米 油 さとう てんぶん</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ 生しいだけ ねぎ キャベツ きゅうり</p>	<p>赤 牛乳 わかさぎ 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 てんぶん</p> <p>緑 大根 たくあん漬け みかん</p>	<p>赤 牛乳 豚肉</p> <p>黄 コッペパン 菓子の花油</p> <p>緑 にんにく セロリ 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ</p>
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>
<p>東京オリンピックの開催予定だった2020年から「体育の日」は「スポーツの日」と変わりました。</p>	<p>豚汁は、豚肉とこぼうやにんじん・油揚げなど煮だくさんでうまみたっぷり! 心もからだも温まります。</p>	<p>国産のひじきは、ほとんどが天然ものです。給食では三重県産の乾燥ひじきを使います。</p>	<p>うどんは食缶の底に沈んでいるので、よく混ぜながら配ってね。</p>	<p>秋の収穫に感謝して、全国各地でお祭りが行われます。お祭りやお祝いは「ハル」のごちそうをいただきます。</p>
<p>スポーツの日</p> <p>給食では、伊賀米コシヒカリを使っています。味・香り・粘りの三拍子がそろい、冷めても美味しいお米です。</p> <p>10月上旬、新米に変わる予定です。</p>	<p>いがスマイル給食</p> <ul style="list-style-type: none"> たくあんとキャベツの漬け 鰯のねぎソースかけ 白ご飯 豚汁 	<p>いがスマイル給食</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじきサラダ 伊賀豚肉のトライカレー 白ご飯 	<p>いがスマイル給食</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼうサラダ 減量麦ご飯 うどん汁 	<p>祭り献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶどうゼリー フルーツスプーン 祭りそぼろ寿司
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>708 kcal 34.2g 21.1g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>760 kcal 29.1g 20.6g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>702 kcal 24.5g 20.1g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>712 kcal 23.9g 17.2g</p>	
<p>赤 牛乳 豚肉 油揚げ みそ</p> <p>黄 伊賀米 さとう ごま</p> <p>緑 にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん 大根 白菜</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 大豆 ひじき</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ てんぶん</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 鮭フレーク</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 さとう うどん</p> <p>緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ</p>	<p>赤 牛乳 高野豆腐 鶏肉 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 さとう にんにく ぶどうゼリー</p> <p>緑 にんじん しょうが 大根 ねぎ</p>	
<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>たつた揚げは、しょうが・しょうゆ・酒でしっかりと下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げます。</p>	<p>肉豆腐は、豆腐を美味しい食べための品! 今日は伊賀牛のうまみたっぷりで、こはんも進みます。</p>	<p>今日はいつもボテトサラダにさつまいもも仲間入りです。甘みとホクホク感を楽しもう!</p>	<p>豚肉のかりん揚げは、豚肉を揚げてしょうゆと砂糖でくったタレ・ごまをからめて作ります。</p>	<p>ポークピーンズにカレー粉を加えています。カレー粉は食欲増進の効果があります。</p>
<p>いがスマイル給食</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜炒め シリバーのたつた揚げ 白ご飯 きんぴら 	<p>いがスマイル給食</p> <ul style="list-style-type: none"> もやしのこま酢和え 味付のり 白ご飯 伊賀牛 肉豆腐 	<p>いがスマイル給食</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいもとポテトのサラダ 鮭の照り焼き 白ご飯 大根のみぞ汁 	<p>いがスマイル給食</p> <ul style="list-style-type: none"> チンゲン菜の磯辺和え 豚肉のかりん揚げ 白ご飯 かきたま汁 	<p>オニオン ドレッシングサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ミルクパン カレー ポークピーンズ
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>797 kcal 30.1g 26.3g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>712 kcal 27.1g 20.7g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>726 kcal 34.8g 18.9g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>744 kcal 29.6g 22.5g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>732 kcal 30.7g 25.1g</p>
<p>赤 牛乳 シルバー 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 でんぶん 油 こにゃく さとう ごま</p> <p>緑 しょうが にんじん キャベツ コーン ごぼう</p>	<p>赤 牛乳 牛肉 焼き豆腐味付のり</p> <p>黄 伊賀米 油 こにゃく さとう ごま</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり</p>	<p>赤 牛乳 さけ 油揚げ わかめ みそ</p> <p>黄 伊賀米 油 さとう じゅがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ</p> <p>緑 きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 のり 鶏卵</p> <p>黄 伊賀米 大麦 でんぶん 油 さとう ごま</p> <p>緑 にんじん えのき 大根 白菜 ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 大豆</p> <p>黄 ミルクパン 油 じゅがいも さとう</p> <p>緑 にんじん セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ きゅうり</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>
<p>切干大根は、大根を細長く切り、乾燥させたものです。カルシウムや食物繊維が豊富で、日頃から取り入れたい食材です。</p>	<p>いわしの開拓に下味をし、衣を丁寧につづり、油で揚げています。ケチャップソースをかけて食べよう。</p>	<p>カレーボテトは、フライドボテトにカレー塩をまぶしてあります。かつお節は焼きうにんにかけよう。</p>	<p>もともとは農田稲のことを「おでん」と呼び、その後だして具材を煮こむおでんが生まれ、家庭でも親しまれるようになりました。</p>	<p>ハロウィンは、秋の収穫祭と悪魔を追い払う意味があります。仮装やかぼちゃの顔も悪魔を怖がらせるためだそうです。</p>
<p>いがスマイル給食</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜のこま和え 焼き豆腐の肉みそかけ 白ご飯 切干大根の煮め煮 	<p>いがスマイル給食</p> <ul style="list-style-type: none"> ほれん草のからし和え いわしのフライ 白ご飯 じゃがいものみぞ汁 	<p>いがスマイル給食</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん ひじきのり 白ご飯 カレーポテト 	<p>いがスマイル給食</p> <ul style="list-style-type: none"> 春雨ときゅうりの和えもの しそふりかけ 白ご飯 みそ煮込みおでん 	<p>ハロウィン献立</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのクリームシチュー ジャンバラヤ
<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>723 kcal 27.9g 20.1g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>765 kcal 28.4g 23.6g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>770 kcal 25.7g 22.7g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>718 kcal 25.0g 19.1g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>739 kcal 20.7g 22.4g</p>
<p>赤 牛乳 烹き豆腐</p> <p>黄 伊賀米 油 こにゃく さとう ごま</p> <p>緑 小松菜 キャベツ にんじん 生しいだけ 切干大根</p>	<p>赤 牛乳 いわし 油揚げ わかめ みそ</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 でんぶん 油 パン さとう じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 かつお節 ひじきのり</p> <p>黄 伊賀米 油 うどん じゃがいも</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 うすら卵</p> <p>黄 伊賀米 大麦 さとう ごま油</p> <p>緑 大根 にんじん きゅうり しそ粉</p>	<p>赤 牛乳 ウインナー 生クリーム</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パター</p> <p>緑 にんじん セロリ 玉ねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ</p>

※マヨネーズは使用せず、**鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料**を使用します。献立表には「**ノンエッグマヨネーズ**」と表記します。