

給食だより



令和7年10月

若狭町給食センター

10月になって暑さがやわらいですずしくなってきました。体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材をたくさん食べたいですね。

10月は食品ロス削減月間です！



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のおきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

似ているけれど
全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。



きのこクイズに挑戦



秋といえばきのこがおいしい季節ですね。きのこについてのクイズに挑戦してみましょう。答えは一番下にあります。

第1問 えのきだけの生産量が日本一の県はどこでしょう。

- ① 長野県 ②新潟県 ③福井県



第2問 日本で古くから食べられてきたきのこで、奈良時代の文献にも登場するのはどれでしょう。

- ① しいたけ ②まつたけ ③まいたけ

第3問 きのを日の光にあてると、あるビタミンが増えます。それは次のうちどれでしょう。

- ①ビタミンC ②ビタミンD ③ビタミンA



①きのこは、ビタミンDの吸収を助ける働きがあります。成長期には欠かせない栄養素です。
②きのこは、ビタミンCの吸収を助ける働きがあります。成長期には欠かせない栄養素です。
③きのこは、ビタミンAの吸収を助ける働きがあります。成長期には欠かせない栄養素です。



10がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和7年度 若狭町給食センター

		あか		みどり		き		E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) NaCl(食塩相当量)	
日	曜	献立名	体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物			
1	水	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふとさつまいものコロコロあげ ツナとブロッコリーのソテー にくだんこともずくのスープ 	とりにく こうやどうふ みそ ツナ にくだんこ	ぎゅうにゅう もずく	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ	こめ さつまいも こめこ さとう あぶら オリーブゆ	E 663 kcal P 29.0 g F 24.9 g C 83.9 g NaCl 2.4 g	
2	木	ぶたどん ぎゅうにゅう もやしとわかめのすのものの じゃがいものみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ もやし たまねぎ ねぎ	こめ ごんにやく さとう さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	E 554 kcal P 24.8 g F 16.5 g C 79.2 g NaCl 2.6 g	
3	金	カリカリうめごはん ぎゅうにゅう いりどり やさしいごまいため とうふのすましじる	とりにく ちくわ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん にんじん	うめぼし れんこん たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ たまねぎ えのき	こめ じゃがいも ごんにやく さとう ごま ごまあぶら	E 525 kcal P 20.4 g F 13.3 g C 83.3 g NaCl 2.4 g	
6	月	あきいろカレーライス(ごはん) ぎゅうにゅう あきいろカレーライス(ルウ) コールスローサラダ おつきみだいふく 	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ さつまいも じゃがいも さとう だいふく カレールウ あぶら あぶら	E 798 kcal P 24.1 g F 22.4 g C 130.2 g NaCl 3.3 g	
7	火	ごはん ぎゅうにゅう きのこミンチカツ ブラントカトルツェルン アイントプフ 	きのこミンチカツ ベーコン ワインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ セロリ	こめ じゃがいも オリーブゆ	E 643 kcal P 21.7 g F 23.9 g C 91.5 g NaCl 2.2 g	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ツナのいりに キャベツのしおこんぶあえ けんちんじる	ツナ うすあげ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら さといも	E 579 kcal P 24.0 g F 22.2 g C 72.9 g NaCl 2.1 g	
9	木	かみなりごはん ぎゅうにゅう ひらつくね きんときまめのあまに おつきりみ 	とりにく ひらつくね とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ほうきい ほししいたけ	こめ ごんにやく さとう きんときまめ さとう さといも ワンタン	E 655 kcal P 27.8 g F 20.0 g C 92.6 g NaCl 2.6 g	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ごぼうとえだまめのマヨサラダ めにんスープ ブルーベリーゼリー 	ぶたにく みそ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん きせーまん	なす ねぎ たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり えだまめ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう ブルーベリーゼリー	E 574 kcal P 20.5 g F 27.3 g C 88.0 g NaCl 2.5 g	
13	月	スポーツの日							
