令和7年

10がつこんだて

益田市教育委員会

益田の食育キャラクター まろピー

●じるしは、卵が入っています。 □で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

食品の3つのはたらき
赤（あか）・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄（き）・・・ねつやちからになるしょくひん

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

今月の給食のテーマ

魚の良さを知り、おいしく食べよう

今月は、魚や練り製品をたくさん使って給食をつくります。魚には、良質なたんぱく質やカルシウム、鉄分など、丈夫な体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。みなさんに、魚に興味をもってもらえるように、給食の放送では、魚についてたくさんお知らせします。いろいろな味つけやいろいろな調理法のメニューを取り入れ、食べやすいように工夫をしました。苦手な人もチャレンジしてみてくださいね♪

1（水）
牛乳
- とさずあえ
- あげシシャモ（小中2ひ）
- むぎごはん
- ●おやこどんのぐ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	628 kcal	にゅうせいひん
中	775 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ ねぎ	こめ
こもちシシャモ	にんじん	おおむぎ
かつおぶし	きゅうり	かたくりこ
とりにく	こまつな	あぶら
●たまご	たまねぎ	さとう
	ほししいたけ	

2（木）
牛乳
- じゃこサラダ
- あつあげのにくみそいため
- ごはん
- ちゅうかふうコーンスープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	646 kcal	かいそうるい
中	798 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく にんじん	こめ ごま
ぶたにく	しょうが きゅうり	あぶら
あつあげ	たまねぎ きくらげ	さとう
みそ	たけのこ コーン	かたくりこ
ちりめん	にら チンゲンサイ	ノンエッグマヨネーズ
いとかまぼこ	キャベツ	ごまあぶら

3（金）
牛乳
- なっとうあえ
- アジのこうそうあげ
- ごはん
- ぶたじる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	649 kcal	きのこるい
中	797 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく ごぼう	こめ
アジ あぶらあげ	パジル こんにゃく	かたくりこ
なっとう みそ	キャベツ ねぎ	あぶら
もみのり	にんじん	ごま
ぶたにく	こまつな	ごまあぶら
とうふ	たまねぎ	

6（月）お月見献立
牛乳
- ごしきあえ
- とりにくのゆずみそやき
- おつきみゼリー
- さつまいもごはん
- きのこのすましじる✿

エネルギー		かていておきないたいもの
小	602 kcal	さかなりょうり
中	755 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう えのきたけ	こめ
とりにく	キャベツ なめこ	さつまいも
みそ	ほうれんそう ねぎ	さとう
いとかまぼこ	にんじん	かたくりこ
かつおぶし	きくらげ	ゼリー
あぶらあげ	たまねぎ	

7（火）
牛乳
- めかぶのねばねばあえ
- サゴシのもみじやき
- むぎごはん
- ぶたキムチうどん

エネルギー		かていておきないたいもの
小	657 kcal	いろのこいやさい
中	804 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんじん にら	こめ ごま
サゴシ みそ	キャベツ はくさいキムチ	おおむぎ
ちくわ	きゅうり しょうが	ノンエッグマヨネーズ
めかぶ	たまねぎ にんにく	こめこ
もみのり	ぶなしめじ	ごまあぶら
ぶたにく	ふともやし	うどん

8（水）
牛乳
- ●さつまいもとたまごのサラダ
- とりにくのケチャップあえ
- むぎごはん
- エビだんごのスープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	684 kcal	にゅうせいひん
中	862 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん	こめ さとう
とりにく	パプリカ ふともやし	おおむぎ
チキンハム	えだまめ たけのこ	かたくりこ
●いりたまご	パセリ	あぶら
タラ	きゅうり	さつまいも
エビ	にんじん	ノンエッグマヨネーズ

9（木）目の愛護デー献立
牛乳
- にんじんとほうれんそうのいためもの
- シイラのなんぶやき
- ごはん
- とりとあきなすのみそしる

10/10は目の愛護デー！目の健康について考えてみましょう。

エネルギー		かていておきないたいもの
小	600 kcal	くだもの
中	730 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ	こめ
シイラ	にんじん	さとう
ぶたにく	たまねぎ	ごまあぶら
とりにく	ほうれんそう	ごま
あつあげ	ごぼう	あぶら
みそ	なす	

10（金）
牛乳
- ひじきとわかめのチーズサラダ
- ポークソテーBBQソース
- ごはん
- ポトフ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	644 kcal	しゅじつるい
中	784 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	りんご ぶなしめじ	こめ
ぶたにく ツナ	キャベツ パセリ	かたくりこ
わかめ	きゅうり	じゃがいも
めひじき	にんじん	
チーズ	カラーピーマン	
チキンウインナー	たまねぎ	

