10月の給食目標は
「食べ残しについて考えよう!」

10月

学校給食予定献立表

食事をするときは「良い姿勢で、
よく噛んで」食べましょう！

令和７年度　第612号

だて歴史の杜食育センター　TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
10月分の給食費の 口座振替日は 10月31日(金)です。 ※残高不足にご注意下さい		●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへら、スプーン(大)は食具専用かごの中に入れてください。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【　】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。 ●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。							
6 麦入りごはん 中華丼 うずらの卵と、月見団子はよくかんで食べましょう キャベツといわしの和え物 月見団子	イベント食「十五夜メニューの日」 (低)593 (中)645 (高)697 (中学)770 低29.9 中32.5 高34.6 中学39.4 豚肉、むきえび、いか、うずら卵、玉葱、たけのこ水煮、白菜、生姜、料理酒 チキンコンソメ、鶏ガラスープ こしょう、でん粉、塩ラーメンのたれ **【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】** キャベツ、もやし、人参 花かつおいわし**【小麦、大豆】** しょうゆ 上新粉、砂糖、でん粉	**7** ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 厚焼き玉子 焼きラーメン	福岡県ご当地メニュー (低)641 (中)692 (高)740 (中学)807 低27.9 中30.0 高31.9 中学34.9 玉葱、鶏肉、しらたき、三温糖、長ねぎ 白菜、絹厚揚げ、えのきたけ、かつおだし しょうゆ、みりん、料理酒 鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢、しょうゆ 食用植物油脂、かつおだし、こんぶだし 食塩**【卵、小麦、大豆】** 小麦粉、食塩、なたね油、大豆油、キャベツ 豚肉、たけのこ、植物油、しょうゆ、ポークエキス 人参、砂糖、清酒、ごま、野菜エキス、中華風味調味料 こんぶエキス、粉末ブイヨン、きくらげ、香味食用油 香辛料、加工でん粉、かんすい、クチナシ色素 **【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】**	**8** 茹でうどん 関西風うどん さつまいももち	(低)636 (中)682 (高)701 (中学)775 低28.0 中30.2 高31.7 中学36.0 鶏肉、玉葱、刻み揚げ、人参 カットわかめ、長ねぎ、みりん 料理酒、関西うどんだし **【小麦、大豆】** さつまいも、ばれいしょ、砂糖 小麦粉加工品、食塩、パーム油 揚げ油、加工でん粉**【小麦】**	**9** プレーンパン コーンポタージュ ポテトコロッケ ブロッコリーとささみのサラダ	(低)662 (中)680 (高)696 (中学)795 低27.0 中27.6 高28.1 中学31.2 コーン、玉葱、人参、バター、生クリーム チーズ、脱脂粉乳、チキンコンソメ、牛乳 食塩、こしょう、コーンクリームスープ **【乳、小麦、大豆、牛肉】** じゃがいも、豚肉、玉葱、コーン、人参 グリーンピース、脱脂粉乳、植物油脂、酒 しょうゆ、三温糖、食塩、みりん、こしょう 小麦粉、生パン粉、白ごま、揚げ油 **【乳、豚肉、小麦、大豆、ごま】** ブロッコリー、ささみ水煮 イタリアンドレッシング	**10** ごはん 豚汁 さばの味噌煮 コロコロサラダのマヨ和え	(低)653 (中)698 (高)742 (中学)800 低27.2 中28.6 高30.0 中学32.8 豚肉、じゃがいも、人参、大根 ごぼう、長ねぎ、つきこんにゃく かつおだし、みそ さば、みそ、砂糖、発酵調味料 でん粉**【さば、大豆】** 大根、コーン、ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ごま、上白糖、しょうゆ
