



令和7年度

10月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
令和7年度 海津市の食育テーマ いっしょに 野菜をたべよう	今月の旬の食べもの ○ごぼう ○れんこん ○さといも ○じゃがいも ○さつまいも ○しいたけ ○えのきたけ ○しめじ ○さんま ○さば ○いわし	1 海津食材の日 エネルギー 小 544 kcal 中 675 kcal	2 エネルギー 小 532 kcal 中 687 kcal	3 エネルギー 小 586 kcal 中 730 kcal
6 十五夜の献立 エネルギー 小 560 kcal 中 736 kcal	7 エネルギー 小 545 kcal 中 696 kcal	8 エネルギー 小 640 kcal 中 786 kcal	9 目の愛護デー エネルギー 小 545 kcal 中 749 kcal	10 エネルギー 小 605 kcal 中 770 kcal
今月の地場産物 ○海津市産 ・トマト ・きゅうり ・油揚げ ・米 ○にしみの産 ・小松菜・チンゲン菜 ・もやし	14 エネルギー 小 568 kcal 中 724 kcal	15 エネルギー 小 587 kcal 中 724 kcal	16 国産消費の日 エネルギー 小 614 kcal 中 767 kcal	17 エネルギー 小 648 kcal 中 767 kcal
20 食育の日 エネルギー 小 573 kcal 中 734 kcal	21 エネルギー 小 619 kcal 中 761 kcal	22 エネルギー 小 560 kcal 中 692 kcal	23 エネルギー 小 562 kcal 中 703 kcal	24 エネルギー 小 592 kcal 中 749 kcal
27 エネルギー 小 570 kcal 中 731 kcal	28 エネルギー 小 608 kcal 中 758 kcal	29 エネルギー 小 570 kcal 中 717 kcal	30 エネルギー 小 550 kcal 中 709 kcal	31 ハロウィン献立 エネルギー 小 593 kcal 中 699 kcal

業者配送

◇ 7日(火) オレンジ
◇ 29日(水) ナン
◇ 31日(金) ハロウィンデザート

オレンジ
ナン
ハロウィンデザート



「野菜たっぷりメニュー」の目印！



*海津市のホームページから給食で作っている様子を見ることができるよ。こちらを読み取ってね。→



作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ
～ 豆乳マラータン ～
17日の献立から

10月のお話

秋を楽しむお月見の行事



秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節です。昔から、ちょうどこの時期に収穫される秋の農作物をお供えして、お月見をする風習がありました。

里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりすることから、別名「いも名月」とも言われています。
10月6日の献立は、里いもと大根の煮物、月見汁、うさぎの形をした十五夜バーグを提供します。給食を通して、十五夜の食文化を楽しみましょう。

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。

(学校を通じてお知らせしています。)

※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。

10月6日は十五夜

月見団子



お月見の時に、お供えするお団子で、満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形など、地域によっても違いがあります。

< 材料 > (4人分)

・油 小さじ1 ・ごま油 少々 ・にんじん 1/3本
・豚ミンチ肉 100g ・たまねぎ 1/2個 ・白菜 大葉2枚
・おろししょうが 小さじ1 ・もやし 1袋 ・豆腐 1/2丁
・おろしにんにく 小さじ1 ・えのきたけ 1/2株 ・豆乳 80cc
・豆板醤 小さじ1/3 ・春雨 10g ・水 400cc

(調味料A)

・鶏がらだし 小さじ1 ・しょうゆ 大さじ1
・甜面醤 大さじ1.5(みそでも可) ・豆板醤 小さじ1/3

< 作り方 >

- ①たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、白菜は1cm幅に切る。豆腐は、2cm角に切る。えのきたけは石づきを落とし、3cm程度に切ってほぐしておく。
- ②鍋に油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを入れて香りを出し、豚ミンチ肉と豆板醤を加えて炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを炒め、水を加えて煮る。えのきたけ、豆腐、もやし、白菜、春雨を加える。
- ④Aの調味料と豆乳を加えて、ひと煮立ちさせ、仕上げにごま油を加える。
- ⑤器に盛り付ける。