13（月）スポーツの日

14（火）
牛乳
- きりぼしだいこんとツナのあえもの
- みそぶたどんのぐ
- むぎごはん
- あつあげととりつくねのすましじる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	622 kcal	こざかな
中	771 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ	こめ
ぶたにく わかめ	たまねぎ きゅうり	おおむぎ
みそ	ふともやし にんじん	あぶら
ツナ	ぶなしめじ ねぎ	ごま
あつあげ	インゲン	さとう
とりにく	きりぼしだいこん	ごまあぶら

15（水）教えて！人気メニュー（横田保育園）
牛乳
- むしどりのサラダ
- あかうおのしおこうじあげ
- むぎごはん
- ●サンラータンスープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	616 kcal	いもるい
中	753 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ ふともやし	こめ ごまあぶら
あかうお	きゅうり きくらげ	おおむぎ
ささみ	にんじん たけのこ	かたくりこ
●たまご	なす ねぎ	あぶら
	しょうが	ごま
	たまねぎ	さとう

16（木）益田の食育の日献立
牛乳
- アールスメロン
- ハンバーグトマトソース
- ごはん
- サケいりオータムシチュー

エネルギー		かていておきないたいもの
小	656 kcal	まめるい
中	840 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ バター
ぶたにく	トマト	パンこ
とりにく	アールスメロン	さとう
サケ	にんじん	さつまいも
	ぶなしめじ	なまクリーム
	こまつな	あぶら

17（金）
牛乳
- アーモンドサラダ
- イワシのアングレーズ
- ごはん
- おまめのまろやかみそしる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	659 kcal	やさいりょうり
中	816 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが	こめ じゃがいも
イワシ	キャベツ	かたくりこ しろはなまめ
チキンハム	にんじん	あぶら しろいんげんまめ
かまぼこ	ブロッコリー	パンこ
わかめ	たまねぎ	アーモンド
みそ		さとう

20（月）
牛乳
- れんこんきんぴら
- カレイのからあげ
- ごはん
- つわのいもにふうじる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	618 kcal	いろのこいやさい
中	760 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんじん ゆず	こめ さといも
カレイ	ごぼう ねぎ	こめこ かたくりこ
ぶたにく	れんこん	あぶら
タイ	こんにゃく	ごま
	えだまめ	さとう
	たまねぎ	ごまあぶら

21（火）
牛乳
- ポテトサラダ
- ぶたにくとキャベツのあまからいため
- むぎごはん
- タラのみそしる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	632 kcal	こざかな
中	784 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが にんじん	こめ じゃがいも
ぶたにく	たまねぎ コーン	おおむぎ
ツナ	キャベツ だいこん	ごまあぶら
スケソウダラ	パプリカ ねぎ	さとう
あつあげ	にら	かたくりこ
みそ	ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ

22（水）
牛乳
- たくあんあえ
- ●たまごやききのこあんかけ
- むぎごはん
- おとうふキーマカレー

エネルギー		かていておきないたいもの
小	655 kcal	しゅじつるい
中	807 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	えのきたけ たまねぎ にんにく	こめ
●あつやきたまご	なめこ トマト しょうが	おおむぎ
しおこんぶ	キャベツ マッシュルーム	かたくりこ
かつおぶし	きゅうり あおいんげん	あぶら
ぶたにく	にんじん ひよこまめ	ごま
とうふ	たくあん あかいんげんまめ	

23（木）
牛乳
- ほうれんそうのしらあえ
- サバのみそに
- ごはん
- さわにわん

エネルギー		かていておきないたいもの
小	631 kcal	いもるい
中	803 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ほうれんそう えのきたけ	こめ
サバ	にんじん ねぎ	さとう
みそ	こんにゃく	ごま
とうふ	ほししいたけ	あぶら
ぶたにく	たまねぎ	マロニー
	ごぼう	

24（金）世界味めぐり献立（アメリカ合衆国）
牛乳
- マカロニチーズ
- バッファローチキン
- プレーンパン
- コンソメスープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	687 kcal	さかなりょうり
中	839 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく こまつな	パン ひよこまめ
とりにく	レモンかじゅう	かたくりこ
チキンウインナー	にんじん	あぶら
チーズ	たまねぎ	さとう
ベーコン	パセリ	じゃがいも
	コーン	マカロニ