スポーツの日 **塩分・脂質平均栄養価は** エネルギーKcal / 塩分g / 脂質g 低学年 613 2.4 19.5 中学年 656 2.6 20.1 高学年 694 2.7 20.6 中学生 763 3.1 22.1		**14** ごはん わかめスープ ふっくら肉団子2コ ほうれん草のツナ和え	(低)536 (中)579 (高)621 (中学)665 低20.6 中21.7 高22.8 中学24.3 カットわかめ、豆腐、長ねぎ、ごま しょうゆ、こしょう、 食塩、チキンコンソメ、鶏ガラスープ 鶏肉、豚肉、粒状・粉末状植物性たん白 玉葱、豚脂、砂糖、しょうゆ、食塩 チキンブイヨン、大豆油、醸造酢 植物油脂、オイスターエキス ポークエキス、パン粉 **【鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま】** ほうれん草、人参、三温糖、ごま まぐろ水煮、しょうゆ	**15** 茹でラーメン 醤油ラーメン 揚げぎょうざ2コ	(低)565 (中)603 (高)611 (中学)673 低27.8 中29.9 高31.1 中学34.9 豚肉、もやし、白菜、長ねぎ、食塩 チンタンスープ 醤油ラーメンスープ **【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】** キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき でん粉、しょうゆ、植物油脂、砂糖、食塩 粒状植物性たん白、魚介エキス、香辛料 酵母エキス、小麦粉、還元でん粉糖化物 大豆粉、揚げ油 **【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】**	**16** スライスパン ポトフ アンサンブルエッグ ツナコーンサラダ	(低)567 (中)577 (高)585 (中学)651 低23.9 中24.4 高24.9 中学27.1 じゃがいも、キャベツ、玉葱、人参 鶏肉、白ワイン、こしょう チキンコンソメ、食塩 ブイヨングラニュール 鶏卵、フライドポテト、玉葱 チーズ、ベーコン、牛乳、砂糖 でん粉、菜種油、食酢、食塩 酵母エキス**【卵、乳、豚肉】** まぐろ水煮、コーン、きゅうり コーンクリーミードレッシング	**17** ごはん 大根の味噌汁 メンチカツ スタミナ野菜炒め	(低)666 (中)713 (高)762 (中学)821 低28.0 中29.5 高30.6 中学32.5 大根、玉葱、刻み揚げ 長ねぎ、かつおだし、みそ ごぼう、玉葱、鶏肉、大豆、豚肉、パン粉 粒状植物性たんぱく、しょうゆ、でん粉 砂糖、食塩、香辛料、大豆油 粉末状植物性たん白、揚げ油 **【鶏肉、大豆、豚肉、小麦】** 味付き豚肉**【豚肉、りんご、大豆、ごま、小麦】** 青ピーマン、キャベツ、人参、生姜 焼肉のたれ**【小麦、ごま、大豆、もも、りんご】**
20 ごはん じゃがいもの味噌汁 ささみカツ れんこんのきんぴら	(低)646 (中)696 (高)745 (中学)813 低27.2 中28.5 高29.9 中学32.8 じゃがいも、豆腐、長ねぎ きざみ揚げ かつおだし、みそ 鶏肉、粉末状大豆たん白、食塩、香辛料 パン粉、小麦粉、米粉 植物油脂、砂糖、でん粉、調味料 **【鶏肉、小麦、大豆】** れんこん、豚肉、枝豆、ごま、三温糖 しょうゆ、みりん、サラダ油	**21** 麦入りごはん 白湯スープ 豚キムチ丼	(低)645 (中)693 (高)738 (中学)792 低28.3 中29.2 高30.2 中学31.2 春雨、長ねぎ、玉葱、コーン、生姜 白ごま、食塩、こしょう 中華王**【かに、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉】** チンタンスープ、白湯スープ **【乳、小麦、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉 ゼラチン】** 味付き豚肉**【小麦、大豆、豚肉、りんご ごま】**、玉葱、青ピーマン、人参 しらたき、三温糖、みりん、料理酒 しょうゆ、でん粉 濃厚旨辛キムチ**【魚介類、大豆、えび ごま、あわび】**	**22** 茹でうどん カレーうどん 大学いも	(低)672 (中)714 (高)728 (中学)795 低21.8 中23.4 高24.2 中学27.1 豚肉、玉葱、人参、ぶなしめじ 刻み揚げ、長ねぎ、かつおだし しょうゆ、料理酒、みりん とろけるうどん用カレーフレーク **【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】** 京のカレーだし**【小麦、乳、牛肉 さば、大豆、豚肉、鶏肉、ゼラチン】** さつまいも、ごま 大学芋用たれ**【小麦、大豆】** 揚げ油	**23** ごはん けんちん汁 