

2025



10月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^▽^)

☆**太字**は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

10月の目標

感謝して食事をしよう

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー (World Food Day)」。

国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産

されているにもかかわらず、飢餓の問題は

まだ解決されていません。さらに近年の

紛争や異常気象、経済の悪化などで

世界では6億7,300万人(2024年)

が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに

捨ててしまう食べ物のことを「食品ロス」

といいますが、日本ではこの食品ロスが

2023(令和5)年度で年間464万トン

と推定されています。1人当たりになると

1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが

毎日食べているものは

どこから来ているのかに

ついてよく知り、自分たちが

食べ物を無駄にしないため

にはどうするべきか考えて

みませんか。



SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています!



イラスト転載元：食育フォーラム2025年10月号(健学社)

10月の給食に登場する

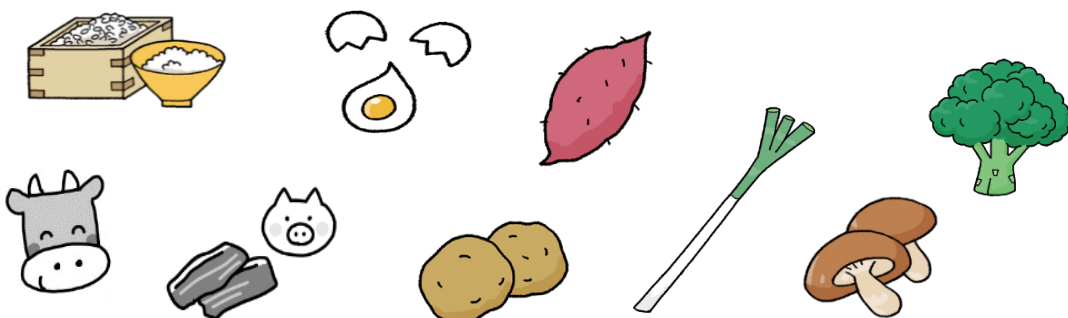
邑南町で作られたもの

こめ
ぶたにく
たまご
かぼちゃ
キャベツ

とうがん
ねぎ
ピーマン
ブロッコリー

じゃがいも
さつまいも
しいたけ
にら
きゅうり

あつあげ
とうふ
みそ
しょうゆ



10月1日

(水)

10月2日

(木)

10月3日

(金)

ネバネバ
肉みそごはん

(五穀米ごはん)

こめ 67 黄

ごこブレンド 8 黄

おおもぎ、もちきび

もちあわ、アマランサス

ごま

(肉みそ)

ぎゅうにく 20 赤

とりにく 20 赤

ピーマン 5 緑

パプリカ 5 緑

たまねぎ 15 緑

ほししいたけ 1 緑

おくら 10 緑

にんにく 0.3 緑

しょうが 0.5 緑

ごまあぶら 0.5 黄

みそ 5 赤

さけ みりん しょうゆ

トウバンジャン さとう

バンサンスー

きんしたまご 5 赤

ハム 3 赤

はるさめ 4 黄

もやし 25 緑

にんじん 5 緑

ごまあぶら 1 黄

しお しょうゆ す

さとう

大学いも

さつまいも 25 黄

あぶら 20 黄

ごま 20 黄

しょうゆ みりん

さとう

ごはん

こめ 75 黄

石見ポークの
BBQ炒め

ぶたにく 50 赤

ねぎ 3 緑

りんご 6 緑

しょうが 0.3 緑

にんにく 0.1 緑

レモンじる 0.2 緑

しょうゆ さとう さけ

みりん す

アーモンド和え

アーモンド 4 赤

とりにく 25 緑

ほうれんそう 5 緑

キャベツ 30 緑

にんじん 6 黄

さとう しょうゆ

とうがんの
中華スープ

とうがん 25 赤

たまねぎ 10 緑

しいたけ 5 緑

さやいんげん 5 緑

はるさめ 0.4 赤

しお こしょう しょうゆ

ちゅうかスープ

ごはん

こめ 75 黄

あじの
かば焼き風

あじ 50 赤

しょうが 1 緑

でんぶん 黄

あぶら 黄

しょうゆ さとう

みりん

切り干し大根の
含め煮

あぶらあげ 4 赤

せんぎりだいこん 6 緑

にんじん 5 緑

さやいんげん 5 緑

しょうゆ さとう さけ

みりん わふうだし

すいとん汁

とうふ 20 赤

すいとん 20 黄

なす 20 緑

わかめ 0.4 緑

ねぎ 3 緑

えのきたけ 5 緑

みそ 7 赤

にぼし

10月6日

(月)

