



こんだてよていひょう

献立目標
和食に親しもう

令和7年10月

田舎館村学校給食センター

にち ようび	こんだて	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ&一口メモ	栄養価	
		主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g
1 (水)	とりのケチャップに いかにポール入スープ	牛乳 与りのケチャップに ぶたにく いかにポール	ごはん じゃがいも ごむぎこ 米油	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく 生しいたけ メンマ だいこん もやし えのき	今月の献立目標は「和食に親しもう」 です。いかにポールは石川県の魚番い しるを味付けに使用しています。	小 616	中 26.4
2 (木)	いわしみに いかにポール入スープ	牛乳 いわしみに ぶたにく あぶらあげ みそ かんそうどうふ とうふ	ごはん 米油 さとう	にんじん キャベツ たけのこ ごぼう こんにやく	数字の語呂合わせで10月2日は「豆 蔵の白」10月4日は「いわしの白」に 制定されています。	小 632	中 28.6
3 (金)	ハムカツ はくさいのなめたけあえ しらたま汁	牛乳 ハムカツ とりにく あぶらあげ	ごはん くり しらたまもち ごむぎこ パンこ 米油	はくさい ほうれんそう えのき にんじん だいこん しめじ ねぎ ごぼう	10月6日は十五夜です。今日は少し 早いですが十五夜にちなんで献立で す。当日はゼリーがつきます。	小 638	中 21.7
6 (月)	ポークウインナー チリマトビーゼ コンスープ コッパパン 十五夜ゼリー(オレンジ)	牛乳 ポークウインナー ひよこ豆 あおえんどう豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 とりにく きゆりく ぶたにく ぶたにく とりにく	コッパパン オリーブ油 シチュール油 ゼリー	たまねぎ トマト にんじん コーン ブロッコリー オレンジ	パンにウインナーとチリマトビーゼ をはさんで食べましょう。今日は十 五夜です。	小 841	中 32.0
7 (火)	たらみそフライ もやし汁 かしわ汁	牛乳 たらみそフライ ぶたにく とりにく かんそうどうふ	ごはん 米油 でんぶん ごま油 ごむぎこ パンこ	もやし にんじん ビーマン キャベツ しめじ ねぎ ごぼう	かじわ汁は大分県の郷土料理でとり肉 やごぼうを醤油や酒で味付けした汁物 です。中学校は給食はありません。	小 624	中 26.0
8 (水)	かわりぎょうざ(小2コ 中3コ) ひじきのいために さつま汁	牛乳 ほうれんそう入りぎょうざ ひじき さつまあげ ぶたにく だいず とりにく みそ	ごはん さつまいも ごむぎこ	にんじん えのき こんにやく ねぎ ほうれんそう キャベツ	ぎょうざの皮と具にほうれん草を使っ た丸い形のぎょうざです。	小 624	中 21.8
9 (木)	カリフラワーのサラダ ミートボールカレー	牛乳 ミートボール とりにく	ごはん 小麦 じゃがいも オリーブ油 カレーウ ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース りんご カリフラワー きゅうり	カレーには田舎館産のミニマト ジュースが入っています。	小 827	中 24.3
10 (金)	チーズオムレツ ぶたにくのろす汁 つみれ汁 ことうだいず	ブルーベリージョア チーズオムレツ ぶたにく みそ たらボール だいず	ごはん ごま油 さとう	にんじん たまねぎ いんげん きくらげ はくさい ねぎ	今日は「目の愛護デー」です。目を休 ませるためにもスマホやゲームの時 間を減らそう!	小 609	中 24.5
14 (火)	ホキみそフライ だいこんサラダ はるさめスープ	牛乳 ホキみそフライ つくね ツナ	ごはん はるさめ ごむぎこ パンこ 米油	だいこん ブロッコリー にんじん キャベツ たけのこ	はるさめは何から作られているのか 分かりますか? 緑豆やじゃがいもな どでんぶんから作られています。	小 646	中 23.2
15 (水)	コーンシュウマイ(小2コ 中3コ) マーボー豆腐 きのこのスープ	牛乳 コーンシュウマイ ぶたにく とうふ かまぼこ	ごはん でんぶん 米油	にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ 生しいたけ きくらげ しめじ えのき はくさい	10月15日は「きのこの日」です。おなか の調子を整えるはたらきのあきこのこ しかり食べましょう	小 584	中 23.2
16 (木)	たまごやき れんこんのみそまよいため みそけんちん汁	牛乳 たまごやき チキンハム とうふ 煎水餃子(ナンプラス) あぶらあげ みそ	ゆかりごはん 米油 マヨネーズ さとう	れんこん にんじん いんげん だいこん ほししいたけ ねぎ ごぼう こんにやく	10月16日は「世界食糧デー」です。炒 め物に弘前市の清水森ナンプラスを 使用しています。	小 633	中 22.4
17 (金)	ぶたバラやき もやしのサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ぶたバラやき とうふ みそ ツナ	ごはん はるさめ 米油	たまねぎ ビーマン しめじ もやし きゅうり ツナ にんじん だいこん なめこ ふくらみ人参	今日のぶたバラ焼きの味付けにかう ら雪入参で甘みをつけた醤油を使用し ています。	小 605	中 23.6
20 (月)	ポテトコロッケ わかめスープ わかめ かまぼこ	牛乳 ポテトコロッケ ぶたにく わかめ かまぼこ	ゆでちゅうか ポテトコロッケ 米油	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのき もやし メンマ	中学校は給食はありません。	小 609	中 22.4
21 (火)	さばしょうがやき さんさいいため すきやきふう	牛乳 さばしょうがやき ぶたにく やきどうふ いたふ	ごはん ごま油 さとう	わらび みずな えのき うど なめこ たけのこ にんじん こんにやく しめじ はくさい たまねぎ えのき	食べ物クイズ①さいともを多く生産し ている都道府県は? 1.北海道 2. 福岡③埼玉のどれか分かるかな?	小 629	中 30.2
22 (水)	つくねハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ みそかきたま汁	牛乳 つくねハンバーグ とうふ かまぼこ たまご みそ	ごはん ごま油 さとう でんぶん	きりぼしだいこん 生しいたけ ピーマン きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	食べ物クイズ②さつまいもは1.地下 ピーマン 2.地下の根どちらが大きくなっ たものか分かるかな?	小 596	中 25.8
23 (木)	フルーツデザート ポークカレー	牛乳 フルーツデザート とうにゅう	ごはん 小麦 じゃがいも オリーブ油 カレールウ さとう	にんじん たまねぎ みかん パインナッフル りんご	給食アンケートでは肉の種類ごとに 票が割れ、ポークカレーが第4位でカ レーではトップでした。	小 762	中 21.7
24 (金)	あじにつけ さいともをぼろに とりだんご汁	牛乳 あじにつけ ぶたにく みそ とりだんご とうふ えだまめ	ごはん さいとも 米油 さとう でんぶん	にんじん ほししいたけ だいこん えのき ねぎ こんにやく	食べ物クイズの答え①③埼玉県 ② 2.地下(土の中)の根が大きくなった ものです。	小 637	中 30.3
27 (月)	キャベツのりあえ ようなし缶 館中先生リクエスト献立	牛乳 キャベツのりあえ ぶたにく のり ようなし缶	ゆでちゅうか ラード さとう でんぶん	もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ ようなし缶	八戸市の給食で人気の献立。一般的 なじみや種類とは違っています。小学 校は給食はありません。	小 611	中 29.0
28 (火)	とりのごまてりやき ピーフンいため ワンタンスープ	牛乳 とりのごまてりやき ぶたにく えび なると	ごはん ピーフン ごま ごま油 ワンタン 米油	にんじん たまねぎ ビーマン はくさい えのき ねぎ	ピーフンとは、米粉を原料とするライ スヌードルのひとつです。	小 619	中 27.0
29 (水)	かぼちゃひきにくフライ ひじきとわいのサラダ おでん	牛乳 かぼちゃひきにくフライ ひじき えだまめとじゃこのボール ちくわ こんぶ がんも とうふのたまご のり かつおぶし	ごはん マヨネーズ ごま ごむぎこ パンこ 米油	かぼちゃ ぐわい だいこん にんじん こんにやく いんげん きゅうり	「がんもどき」がどんな食べ物か 分かりますか? うずらの卵はよく噛んで 食べましょう。	小 665	中 20.1
30 (木)	にしんみそに にんじんのぼろいため ながいも入りぶた汁	牛乳 にしんみそに とりにく ちくわ かんそうどうふ ぶたにく みそ とうふ	ごはん ながいも はるさめ 米油 米油	にんじん ねぎ しめじ キャベツ ごぼう	10月30日は「食品ロス削減の日」 です。食べ物を大切にしています。	小 644	中 28.1
31 (金)	めだまやき (ひきにいたため) もずく入りスープ ガハオライス かぼちゃプリン	牛乳 めだまやき ぶたにく だいず もずく	ごはん 小麦 米油 でんぶん プリン	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん えのき かぼちゃ	ごはんの上にひき肉と野菜の炒め物 と白煮焼きをのせて食べましょう。中 学校は給食はありません。	小 626	中 20.5
※材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。						小 709	中 22.8
※田舎館産、青森県産、県内工場で加工された食品を太字にしています。						小 648	中 25.1
今月の田舎館産の食材(予定) 米(はれわたり)・赤みそ・生しいたけ・ミニトマトジュース						小 786	中 29.1