いわしのゆず味噌煮 ほうれん草の彩りサラダ	(低)614 (中)663 (高)710 (中学)766 低27.6 中28.9 高30.1 中学32.0 里芋、豆腐、つきこんにゃく 長ねぎ、刻み揚げ、みりん かつおだし、しょうゆ いわし、みそ、みりん、砂糖 ゆず、米でん粉**【大豆】** ほうれん草、人参、ささみ水煮 ごま香るうま塩ドレッシング **【ごま、大豆】**	**24** ごはん 中華スープ キャロットしゅうまい2コ 回鍋肉	(低)606 (中)646 (高)686 (中学)731 低23.6 中24.4 高25.1 中学25.9 玉葱、長ねぎ、カットわかめ、ごま油 こしょう、鶏ガラスープ、食塩 塩ラーメンのたれ **【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】** 玉葱、魚肉(すけそうだら)、砂糖 人参、豚脂、でん粉、食塩、ごま油 こしょう、小麦粉**【豚肉、ごま、小麦】** 味付き豚肉**【豚肉、りんご、小麦、大豆、ごま】** キャベツ、人参、絹厚揚げ、こしょう にんにく、生姜、回鍋肉ソース **【小麦、大豆、ごま】**
27 ごはん さつまいもの味噌汁 鶏もも唐揚げ2コ 磯辺和え	(低)615 (中)661 (高)706 (中学)758 低19.1 中20.1 高20.9 中学21.8 さつまいも、玉葱、長ねぎ かつおだし、みそ 鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ 砂糖、大豆油、食塩、香辛料 チキンミートパウダー 揚げ油**【鶏肉、小麦、大豆】** ほうれん草、もやし、刻みのり 焼ちくわ**【小麦、大豆】**、しょうゆ	**28** ごはん 鶏塩鍋 ショーロンポー 小1コ 中2コ もやしのナムル	(低)551 (中)599 (高)648 (中学)776 低19.7 中21.0 高22.4 中学26.9 とり肉団子**【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】** しらたき、焼き豆腐、刻み揚げ、長ねぎ、白菜 えのきたけ、料理酒 鶏塩鍋の素**【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】** 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂、春雨 難消化性デキストリン、たけのこ水煮 しょうゆ、でん粉、かきエキス調味料、砂糖 生姜、発酵調味料、植物油脂、食塩、香辛料 小麦粉、小麦グルテン **【鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま】** もやし、ほうれん草、人参 和風ごまドレッシング**【ごま、小麦、大豆】**	**29** 麦入りごはん もやしと油揚げの味噌汁 豚丼	(低)533 (中)589 (高)643 (中学)712 低26.8 中29.4 高31.6 中学35.5 もやし、刻み揚げ 人参、長ねぎ かつおだし、みそ 豚肉、玉ねぎ、青ピーマン しらたき、三温糖、しょうゆ みりん、料理酒、かつおだし	**30** プレーンパン パンプキンポタージュ かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ	イベント食「ハロウィンメニュー」 (低)636 (中)656 (高)677 (中学)784 低26.1 中27.2 高28.0 中学31.5 南瓜、ショルダーベーコン**【豚肉】**、玉葱、人参 バター、牛乳、脱脂粉乳、チキンコンソメ こしょう、パセリ、生クリーム、食塩 パンプキンポタージュ**【乳、小麦】** 鶏肉、玉葱、南瓜、豚脂、粒状植物性たん白 豚肉、砂糖、小麦不使用しょうゆ、酵母エキス 食塩、トマトペースト、ぶどう糖 にんにくペースト、生姜ペースト、香辛料 **【鶏肉、豚肉、大豆】** ブロッコリー、コーン 玉葱ドレッシング**【小麦、大豆】**	**31** 麦入りごはん 黄金豚とえったまのポークカレー 壮瞥産りんご2コ	イベント食「地産地消の日」 (低)609 (中)669 (高)729 (中学)811 低21.5 中23.3 高25.3 中学28.2 豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、にんにく ウスターソース、トマトピューレー チキンコンソメ、赤ワイン フライドオニオン、豆乳クリーム カレールウ **【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】** りんご、食塩

