

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（中学校向け）

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
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、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。



10月10日は「目の愛護デー」!

**ビタミンAを含む食品を
意識してとうろ!**

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
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。

◎今月の献立◎

・17日（金）肉そぼろは、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★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、玉ねぎ・人参・大根・コーン・さやいんげん・じゃがいも・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。

🍴はスプーンの必要な日です。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨を つくる 赤の仲間	体の調子を 整える 緑の仲間	熱や力の もとになる 黄色の仲間
1	水	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもの味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★切干し大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 姫ほっけ	人参 ねぎ 切干し大根 枝豆	ごはん 油 じゃがいも
2	木	★牛乳	★しっぽくうどん ポテトビーフクロック ★ごぼうのおかか炒め 1日分の鉄分ヨーグルト	牛乳 鶏肉 厚揚げ ヨーグルト	大根 人参 椎茸 ごぼう さやいんげん ねぎ	うどん 油
3	金	★ごはん ★牛乳	★中華スープ えびしゅうまい(3個) ★麻婆豆腐	牛乳 豆腐 鶏肉	えのき茸 コーン 椎茸 人参 筍	ごはん 油 ごま
6	月	★ごはん ★牛乳	★玉ねぎとわかめの味噌汁 うさぎ型ハンバーグ ★豚肉と里芋の煮物	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 枝豆	ごはん 油 里芋
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 鶏肉	きゃべつ 玉ねぎ 人参 コーン さやいんげん	コッペパン 油 じゃがいも
8	水	★ごはん ★牛乳	★豆腐のすまし汁 いわしの生姜煮 ★豚肉と大根の照り煮	牛乳 豆腐 豚肉 いわし	人参 大根 枝豆	ごはん

9	木	★牛 乳	★チャーメン チヂミ ★きのこコーンの炒め物	牛乳 豚肉 帆立 えび	白菜 もやし 人参 ねぎ 筍 小松菜 エリンギ	ラーメン 油
10	金	★ごはん ★牛 乳	★味噌けんちん汁 焼きつくね ★にんじんしりしり	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵	大根 人参 ごぼう	ごはん 油
14 	火	★バターパン ★牛 乳	★ポークシチュー とうきびグラタン ★えびのソテー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 さやいんげん ぶなしめじ	バターパン 油 じゃがいも
15 	水	★ごはん ★牛 乳	シヤンタンスープ 小籠包(3個) ★五目野菜炒め	牛乳 豆腐 豚肉	ぶなしめじ 人参 小松菜 白菜 椎茸	ごはん 油
16	木	焼きおにぎり (2個) ★牛 乳	★かしわにゅうめん ★厚揚げと青菜の炒め物	牛乳 鶏肉 厚揚げ	人参 ねぎ 椎茸 小松菜	焼きおにぎり 冷麦 油
17	金	★ごはん ★牛 乳	★じゃがいもとわかめの味噌汁 さばの塩焼き ★肉そぼろ	牛乳 さば 鶏肉 おから	ねぎ 人参 玉ねぎ 枝豆	ごはん 油 じゃがいも
20	月	★ごはん ★牛 乳	★大根と油揚げの味噌汁 照り焼きチキン ★豚肉とじゃがいもの含め煮	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉	人参 大根 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 油 じゃがいも
21 	火	★宗谷の塩入り 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 鶏肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 かぶ コーン さやいんげん	ソフトフランス 油
22	水	★ごはん ★牛 乳	★きのこ汁 たれ入り肉団子(2個) ★炒り鶏	牛乳 鶏肉	人参 ねぎ ごぼう 椎茸 さやいんげん	ごはん 油
23	木	★牛 乳	★茎わかめラーメン 中華ちまき(3個) ★小松菜の中華炒め	牛乳 豚肉 油揚げ	もやし ねぎ 小松菜 人参 筍	ラーメン 油
24	金	★ごはん ★牛 乳	★鶏の水炊き かつおカツ ★ごぼうと竹輪の甘辛炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 竹輪	白菜 ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん	ごはん 油
27	月	★ごはん ★牛 乳	★青菜の味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★五目煮	牛乳 高野豆腐 豚肉	小松菜 大根 えのき茸 人参 枝豆	ごはん 油
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 ★ほうれん草のソテー	牛乳 ウインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ ほうれん草	クロパン 油 じゃがいも
29	水	★ごはん ★牛 乳	★もやしの味噌汁 竹輪の磯辺揚げ(2個) ★ひじきの炒め煮	牛乳 竹輪 大豆	もやし 人参 小松菜 さやいんげん	ごはん 油
30	木	★牛 乳	★きのこうどん 焼き栗コロッケ ★五目きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ	人参 ねぎ 椎茸 なめこ 舞茸 ごぼう	うどん 油
31 	金	★ごはん ★牛 乳	★秋野菜カレー ★コーンソテー ハロウィン米粉のカップケーキ	牛乳 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 大根 コーン 枝豆	ごはん 油 さつまいも
10月平均栄養価 エネルギー 737 キロカロリー たん白質 27.8g 脂質 24.2g 炭水化物 98.1g 食塩 3.2g						

◆ 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。 ◆