10月7日

(火)

10月8日

(水)

10月9日

(木)

10月10日

(金)

10月6日 (月)		10月7日 (火)		10月8日 (水)		10月9日 (木)		10月10日 (金)	
〈十五夜献立〉								〈目の愛護デー献立〉	
秋いっぱい ごはん	ごまネーズ和え	黒糖パン	ごぼうチップス (カレー味)	ごはん	カラフルサラダ	ごはん	ケチャップ炒め	ごはん	ごまキムチ汁
こめ 55 黄	きゅうり 20 緑	こくとうパン 1こ 黄	ごぼう 25 緑	こめ 75 黄	ぎょくにソーセージ 6 赤	こめ 75 黄	ベーコン 5 赤	こめ 75 黄	ぶたにく 10 赤
あぶらあげ 4 赤	キャベツ 30 緑		こむぎこ 3 黄		キャベツ 25 緑		キャベツ 30 緑		さといも 15 黄
さといも 10 黄	にんじん 5 緑		かたくりこ 3 黄		ブロッコリー 15 緑		たまねぎ 20 緑		はくさい 20 緑
しめじ 8 緑	ごま 1.5 黄	肉だんごの スープ煮	あぶら 黄	鶏肉と高野豆腐 のチリソース	にんじん 5 緑	ししゃもの フリッター	ピーマン 3 緑	さわらの もみじ焼き	にんじん 6 緑
まいたけ 8 緑	マヨネーズ 6 黄	にくだんご 30 赤	しお カレーこ	とりにく 35 赤	コーン 4 緑	1尾/2尾 赤	パプリカ 5 緑	さごし 1切 赤	こんにやく 10 緑
にんじん 5 緑	しょうゆ さとう	とりにく、ぶたにく たまねぎ、でんぶん		こうやどうふ 5.5 赤	あぶら 黄		あぶら 黄	にんじん 6 緑	にら 5 緑
しょうゆ さけ		じゃがいも 40 緑	彩り野菜の コールスロー	でんぶん 黄	しお こしょう さとう	こむぎこ 5 黄	トマトケチャップ	はくさいキムチ 8 緑	ごま 3 緑
わふうだし	月菜汁	たまねぎ 30 緑	ツナ 8 赤	あぶら 黄	す	でんぶん 2.5 黄	ウスターソース	マヨネーズ 6 黄	みそ 5.5 赤
焼栗コロッケ	しらたまもち 20 黄	キャベツ 20 緑	キャベツ 30 緑	しょうが 0.5 緑	ラビオリスープ	あぶら 黄	しお こしょう		にぼし
やきぐりコロッケ 1こ 赤	だいこん 25 緑	はくさい 30 緑	フロッコリー 20 緑	にんにく 0.5 緑	ラビオリ 20 赤黄	ベーキングパウダー	豆乳スープ	野菜とのり のナムル	
くり、じゃがいも、 さつまいも、こむぎこ、 パンこ	たまねぎ 20 緑	肉だんごの スープ煮	パプリカ 5 緑	みそ 1 赤	ぶたにく、たまねぎ、 でんぶん、こむぎこ、 パンこ、あぶら		ウインナー 10 赤	こまつな 15 緑	
あぶら 黄	ねぎ 3 緑	にくだんご 30 赤	コーン 4 緑		たまねぎ 20 緑		さつまいも 25 黄	もやし 25 緑	
	さやいんげん 6 緑	じゃがいも 40 緑	ドレッシング 8 黄		にんじん 5 緑		にんじん 5 緑	にんじん 5 緑	
	しお しょうゆ みりん	たまねぎ 30 緑			しめじ 8 緑		ほうれんそう 15 緑	しめじ 5 緑	
	こんごうだし	はくさい 30 緑			チンゲンサイ 5 緑		エリンギ 5 緑	もみのり 2 赤	
	お月見ゼリー	肉だんごの スープ煮			チキンスープ		とうにゅう 20 赤	ごまあぶら 黄	
	お月見ゼリー 1こ 黄	しょうゆ			しお こしょう しょうゆ		しお こしょう	しょうゆ	
	みかんかじゅう、 レモンかじゅう						チキンスープ		