食べ残しをなくそう！

地球に優しい食生活を！

毎年 10 月は国が定める「食品ロス削減月間」、10 月 30 日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間に約 612 万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民 1 人当たりに換算すると、お茶わん 1 杯分の食べ物（約 132g）を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか。

10月6日は十五夜

今年の「中秋の名月」は 10 月6日です。1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。6日の給食は「お月見団子」がついています。

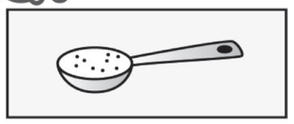
えったま333

上長和町「恵まれファーム」の上野さんより「えったま 333」を先月に引き続き無償提供していただきます！給食の食材として使用します。感謝して伊達の恵みを味わいましょう！

2日（木）えったまの味噌汁
31日（金）黄金豚とえったまのポークカレー

資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！クイズ

Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



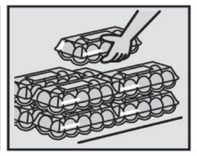
① 大さじ1ぱい分

② おにぎり1こ分

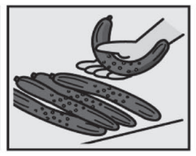
③ バケツ1ぱい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。（いくつでも）

① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。

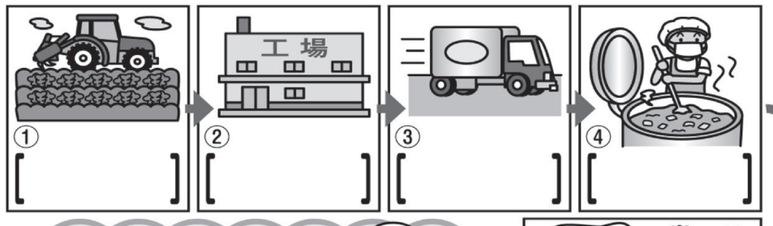


③ 曲がったきゅうりなど不ぞろいな野菜を買う。

④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。

⑤ 食べきれる量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで［　　］に言葉を入れましょう。



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！

食べ物をムダにすると

運ぶ　・　燃やす　・　加工する　・　調理する　・　栽培する

捨てちゃうの？

7日　福岡県ご当地メニュー

福岡県の郷土料理『鶏肉のすき焼き』とご当地グルメ『焼ラーメン』が給食に登場します。福岡県では江戸時代から養鶏が盛んになり、大人数の客人が集まる日には、鶏肉のすき焼きでもてなしていたといわれています。焼ラーメンは屋台の店主が暑い日でも食べやすいようにと考案したのが始まりとされています。たくさん食べて福岡を感じましょう〜!!

30日　ハロウィンメニュー

ハロウィンは、ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日の前夜祭が結び付いて生まれた行事と言われています。カボチャをくり抜いたジャック・オー・ランタンは、ハロウィンのシンボルとして知られています。給食では、かぼちゃを使ったポタージュとかぼちゃ型のハンバーグを提供します！

壮瞥町は道内でも有数の果物の産地です！つがる、陸奥、レッドゴールド、王林など、様々な品種が提供されています。給食では31日に壮瞥産“レッドゴールド”が登場する予定です。お米、牛乳、野菜も地元食材を使って盛りだくさんです！

こたえ　**Q1**=②［日本の食品ロスの量は約472万トン（「食品ロス量（令和4年度推計値）」農林水産省）で、1人1日当たり約103gの計算になる。］　**Q2**=①③⑤［②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。］　**Q3**=①栽培する　②加工する　③運ぶ　④調理する　⑤燃やす