

# 給食センターだより 10月

稚内市学校給食センター 令和 7年 9月発行 (小学校向け)

## 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、月を觀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、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。

2025年の十五夜は10月6日です。

10月6日(月)の給食はお月見献立です。うさぎ型のハンバーグと、「芋名月」の里芋が煮物に入っています。



◎今月の献立◎

・17日(金)にくそぼろは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、たまねぎ・にんじん・コーン・さやいんげん・じゃがいも・ぶたにく・とりにく・ほっけ・みそ・牛乳などがあります。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、うなぎ、レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

🍴はスプーンの必要な日です。

日	曜	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき		
				血・肉・骨をつくるあかのなかま	からだの調子をととのえるみどりのなかま	熱や力のもとになるきいろのなかま
1	水	★ごはん ★牛乳	★じゃがいものみそしる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★きりぼしだいこんのいために	牛乳 とりにく あぶらあげ ひめほっけ	にんじん ねぎ きりぼしだいこん えだまめ	ごはん あぶら じゃがいも
2	木	★牛乳	★しつぽくうどん ポテトビーフコロッケ ★ごぼうのおかいために 1にちぶんのでつぶんヨーグルト	牛乳 とりにく あつあげ ヨーグルト	だいこん しいたけ ごぼう さやいんげん ねぎ にんじん	うどん あぶら
3	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★ちゅうかスープ えびしゅうまい(2こ) ★マーボーどうふ	牛乳 とうふ とりにく	えのきたけ コーン たけのこ にんじん	ごはん あぶら ごま
6	月	★ごはん ★牛乳	★たまねぎとわかめのみそしる うさぎがたハンバーグ ★ぶたにくとさといものにも	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん えだまめ	ごはん あぶら さといも
7	火 🍴	★コッペパン ★牛乳	★ジュリアンスープ チキンカツ ★ガーリックポテトソテー	牛乳 ベーコン とりにく	きゃべつ さやいんげん コーン たまねぎ	コッペパン あぶら じゃがいも
8	水	★ごはん ★牛乳	★とうふのすましじる いわしのしょうがに ★ぶたにくとだいこんのてりに	牛乳 ぶたにく とうふ いわし	にんじん だいこん えだまめ	ごはん

9	木	★牛乳	★チャーメン チヂミ ★きのこことコーンのいためもの	牛乳 ぶたにく ほたて えび	はくさい もやし にんじん ねぎ エリンギ	ラーメン あぶら
10	金	★ごはん ★牛乳	★みそけんちんじる やきつくね ★にんじんしりしり	牛乳 あぶらあげ とりにく たまご	だいこん にんじん ごぼう	ごはん あぶら
14	火	★バターパン ★牛乳	★ポーグシチュー とうきびグラタン ★えびのソテー	牛乳 ぶたにく	たまねぎ さやいんげん ぶなしめじ	バターパン あぶら じゃがいも
15	水	★ごはん ★牛乳	シヤンタンスープ しょうろんぼう(2こ) ★ごもくやさしいため	牛乳 とうふ ぶたにく	ぶなしめじ こまつな はくさい	ごはん あぶら
16	木	やきおにぎり ★牛乳	★かしわにゆうめん ★あつあげとあおなのいためもの	牛乳 とりにく あつあげ	にんじん ねぎ しいたけ こまつな	やきおにぎり ひやむぎ あぶら
17	金	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもとわかめのみそしる さばのしおやき ★にくそぼろ	牛乳 さば とりにく おから	ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ	ごはん あぶら じゃがいも
20	月	★ごはん ★牛乳	★だいこんとあぶらあげのみそしる てりやきチキン ★ぶたにくとじゃがいものふくめに	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース	ごはん あぶら じゃがいも
21	火	★そうやのしおいり ソフトフランス ★牛乳	★かぶのポトフ カレーロール ★いんげんとコーンのソテー	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ コーン かぶ にんじん さやいんげん	ソフトフランス あぶら
22	水	★ごはん ★牛乳	★きのこじる たれいりにくだんご(2こ) ★いりどり	牛乳 とりにく	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん あぶら
23	木	★牛乳	★くきわかめラーメン ちゅうかちまき(2こ) ★こまつなのちゅうかいため	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	もやし にんじん こまつな ねぎ たけのこ	ラーメン あぶら
24	金	★ごはん ★牛乳	★とりのみずたき かつおカツ ★ごぼうとちくわのあまからいため	牛乳 とうふ とりにく ちくわ	はくさい ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	ごはん あぶら
27	月	★ごはん ★牛乳	★あおなのみそしる ★ほっけのみりんやき ★ごもくに	牛乳 こうやどうふ ぶたにく	こまつな えのきたけ えだまめ	ごはん あぶら
28	火	★クロパン ★牛乳	★しめじのチャウダー ★ローストウインナー ★ほうれんそうのソテー	牛乳 ウインナー ベーコン	たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう	クロパン あぶら じゃがいも
29	水	★ごはん ★牛乳	★もやしのみそしる ちくわのいそべあげ ★ひじきのいために	牛乳 ちくわ だいず	もやし にんじん こまつな さやいんげん	ごはん あぶら
30	木	★牛乳	★きのこうどん やきぐりコロッケ ★ごもくきんぴら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ なめこ まいたけ ごぼう	うどん あぶら
31	金	★ごはん ★牛乳	★あきやさしいカレー ★コーンソテー ハロウィンこめこのカップケーキ	牛乳 とりにく	かぼちゃ にんじん コーン だいこん	ごはん あぶら さつまいも

10月平均栄養価 エネルギー600キロカロリー たん白質 23.1g 脂質 20.5g 炭水化物 77.7g 食塩 2.5g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