10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)
スポーツの日 </				

10月20日 (月)						10月21日 (火)						10月22日 (水)						10月23日 (木)						10月24日 (金)					
ごはん			ならえ			コッペパン			花野菜サラダ			ごはん			茎わかめのきんぴら			ごはん			ツナサラダ			ごはん			もみのり和え		
こめ 75 黄			あぶらあげ 4 赤			コッペパン 1こ 黄			ブロッコリー 20 緑			こめ 75 黄			さつまあげ 5 赤			こめ 75 黄			ツナ 6 赤			こめ 75 黄			かまぼこ 10 赤		
			れんこん 10 緑						カリフラワー 20 緑						くきわかめ 10 赤						キャベツ 30 緑						こまつな 35 緑		
			ほししいたけ 0.3 緑			おからの			キャベツ 20 緑						ごぼう 15 緑						きゅうり 20 緑			さけの			もやし 35 緑		
つくねの			にんじん 5 緑			キッシュ			にんじん 5 緑			かつおの			いんげん 8 緑			スイートポテチキ			にんじん 5 緑			ちゃんちゃん焼き			にんじん 5 緑		
お好み焼き風			しらたき 5 緑			たまご 12 赤			ドレッシング 8 黄			南蛮漬け			しらたき 8 緑			レッド			マヨネーズ 6 黄			さけ 1切 赤			もみのり 1 赤		
キャベツいりつくね			せんざりだいこん 4 緑			ぎゅうにゅう 10 赤						かつお 50 赤			ごま 1 黄			とりにく 40 赤			さとう す			キャベツ 15 緑			しょうゆ		
1個 赤緑			こまつな 5 緑			なまクリーム 3.5 赤						たまねぎ 5 緑			ごまあぶら 黄			さつまいも 30 黄						たまねぎ 10 緑					
キャベツ、とりにく かつおぶし、しょうが でんぶん、ラード			ごま 1.5 黄			チーズ 5 赤			鶏ごぼうスープ			ピーマン 3 緑			しょうゆ さとう さけ			でんぶん 8 黄			ABCスープ			パブリカ 6 緑			けんちん汁		
			しょうゆ さとう しお			ウインナー 12 赤						にんじん 3 黄			みりん わふうだし			あぶら 黄			みそ 1 赤			しめじ 5 緑					
			す			おから 12 赤			とりにく 15 赤			でんぶん 6 黄			厚揚げの			さとう みりん			コーン 5 緑			とうふ 20 赤					
あおのり 0.2 赤			さつまいもの			たまねぎ 18 緑			もやし 15 緑			あぶら 黄			しょうゆ さとう さけ			トマトケチャップ			マカロニ 5 赤			にら 3 緑			あぶらあげ 4 赤		
かつおぶし 1 赤			みそ汁			ごぼう 15 緑			えのきたけ 5 緑			しょうゆ さとう			みりん す						たまねぎ 25 黄			にんにく 0.5 緑			さといも 15 黄		
おこのみソース			どうふ 20 赤			チンゲンサイ 15 緑			チンゲンサイ 15 緑									あつあげ 20 赤			もやし 15 緑			みそ 2.5 赤			だいこん 15 緑		
トマトケチャップ			さつまいも 30 黄			しお こしょう しょうゆ			しお こしょう しょうゆ									とうがん 25 緑			カリフラワー 15 緑			しょうゆ さとう さけ			ごぼう 10 緑		
ちゅうのうソース			たまねぎ 30 緑			ちゅうかスープ			ちゅうかスープ									ねぎ 5 緑			しめじ 5 緑			トウバンジャン			ねぎ 5 緑		
			さやいんげん 10 緑															しいたけ 5 緑			パセリ 0.3 赤						ごまあぶら 黄		
			わかめ 0.4 緑															しお こしょう しょうゆ			しお こしょう しょうゆ						しお しょうゆ みりん		
			みそ 7 赤															ちゅうかスープ			チキンスープ						こんごうだし		
			にぼし																										

