令和７年

10月 給食だより

阿波市学校給食センター
ホームページ
給食の写真が見えるよ！

～毎月19日は食育の日です～

日	曜日	こんだてめい しゅしょく	牛乳	こんだてめい おかず	しょくひんめい あか 主に血や肉になるもの 主にたんぱく質	主に無機質	みどり 主に体の調子を整えるもの 主にカロテン	主にビタミンC	きいろ 主に熱や力のもとになるもの 主に炭水化物	主に脂質	小学校(中学年) エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	麦ごはん	ミルク	牛丼 ごまずあえ いちごのとう乳パンナコッタ	牛肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう　たまねぎ えのきたけ キャベツ　きゅうり	米　大麦　さとう こんにゃく いちごのとう乳パンナコッタ	油 ごま油 ごま	646	22.6
2	木	きなこあげパン	ミルク	阿波野菜チリコンカン風 ツナとマカロニのサラダ	きなこ ベーコン　大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ なす　きゅうり コーン　レモン	コッペパン さとう マカロニ	油 ドレッシング	614	22.6
3	金	ごはん	ミルク	あつあげのカレーそぼろに ちゅうかサラダ	ぶたひき肉　大豆 あつあげ かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ　コーン えだまめ　ほし大根 きゅうり　キャベツ	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング	642	23.5
6	月	キムタクごはん	ミルク	チキンナゲット はるさめのちゅうかスープ 手作りみたらしだんご	ぶた肉 チキンナゲット とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさいキムチ　たまねぎ つぼづけ　キャベツ きくらげ　ほししいたけ	米　はるさめ 白玉だんご　さとう でんぷん	ごま油 ごま	614	24.4
7	火	ごはん	ミルク	さわらのごまみそかけ さつまいもサラダ けんちん汁	さわら　みそ ツナ 油あげ　とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ほししいたけ	米　大麦　さとう さつまいも こんにゃく	ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	652	24.8
8	水	ごはん	ミルク	れんこんの白せんあげ きゅうりのピリットづけ こんにゃくソテー　のりたまふりかけ	ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん　きゅうり キャベツ　たまねぎ コーン　えだまめ	米　大麦　米粉 天ぷらこ こんにゃく　さとう	油 ごま油	606	22.1
9	木	おにぎり	ミルク	里いものクリームスパゲティ ひじきとハムのサラダ チーズ	ベーコン チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　しめじ きゅうり キャベツ	米 スパゲティ 里いも	油 ごま ドレッシング	623	22.4
10	金	コッペパン	ミルク	フランクフルトのケチャップソースかけ じゃがいものベーコンに ブルーベリーゼリー	チキンフランク ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン　さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	油	600	28.6
14	火	ごはん	ミルク	肉じゃが ツナずあえ しそひじき	牛肉 さつまあげ ツナ	牛乳 しそひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ　レモン きゅうり　キャベツ コーン	米　大麦　さとう じゃがいも こんにゃく	油 ごま	610	21.7
15	水	ちらしずし	ミルク	焼きメンチカツ すいとん	高野どうふ　油あげ たまご　メンチカツ ぶた肉　みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう　ほししいたけ しめじ　大根 たまねぎ	米　さとう こんにゃく すいとん		675	25.7
16	木	ごはん	ミルク	さばのみそに しゃっきりごまあえ のっぺい汁　サイダー風ゼリー	さば　みそ とり肉 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	もやし　れんこん ほししいたけ 大根	米　大麦　さとう でんぷん　こんにゃく 里いも　サイダー風ゼリー	ごま	602	25.7
17	金	麦ごはん	ミルク	ポークカレー かきのフルーツミックス	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	にんじん	たまねぎ　えだまめ りんご　かき　もも パイン　みかん	米　大麦 じゃがいも なしゼリー	油	660	21.6
20	月	ごはん	ミルク	とり肉のねぎソースあえ ボイルブロッコリー なめこのみそ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ なめこ	米　大麦 でんぷん さとう	油 ごま油 ドレッシング	649	26.0
21	火	ごはん	ミルク	ぎょうざ とうふのチゲ風 オレンジ　おかかふりかけ	ぎょうざ　ぶた肉 とうふ　みそ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ　しいたけ キャベツ　はくさいキムチ オレンジ	米 大麦 はるさめ	ごま油	630	24.1
22	水	おにぎり	ミルク	焼きそば ごぼうとコーンのサラダ ヨーグルト	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ ごぼう　きゅうり コーン	米 ちゅうかめん 天かす　さとう	油 ごま ドレッシング	654	24.9
23	木	ごはん	ミルク	さんまのかば焼き風 ブロッコリーサラダ とん汁	さんま　チキンハム ぶた肉　とうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ コーン	米　大麦 さとう　里いも こんにゃく	油 ドレッシング	652	23.7
24	金	しょうゆわかめごはん	ミルク	ハンバーグのデミグラスソースかけ えだまめ とうがんのスープ	ハンバーグ ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ　たまねぎ とうがん　えのきたけ きくらげ	米 大麦 さとう		634	25.4
27	月	ごはん	ミルク	肉だんご ブロッコリーのかんきつあえ 五目ひじき　お米のムース	肉だんご　とり肉 さつまあげ 油あげ　大豆	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん さやいんげん	ごぼう	米　大麦 こんにゃく　さとう お米のムース	ドレッシング	678	26.1
28	火	麦ごはん	ミルク	ツナそぼろ丼 (ツナそぼろ・あえ物) さつま汁	ツナ　たまご とり肉 油あげ　みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しょうが	米　大麦 さとう さつまいも	ごま	673	25.3
29	水	ごはん	ミルク	ホイコーロー じゃがいもサラダ	ぶた肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ ほししいたけ　たけのこ きゅうり　コーン	米　大麦　さとう でんぷん じゃがいも	油 ドレッシング	616	24.3
30	木	食パン	ミルク	てり焼きチキン　ボイル野菜 パンプキンポタージュ ハーフマヨネーズ	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	食パン さとう でんぷん	ドレッシング ハーフマヨネーズ	627	28.3
31	金	とりめし	ミルク	さわらのみそマヨネーズ焼き かぼちゃもち入りコンソメスープ	とり肉 油あげ　さわら みそ　ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	ごぼう ほししいたけ たまねぎ　しょうが	米　こんにゃく さとう かぼちゃもち	ノンエッグマヨネーズ	629	29.1