27（月）おいしい読書週間『タスキメシ』
牛乳
- のりごぼうサラダ
- メバルのあまずあん
- ごはん
- とうにゅうめん

エネルギー		かていておきないたいもの
小	688 kcal	かいそうるい
中	857 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり	こめ
メバル みそ	にんじん ほうれんそう	かたくりこ そうめん
ささみ	たけのこ	あぶら
もみのり	ピーマン	さとう
ベーコン	ごぼう	アーモンド
とうにゅう	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ

28（火）保幼小中連携献立
牛乳
- りっちゃんのげんきサラダ
- たかなそぼろどんのぐ
- むぎごはん
- さつまあげとさつまいものみそしる

（中学のみ）こくとうビーンズ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	609 kcal	にゅうせいひん
中	787 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ	こめ ごま
ぎゅうにく かつおぶし	たかなづけ ねぎ	おおむぎ
ぶたにく さつまあげ	キャベツ しょうが	あぶら
チキンハム みそ	きゅうり	さとう
こんぶ	コーン	さつまいも
（中学のみ）だいず	にんじん	（中学のみ）こくとう

29（水）人気メニューリレー（六日市調理場）・おいしい読書週間『ぎょうざつくったの』
牛乳
- だいこんサラダ
- おさかなぎょうざ（小2こ・中3こ）
- むぎごはん
- ●とうふとうずらたまごのカレーに

エネルギー		かていておきないたいもの
小	624 kcal	くだもの
中	793 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にら たけのこ	こめ かたくりこ
アジ	だいこん チンゲンサイ	おおむぎ ごまあぶら
いとかまぼこ	キャベツ	パンこ
ぶたにく	にんじん	ぎょうざのかわ
とうふ	しょうが	さとう
●うずらたまご	たまねぎ	あぶら

30（木）おいしい読書週間『かぼちゃスープ』
牛乳
- かいそうサラダ
- ハニーマスタードチキン
- ごはん
- せかいいちおいしいかぼちゃスープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	642 kcal	きのこるい
中	781 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく パセリ	こめ
とりにく つのまた	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ
ちりめん	にんじん	あぶら
わかめ	だいこん	バター
こんぶ	たまねぎ	はちみつ
チキンウインナー	かぼちゃ	

31（金）
牛乳
- さといものにもの
- サンマのかばやき（小中2こ）
- ごはん
- だんごじる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	677 kcal	くだもの
中	802 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが	こめ かたくりこ
サンマ	にんじん	こめこ しらたまもち
とりにく	えだまめ	あぶら
あぶらあげ	だいこん	さとう
みそ	えのきたけ	ごま
	こまつな	さといも

6日（月）お月見献立

お月見を楽しんでみませんか？

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、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼び、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。里いもをお供えしたり、月見団子を食べたりします。十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

16日（木）益田の食育の日献立

「アールスメロン」

10月中旬から後半にかけて、益田の名産品“アールスメロン”が旬を迎えます。

地元のおいしいメロンをおうちでも食べてみてくださいね♪

【この日の益田産の食材】

（産地が変更になることがあります。）

24日（金）世界味めぐり献立 ～アメリカ合衆国～

首都：ワシントンD.C
面積：9,833,517平方キロメートル（日本の約26倍）
人口：約3億3,650万人 ※外務省HPより

☆バッファローチキン：バッファローウィングとも呼ばれ、油で揚げた鶏肉に辛みのあるソースを絡めたチキンです。本場では、骨付きの鶏肉を使用してつくられますが、給食では骨のないものを使用し、辛さ控えめで提供します。

☆マカロニチーズ：アメリカでは、子どもから大人まで大好きな料理のひとつで、茹でたマカロニにチーズソースを絡めてつくります。給食では、ここに野菜などを加え、アレンジして提供します。

27日（月）からは、「おいしい読書週間」です！

読書週間 × 給食

10月27日から11月9日までの読書週間に合わせて、給食と本のコラボメニューを計画しました。おいしそうなごはんが出てくる楽しい本を選んだので、ぜひ、本を読んでみてくださいね。栄養バランスのよい食事がみなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。本を読んで、給食を食べて、心も体も元気になりましょう！

- 27日（月）『タスキメシ』 作：額賀 澪 （小学館）
- 29日（水）『ぎょうざつくったの』 作：きむら よしお （福音館書店）
- 30日（木）『かぼちゃスープ』 作：ヘレン・クーパー 訳：せな あいこ （アスラン書房）

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。

益田市立高津学校給食センターは市のホームページよりアクセスしてください。
http://www.city.masuda.lg.jp/
市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」