

2025年10月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
<p>いがっこ給食センター夢</p> <p>（ ）は使用食材です。</p> <p>・6日(月) 牛肉とまこもたけの混ぜご飯 (牛肉・まこもたけ)</p> <p>・15日(水) 伊賀豚肉のドライカレー (豚肉)</p> <p>・21日(火) 伊賀牛肉豆腐 (牛肉)</p>	<p>火</p> <p>一口メモ</p> <p>その日のメニュー (盛り付け図)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 血や肉、骨になる食品</p> <p>黄 熱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>水</p> <p>1</p> <p>オイスターソースは「牡蠣油」ともいいます。生ガキを塩漬けにし発酵させて作る調味料です。</p> <p>ポテトサラダ 焼きウィンナー(2本) ケチャップ</p> <p>白ご飯 野菜の オイスター炒め</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 ウィナー 鶏肉</p> <p>黄 伊賀米 ジャがいも さとう 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 にんにく しょうが キャベツ</p>	<p>木</p> <p>2</p> <p>ちりめんじゃこは、カタクチウシやマイワシなどいわし系の稚魚です。塩ゆでして乾燥させたものです。</p> <p>ほうれん草のごま和え 小魚の佃煮</p> <p>麦ご飯 豚肉と 厚揚げのみそ炒め</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ちりめんじゃこ</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま</p> <p>緑 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 白菜</p>	<p>金</p> <p>3</p> <p>つぼ漬けは、刻んだ干し大根のしょうゆ漬けです。唐島など南九州の伝統的な漬物でつぼに漬けていました。</p> <p>ごまポテト つぼ漬け</p> <p>麦ご飯 ジャがいも さとう 八宝菜</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 いか うすら卵</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 でんぷん ごま油 ジャがいも さとう ごま</p> <p>緑 にんにく しょうが 干しいたけ 大根 にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ つぼ漬け</p>
<p>6</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> <p>みたらし月見団子</p> <p>牛肉とまこもたけの 混ぜご飯 里芋と大根の そぼろ煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 牛肉 鶏肉</p> <p>黄 伊賀米 油 さとう さといち でんぷん 白玉団子</p> <p>緑 しょうが まこもたけ にんじん 大根</p>	<p>7</p> <p>みそチキンカツは鶏むね肉を使って、しっかりとやわらかいです。みそソースをかけて食べよう！</p> <p>もやしのナムル みそチキンカツ</p> <p>白ご飯 豆腐スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 さとう ごま油</p> <p>緑 にんにく もやし しょうが 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ</p>	<p>8</p> <p>今日は約1500個の鶏卵をひとつひとつと割って、親子丼を作ります。伊賀産の鶏卵を使用しています。</p> <p>ツナサラダ</p> <p>きざみのり</p> <p>セルフ親子丼</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 鶏卵 のり ツナ</p> <p>黄 伊賀米 油 さとう でんぷん</p> <p>緑 にんにく 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり</p>	<p>9</p> <p>芭蕉さんも弟子たちとお月見をしたそうです。その献立をアレンジして給食でも食べます。半分に切ったみかんは満月に見立てています。</p> <p>芭蕉翁 月見の献立</p> <p>半切りみかん わかさぎの揚げからめ</p> <p>麦ご飯 しょうが入りの のっぺい汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 わかさぎ 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 さとう にんにく さといち</p> <p>緑 しょうが にんにく 大根 たくあん漬け みかん</p>	<p>10</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。目によ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>コーンサラダ</p> <p>ブルーベリージャム コッパン</p> <p>パンネの ミートソース</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 コッパン 菜の花油</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう パンネ 油</p> <p>緑 にんにく セロリ 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ にんにく きゅうり コーン ブルーベリージャム</p>
<p>13</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」へと変わりました。</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・粘り」の三拍子がそろい、冷めても美味しいお米です。 10月上旬、新米に変わる予定です。</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>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 さわら 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 たくあん漬け ほうろくにんじん 大根 白菜</p>	<p>14</p> <p>豚汁は、豚肉とごぼうやにんじん・油揚げなど具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>たくあんとキャベツの浅漬け 鶏のねぎソースかけ</p> <p>白ご飯 豚汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 さとう ごま油</p> <p>緑 にんにく もやし しょうが 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ</p>	<p>15</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>いがスマイル給食</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>伊賀豚肉のドライカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 大豆 ひじき</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 小麦粉 さとう ごま油</p> <p>緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ</p>	<p>16</p> <p>うどんは食店の底に沈んでいるので、よく混ぜながら配ってね。