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等はご遠慮ください。
※材料の購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は１年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる８月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は10月６日、十三夜は11月２日です。

十五夜の行事食

月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

今月の「Awa産Our消」

米・じゃがいも・里いも・さつまいも
小松菜・ブロッコリー・なす・キャベツ
葉ねぎ・きゅうり・とうがん・しょうが
かき・生しいたけ・きくらげ・ほし大根
※天候により変更する場合があります。

今月の日本味めぐり（埼玉県）
～里いものクリームスパゲティ～

里いもは、親芋の周りに子芋・孫芋がたくさんできることから子孫繁栄の縁起のよい食べ物とされています。煮物や汁物など、和食によく使われる食材ですが、スパゲティと組み合わせ、おいしい洋風料理になりました。里いもの粘りでソースにとろみがつき、麺に絡みやすくなっています。埼玉県の給食メニューを、阿波市の里いもなどの野菜を使ってアレンジしています。

阿波の郷土料理
～ちらしずし（かきまぜ）～

徳島県では、ちらしずしのことを「かきまぜ」や「ばらずし」ともいいます。

昔は、お米がたくさんとれなかったので、お祭りなどの時、具をたくさん入れて、量を増やしました。具はその地域でその季節にとれる食材を使用します。

給食は定番の食材を使った昔ながらのちらしずしです。

“Awa産Our消 Myメニュー”の入賞メニューが登場します♪

2日「阿波野菜チリコンカン風」
（土成中2年生のメニュー）