

学校給食だより

令和7年
10月

こんげつ ひょうごくさん あこうさん しょくさい
今月の兵庫県産・赤穂産の食材は
うらめん 裏面です。



(教職員のみ)

給食費口座振替日 10月 24日(金)
再振替日 11月 7日(金)

通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ チヂミ(中2コ) フルーツポンチ	ごはん でんぶん・ごまあぶら こむぎこ・でんぶん カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたミンチ・とうふ たまご	たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ・グリンピース にら・たまねぎ・にんじん おうとう・パイン ナタデココ
2 (木)	パン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ボトフ オムレツ プロッコリーのマヨあえ(幼中) ケチャップ	パン・グラニューとう・あぶら ぎゅうにゅう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(幼中)	ぎゅうにゅう ミニウインナー たまご	
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくのごますかけ はくさいのさっぱりあえ	ごはん でんぶん・ごま	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けすりぶし・みそ とりにく	にんじん・ねぎ ハム はくさい・にんじん ゆずかじゅう
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おつきみだんごじる ぶたにくとさつまいもの かりんあげ えだまめ	ごはん もち さつまいも・でんぶん・ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・おつきみかまぼこ けすりぶし・こんぶ	はくさい・にんじん・しいたけ ふたにく えだまめ
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる こまつなまんじゅう (小中2コ) ごしきあえ	ごはん こむぎこ はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・とうふ かまぼこ・けすりぶし・こんぶ ふたにく	だいこん・にんじん・しめじ ねぎ こまつな・キャベツ コーン・きゅうり・にんじん
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう きのこカレー たまねぎクロッケ ヨーグルトあえ	ごはん じゃがいも じゃがいも・パンこ・あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・まいだけ しめじ・トマト・にんにく おうとう・パイン・みかん
9 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう レタススープ ナポリタン ◎アセロラゼリー	パン・こくとう スパゲティ ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうミンチ・ワインナー	レタス・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・パセリ たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・マッシュルーム・パセリ
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが きひなごいそべフライ (小中2コ) カラフルサラダ	ごはん じゃがいも パンこ・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるてん・けすりぶし きびなご・あおのり	たまねぎ・にんじん・こんにゃく たまねぎ・にんじん・こんにゃく ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
14 (火)	ごはん のむヨーグルト たぬきじる とりにくのしおからあげ あおじそふうかいそうサラダ	ごはん ごまあぶら・でんぶん でんぶん・あぶら	のむヨーグルト(マスカット) ひらてん・あぶらあげ とりにく	こんにゃく・にんじん・えのき こぼう・ねぎ・しょうが かいそう・わかめ きゅうり・にんじん
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ちゅうかふういためもの ごぼうサラダ	ごはん ワンタン はるさめ・ごまあぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう はるさめ ぶたにく・ひらてん たまご	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ ほうれんそう・もやし・にんじん たけのこ・しょうが ごぼう・にんじん・コーン
16 (木)	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー ミートボールのてりやき (小中2コ) マカロニサラダ	パン じゃがいも でんぶん マカロニ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム ぶたにく・とりにく ツナ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム マッシュルーム たまねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いもに さわらのしおやき おひたし	ごはん さといも ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さわら	ごはん こんにゃく・ごぼう しじねぎ はなかつお
20 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう しおラーメン しゅうまい(小中2コ) りんご	ごはん ちゅうかめん こむぎこ	わかめ・ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	わかめ・ぎゅうにゅう もやし・にんじん コーン・ねぎ りんご
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう すましる とりにくとかぼちゃの あげひたし きゅうりのすのもの	ごはん すましる でんぶん・あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けすりぶし・こんぶ とりにく	えのき・にんじん・みつば かぼちゃ わかめ
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる ししゃも(小中2コ) ちくわとキャベツのごまドレあえ あじつけのり	ごはん とんじる ししゃも ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう さといも ししゃも パン	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けすりぶし・みそ ちくわ あじつけのり
23 (木)	パン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ハムステーキ コロコロサラダ	パン ハムステーキ ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ ボロニアハム	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ
24 (金)	むぎごはん のむヨーグルト ビーフカレー ミンチカツ ゆでキャベツ	ごはん・むぎ じゅうかん パンこ・あぶら	のむヨーグルト(ブレーン) ぎゅうにく・ひよこまめ パンこ	のむヨーグルト(ブレーン) ごぼう・にんじん・だいこん トマト・にんにく たまねぎ キャベツ
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ とりにくのレモンづけ こまツナあえ	ごはん でんぶん でんぶん・あぶら ごま	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けすりぶし・こんぶ とりにく ツナ・いとかまぼこ はなかつお	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ レモンかじゅう こまつな・にんじん
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたピリ てっこつサラダ	ごはん はるさめ ごま・ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう はるさめ ぶたにく ごま ノンエッグごまドレッシング	たけのこ・もやし・にんじん・にら キムチ・にんじん・ごぼう さやいんげん・こんにゃく にんじん・きゅうり・キャベツ
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ まるかじりカレイの レモンソース かぼちゃサラダ	ごはん でんぶん・あぶら でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう えびボール カレイ ノンエッグマヨネーズ	はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・ねぎ・しょうが レモンかじゅう かぼちゃ・きゅうり
30 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ポークフランク もちむぎめんサラダ	パン・こめこ ベーコン ポークフランク もちむぎめん	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう ポークフランク ハム・わかめ	クリームコーン・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・グリンピース
31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ てりやきハンバーグ わふうポテトサラダ	ごはん パンこ(小中)・でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム・はなかつお キャベツ・にんじん・きゅうり	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ

今月の兵庫県産食材



マッシュルーム

にんにく

たまねぎ

今月の赤穂産食材

こめ

こめこ

みそ

さつまいも

みつば

秋の味覚を味わいましょう

秋はいろいろな食べ物が旬をむかえ、おいしくなる季節です。秋の味覚を味わいましょう。「味わう」ことは、「味」を感じることだけではありません。目、耳、鼻、口や手など、体のさまざまな感覚を使って味わうことができます。



目	…	いろ	かたち
耳	…	た	食べたときの音
はな	…	かお	香り
くち	…	しょっかん	おんど
て	…	かんじょく	おんど
手	…	かんじょく	温度

旬の食べ物が多いこの時期に
さまざまな感覚をはたらかせて食事をしてみましょう。

目の愛護デー（10月10日）

10月 → 二〇〇・一
10日 数字の10を2つ書いてよこにすると、人の目のように
みえることから、10月10日は「目の愛護デー」です。

★ 目による食べ物を食べよう

ビタミンAを多く含む



これらの食べ物は、目の健康によいといわれています。
食事を自分で見て楽しむためにも目を大切にしましょう。

アントシアニンを多く含む



日本の食文化

十五夜（中秋の名月）



旧暦の8月15日に見られる月を「十五夜」や「中秋の名月」といい、はるか昔からお月見をして楽しまれています。お月見には、すすきや月見だんご、さといもなどを供えます。このほか、栗や柿、梨など秋に収穫されるものも供えられています。

● 月見だんご

秋に収穫される作物への感謝の思いが込められています。
作り方や形、供え方などは、地域によってちがいがあります。

< 関西風 >



先をとがらせた形をしていて、あんをまいています。

< 関東風 >



まるい形をしています。
一般的に15個ぐらい重ねて供えます。

今年の十五夜は10月6日（月）です。

給食では、6日（月）にお月見献立として、おつきみ団子汁が登場します。

～ 給食センターの紹介～

● 溫かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく届けられるようになりました

バット、食缶の保温性が向上したので、汁物や揚げ物、炒め物などは冷めにくく、和え物やサラダなどは冷たい状態で届けられるようになりました。
給食を食べる時に確認してみてくださいね。



のみこまず しっかりかんで たべようね



令和7年度
有年小学校2年
高本 子龍



給食だより、給食レシピは、
赤穂市のホームページにも載せています。



給食だより
赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7252
FAX 48-1540