</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>鮭ふりかけ 減量麦ご飯</p> <p>あんかけ うどん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 油揚げ 鮭フレーク</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう うどん ノンエッグマヨネーズ でんぷん</p> <p>緑 にんにく にんじん きゅうり 白菜 しめじ ねぎ</p>	<p>17</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。お祭りや祝いには「ハレ」のごちそうをいただきます。</p> <p>祭り献立</p> <p>ぶどうゼリー 紙スプーン 祭りそぼろ寿司</p> <p>半切りの野菜の すまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 高野豆腐 鶏肉 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 こんにゃく ぶどうゼリー</p> <p>緑 干しいたけ にんじん れんこん しょうが 大根 ねぎ</p>
<p>20</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>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 さわら 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 たくあん漬け ほうろくにんじん 大根 白菜</p>	<p>21</p> <p>肉豆腐は、豆腐を美味しく食べるための一品！今日は伊賀牛肉のうまみたっぷり、ごはんも進みます。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>もやしのごま酢和え</p> <p>味付のり</p> <p>白ご飯 伊賀牛肉豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 牛肉 焼き豆腐 味付のり</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 こんにゃく さとう ごま</p> <p>緑 にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり</p>	<p>22</p> <p>今日はいつものポテトサラダにさつまいもも仲間入ります。甘みとホクホク感を楽しもう！</p> <p>さつまいもとポテトのサラダ</p> <p>鮭の照り焼き</p> <p>白ご飯 大根のみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 さけ 油揚げ わかめ みそ</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ</p> <p>緑 きゅうり にんにく 玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ</p>	<p>23</p> <p>豚肉のかりん揚げは、豚肉を揚げたしょうゆと砂糖でつくった「こまをからめて作ります。</p> <p>チンゲン菜の磯辺和え</p> <p>豚肉のかりん揚げ</p> <p>麦ご飯 かきたま汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 のり 鶏肉</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう 油 さとう ごま</p> <p>緑 しょうが チンゲン菜 キャベツ にんにく えのきだけ 白菜 ねぎ</p>	<p>24</p> <p>ポークビ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>オニオン ドレッシングサラダ</p> <p>ミルクパン</p> <p>カレー ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 大豆 豚肉 味噌</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 じゃがいも さとう</p> <p>緑 にんにく セロリ にんにく 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ きゅうり</p>
<p>27</p> <p>切干大根は、大根を縦長に切り、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>小松菜のごま和え</p> <p>焼き豆腐の肉みそかけ</p> <p>白ご飯 切干大根の きんぴら</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 焼き豆腐 豚肉 みそ 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう こんにゃく</p> <p>緑 小松菜 キャベツ にんじん 干しいたけ 切干大根</p>	<p>28</p> <p>いわしの開きを下味をし、衣を丁寧に付け、油で揚げます。ケチャップソースをかけて食べよう。</p> <p>ほうれん草のからし和え</p> <p>いわしのフライ</p> <p>ケチャップソース</p> <p>白ご飯 ジャがいもの みそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</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 でんぷん 油 パン粉 さとう ジャがいも</p> <p>緑 ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>29</p> <p>カレーポテトは、フライドポテトにカレー粉をまぶして作ります。かつお節は焼うどんにかかえよう。</p> <p>焼きうどん</p> <p>ひじきのり</p> <p>減量白ご飯</p> <p>カレーポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</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 ジャがいも</p> <p>緑 にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ</p>	<p>30</p> <p>ももちは豆腐田楽のことを「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>春雨ときゅうりの和えもの</p> <p>しそふりかけ</p> <p>麦ご飯 みそ煮込みおでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 うすら卵 ちくわ 厚揚げ みそ</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 こんにゃく 春雨 ごま油</p> <p>緑 大根 にんじん きゅうり しそ粉</p>	<p>31</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を悪魔を怖がらせるためです。</p> <p>ハロウィン献立</p> <p>かぼちゃの クリームシチュー</p> <p>ジャンバラヤ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 牛乳 ウィナー 生クリーム</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう ジャがいも 小麦粉 パター</p> <p>緑 にんにく セロリ 玉ねぎ にんにく ピーマン 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ス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。