献立のねらい

感謝の気持ちをもって食べよう

献立のお知らせ

令和７年度　１０月分

藤崎町の給食の様子は、Instagramでも発信しています！（fujisaki_kyu）

藤崎町学校給食センター

日にち	献立			栄養価 熱量 kcal	栄養価 たんぱく質 g	使用する主な食品・調味料 主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品
1 水		牛乳	食パン、ブルーベリージャム プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	小 615 中 699	24.1 27.0	食パン、ジャム ドレッシング オリーブ油 三温糖	牛乳 たまご ツナ ベーコン	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん セロリ、マッシュルーム、パセリ
2 木		牛乳	ごはん チキンみそカツ キャベツのレモン和え みそかきたま汁	小 558 中 696	23.3 27.8	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳 鶏肉、みそ ツナ たまご、とうふ	キャベツ きゅうり たまねぎ にら
3 金		牛乳	ごはん さばみそ煮 じゃがいもの煮物 こうやどうふのみそ汁	小 631 中 817	27.7 34.5	ごはん じゃがいも 米油 三温糖	牛乳 さば、みそ 鶏肉 こうやどうふ	にんじん、こんにゃく えだまめ もやし、こまつな しめじ
6 月		牛乳	まいたけごはん 五目たまご焼き おひたし みそけんちん汁、月見だんご	小 630 中 776	25.4 30.3	ごはん だんご	牛乳 鶏肉 たまご、かつおぶし とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、まいたけ ほうれんそう、ねぎ、たけのこ ひじき、はくさい、だいこん ごぼう、しいたけ、ねぎ
7 火		牛乳	ごはん、白身魚フライ 千切りキャベツ、ソース(小袋) ポテトサラダ なめこのみそ汁	小 582 中 734	19.3 24.3	ごはん 米油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 白身魚 とうふ みそ	キャベツ、にんじん たまねぎ、とうもろこし なめこ、だいこん 葉ねぎ
8 水		牛乳	ごはん とうふハンバーグ メンマの炒め物 だいこんのみそ汁	小 578 中 733	22.4 27.2	ごはん 米油 三温糖	牛乳 とうふハンバーグ 豚肉 油揚げ、みそ	メンマ、にんじん こんにゃく だいこん、だいこん葉 えのきたけ
9 木		牛乳	ごはん 赤魚塩焼き だいこんのそぼろ煮 こまつなのみそ汁、りんご	小 535 中 649	32.6 36.4	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳 赤魚 豚肉、とうふ 油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく えだまめ、しいたけ こまつな、ねぎ、りんご
10 金		ジョア ブルーベリー	ごはん しゅうまい(2こ) チンジャオロースー たまごスープ	小 597 中 723	25.9 30.4	ごはん ごま油 三温糖 でんぷん	はっこう乳 しゅうまい 豚肉 たまご、わかめ	たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ
14 火		牛乳	みそラーメン 嶽きみコロッケ 海そうサラダ	小 585 中 701	26.1 30.0	ちゅうかめん ごま、ごま油 じゃがいも、米油 ドレッシング	牛乳 豚肉 なると 海そう	もやし、たまねぎ、にんじん キャベツ、メンマ、ねぎ きくらげ、とうもろこし レタス、きゅうり、えだまめ
15 水		牛乳	ごはん チーズインハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	小 536 中 662	19.2 22.5	ごはん ドレッシング	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ、きゅうり とうもろこし ブロッコリー、にんじん たまねぎ
16 木		牛乳	ごはん 鶏肉照焼き はるさめサラダ もやしのみそ汁	小 573 中 706	25.3 29.7	ごはん はるさめ ドレッシング ごま	牛乳 鶏肉 ハム、たまご 油揚げ、みそ	きゅうり もやし、にんじん こまつな ねぎ
17 金		牛乳	ごはん 豚丼の具 だいこんサラダ とうふのみそ汁	小 543 中 666	24.1 27.7	ごはん 米油 でんぷん ドレッシング、ごま	牛乳 豚肉、ツナ とうふ、わかめ 油揚げ、みそ	たまねぎ、青ピーマン こんにゃく だいこん、きゅうり、とうもろこし しめじ、ねぎ
20 月		牛乳	ごはん 肉だんご(2こ) ナムル マーボーどうふ	小 602 中 740	26.0 30.6	ごはん ドレッシング ごま ごま油、でんぷん	牛乳 肉だんご とうふ 豚肉	もやし、ほうれんそう にんじん たけのこ、ねぎ しいたけ
21 火		牛乳	きつねうどん かぼちゃコロッケ いそか和え	小 557 中 641	22.6 26.2	うどん 米油 ごま	牛乳 油揚げ 鶏肉、なると のり	にんじん、しいたけ、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ もやし ほうれんそう
22 水		牛乳	わかめごはん たまご焼き みそごぼう炒め はくさいのみそ汁	小 549 中 670	24.0 27.4	ごはん ごま油 三温糖 ごま	牛乳 わかめ、たまご 豚肉 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく はくさい、たまねぎ えのきたけ
23 木		牛乳	ごはん トマトソースチキン さつまいもサラダ 和風コンソメスープ	小 604 中 720	19.6 22.0	ごはん さつまいも ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ
24 金		牛乳	ごはん さんましょうが煮 きりぼしだいこんの炒め煮 もずくのみそ汁、りんご	小 565 中 693	22.0 25.7	ごはん 米油 三温糖	牛乳 さんま さつま揚げ、とうふ もずく、油揚げ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ えのきたけ、葉ねぎ りんご
27 月		牛乳	ごはん つくね 豚肉とだいこんの煮物 じゃがいものみそ汁	小 589 中 753	25.8 32.6	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 つくね 豚肉、わかめ 油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ しめじ、ねぎ
28 火		牛乳	ごはん メンチカツ れんこんサラダ キャベツのみそ汁	小 644 中 814	20.9 25.6	ごはん 米油 マヨネーズ ドレッシング、ごま	牛乳 メンチカツ 鶏肉 油揚げ、みそ	れんこん、きゅうり とうもろこし キャベツ、にんじん えのきたけ
29 水		リンゴジュース	コッペパン クリスピーチキン 野菜サラダ クリームシチュー	小 592 中 693	24.2 27.9	コッペパン ドレッシング、じゃがいも バター、オリーブ油 生クリーム	牛乳 鶏肉	レタス、とうもろこし ブロッコリー たまねぎ、にんじん グリンピース、りんご
30 木		牛乳	ごはん いわしおろし煮 ひじきの炒め煮 豚汁	小 544 中 676	27.1 32.1	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 いわし、ひじき さつま揚げ、豚肉 とうふ、みそ	こんにゃく、えだまめ だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ ねぎ
31 金		牛乳	チキンカレー ふくじんづけ フルーツデザート	小 789 中 790	21.0 17.3	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ おうとうかんづめ パイナップルかんづめ