今月の田舎館産の食材(予定)
米(はれわたり)・赤みそ・生しいたけ・ミニトマトジュース

栄養価平均



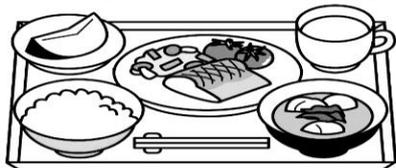
今月はスポーツと栄養について勉強しよう！

スポーツを頑張る皆さんへ ～スポーツと栄養について～

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？
競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をとる習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



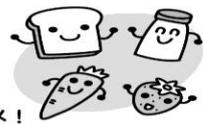
食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ……カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもオススメ！



栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりとよくかんで食べることも大切です。



不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品



ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ！

カルシウムを多く含む食品



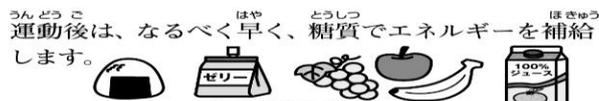
ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ！

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

運動後は疲労回復に努めましょう。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど
激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。

★のどが渇いたと感じる前に飲むこと！



今月は食べ物に関する行事がたくさんあるよ。一部を紹介します。

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは何でしょう？ ……正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物と油と一緒にとると吸収率アップ！



10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくるの信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの衣装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。



バームブラック