14	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらとじゃがいものりしおあえ やさしいため とんじる きなこプリン 	さわら ベーコン ぶたにく うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	こめ じゃがいも あぶら あぶら ごんにやく きなこプリン	E 676 kcal P 27.7 g F 26.2 g C 85.6 g NaCl 2.0 g	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう やさしいチヂミ ナムル かんこくふうじくじやが 	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	もやし たまねぎ しょうが にんにく	こめ やさしいチヂミ さとう じゃがいも ごんにやく さとう	E 580 kcal P 18.9 g F 14.3 g C 99.5 g NaCl 1.7 g	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう すふた やさしいうまからいため はるさめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ さとう かたくりこ はるさめ	E 599 kcal P 22.0 g F 19.1 g C 87.8 g NaCl 2.4 g	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう やしきしゃも ひじきのごもく まるごとみそしる	ししゃも ぶたにく だいず さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも	E 530 kcal P 26.2 g F 15.2 g C 74.2 g NaCl 2.4 g	
20	月	ココアあげパン ぎゅうにゅう ポイルウィンナー ベーコンとやさしいのソテー コンソメスープ 	ウィンナー ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ コーン ほうきい たまねぎ	フォカッチャ ミルメークココア あぶら あぶら	E 507 kcal P 22.2 g F 24.5 g C 50.5 g NaCl 3.2 g	
21	火	ハヤシライス(ごはん) ぎゅうにゅう ハヤシライス(ルウ) わかめのうめサラダ ラフランスゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ ばいにく	こめ じゃがいも さとう ラフランスゼリー	E 589 kcal P 21.6 g F 17.8 g C 90.6 g NaCl 2.8 g	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ハムステーキ キャラメルポテト ラビオリスープ	ハムステーキ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ さつまいも グラニューとう ラビオリ	E 729 kcal P 23.0 g F 21.4 g C 104.0 g NaCl 2.4 g	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ パインサンスー ちゅうかうふみそスープ 	ぎょうざ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ キャベツ ほういし しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう ごまあぶら	E 584 kcal P 20.5 g F 17.3 g C 87.6 g NaCl 2.2 g	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのアップルソテー れんこんのきんぴら たぬきじる	ぶたにく さつまあげ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご れんこん だいこん ねぎ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ ごんにやく さとう ごまあぶら あぶら	E 521 kcal P 21.7 g F 14.7 g C 77.7 g NaCl 2.0 g	
27	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ きりぼしだいこんのいりに あおなのすましじる 	さば うすあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう	E 660 kcal P 24.9 g F 25.5 g C 81.6 g NaCl 3.3 g	
28	火	きのこごはん ぎゅうにゅう きんぴらつつみ やき キャベツのおかきいため こんさいのみそしる 	とりにく うすあげ きんぴらつつみ やき かつおぶし だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しめじ えのき キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう ごんにやく さつまいも	E 529 kcal P 20.4 g F 16.2 g C 78.5 g NaCl 1.7 g	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう まいたけとらっきょうのかきあげ さといものにつけ うちまめのみそしる 	とうふ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ	こめ さといも さとう じゃがいも	E 541 kcal P 16.7 g F 17.7 g C 80.4 g NaCl 1.8 g	
30	木	チキンカレーライス(ごはん) ぎゅうにゅう チキンカレーライス(ルウ) マスカットゼリーイリフルーツミックス	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく パイナップル もも みかん	こめ じゃがいも マスカットゼリー	E 645 kcal P 21.3 g F 16.2 g C 109.3 g NaCl 2.8 g	
31	金	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃとひきにくのフライ もやしのいためもの チキンとやさしいトマトに 	かぼちゃとひきにくのフライ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にんじん トマト ブロッコリー	もやし たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも さとう	E 634 kcal P 20.3 g F 21.4 g C 91.2 g NaCl 1.6 g	

※ 卒業や食材料の納入の前後で献立内容が変わることがありますご了承ください。