10月27日 (月)			10月28日 (火)			10月29日 (水)			10月30日 (木)			10月31日 (金)																							
ごはん			たっぷりごまの白和え			すこやかロール			チキンのマリネ			クファージュシー			もずくスープ			ごはん			豆乳仕立ての豚汁			石見和牛と里の幸カレー			フルーツヨーグルト								
こめ 75 黄			とうふ 30 赤			すこやかロール 1こ 黄			とりにく 1切 赤			こめ 60 黄			もずく 8 赤			こめ 75 黄			ぶたにく 15 赤			(ごはん)			ヨーグルト 20 赤								
さばの塩こうじ焼き			ほうれんそう 15 緑			<アレルギー原材料> 小麦 ※卵・乳製品不使用			こむぎこ 黄			ぶたにく 15 赤			たまねぎ 20 緑			生干しカレイのから揚げ			さつまいも 20 黄			こめ 67 黄			みかん(缶) 15 緑								
			もやし 25 緑						かまぼこ 4 赤			かまぼこ 4 赤			チンゲンサイ 15 緑						はくさい 20 緑			むぎ 8 黄			パイナップル(缶) 15 緑								
さば 1切 赤			にんじん 5 緑			あぶら 黄			でんぶん 5 緑			にんじん 5 緑			ねぎ 5 緑			ごぼう 10 緑			ごぼう 10 緑			(ルウ)			おうとう(缶) 15 緑								
しおこうじ			しめじ 5 緑			レモンかじゅう 1.5 緑			えだまめ 6 緑			えだまめ 6 緑			しいたけ 5 緑			しお しょうゆ しょうゆ			カレイ 1尾 赤			にんじん 5 緑			ぎゅうにく 35 赤								
			ごま 5 黄			チキンスープ			ほししいたけ 1 緑			きざみこんぶ 0.5 赤			しお しょうゆ しょうゆ			でんぶん 5 黄			さやいんげん 5 緑			さといも 18 黄			かぼちゃ 20 緑								
			しょうゆ さとう			さとう しょうゆ す			わふうだし			あぶら 黄			柿			あぶら 黄			とうにゅう 8 赤			れんこん 18 緑			たまねぎ 35 緑								
			白菜のみそ汁			ぶたにく 20 赤			ドレみそサラダ			しょうゆ みりん さけ			にんじん			うの花の炒り煮			みそ 7 赤			にぼし			にんじん 10 緑								
						だいたミート 6 赤			もやし 25 緑			わふうだし			シリシリサラダ			かき 1/4こ 緑									ほうれんそう 8 緑			にんにく 0.5 緑					
						ペンネ口 30 黄			ブロッコリー 15 緑			にんじん 5 緑			いりたまご 10 赤												あぶら 黄								
						たまねぎ 35 緑			にんじん 10 緑			コーン 4 緑			ツナ 4 赤												バター 1.2 黄								
						しいたけ 5 緑			みそ 2 赤			にんじん口 30 緑			にんじん 5 緑			ねぎ 3 緑									りんごソース 2 緑								
						パセリ 0.5 緑			あぶら 黄			せんざりだいこん 4 緑			にんじん 5 緑			ほししいたけ 0.5 緑									しお しょうゆ								
						にんにく 0.3 緑			ごま 1 黄			パセリ 0.2 緑			にんじん 5 緑			あぶら 3.5 黄									ウスターソース								
						オリーブオイル 黄			さとう す			あぶら 黄			にんじん 5 緑			しょうゆ さとう みりん									チャツネ								
												しお しょうゆ さとう す			わふうだし			わふうだし									カレールウ								
																														チキンスープ					

※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学年	10月の平均	604	24.3 ※16.1%	19.5 ※29.1%	342	2.7	205	0.77	0.53	32	2.0
	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.40	0.40	25	2.0

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%