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

ひとくちメモ

セロリの香り成分には、気持ちを落ち着かせ、食欲を高める作用があるとされています。

藤崎町産のたまごを使っています

高野豆腐は、豆腐を凍結・熟成・乾燥させた大豆製品です。豆腐の栄養が凝縮されています。

今月のりんご

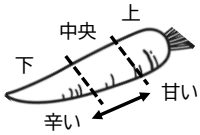
10月9日（木）
《 早生（わせ）ふじ 》
見た目も味もりんごの代表格「ふじ」に似ているが、比べるとややさっぱりとした甘さが特徴です。

10月24日（金）
《 ジョナゴールド 》
果肉がきめ細やかで、さわやかな甘酸っぱさが特徴です。

地元の味に感謝して食べましょう！

目を大切に ♥

10月10日は**「目の愛護（あいご）デー」**です。ブルーベリーや色の濃い野菜には、目の健康によい“ビタミンA”が豊富に含まれているので、積極的に食べましょう。



【大根の部位の特徴】
上：水分が多くみずみずしい。甘みが強い。
中央：やわらかく、辛みと甘みのバランスがよい。
下：水分が少なめで、辛みが強い。

残さず食べよう！

白菜の黒い点は栽培環境などのストレスを受け、ポリフェノールが表面に現れたものですが、食べても大丈夫です。

私たちが食べているさつまいもは、「塊根（かいこん）」とよばれる根っこが大きくなった部分です。

今が旬！ さんま　やけなたべよう

じゃがいもの生まれはアンデスの山の中といわれています。日本には17世紀初めにインドネシアのジャカルタからやってきました。「ジャカルタから来たいも＝「じゃがたらいも」がなまって「じゃがいも」になったといわれています。

りんごジュースは藤崎町産です

いわしは世界中の海に生息し、日本のほぼ全域で水揚げされていますが、茨城県が特に多いです。

ふじ丸くん　ジャン坊くん