



10月 予定献立表

令和7年9月 30 日
峰山学園峰山中学校

知っていましたか？10月16日は「世界食料デー」です。国連が制定した世界の食料問題について考える日です。世界中で起こっている飢餓の問題や身近な食品ロスの問題に思いを馳せてみましょう。食べ物を残したり無駄にしたりしないことが、個人で出来る食品ロス削減の第一歩ですね。

SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標のひとつになっています。

1日(水)

主食	ごはん ねぎと唐辛子のタレ
主菜	鶏肉の南蛮だれかけ
副菜	ピーマンの昆布炒め
副菜	ふしめん汁
牛乳	牛乳 歯の日

2日(木)

主食	スイートカレー (麦ごはん)
主菜	さつまいも入り
副菜	きのこのソテー
デザート	はちみつレモンゼリー
牛乳	牛乳 お疲れ様デザート 体育祭

3日(金)

主食	ごはん 生バジル入り
主菜	ササミのバジルフライ
副菜	スイートサラダ
副菜	コーンスープ
牛乳	牛乳

6日(月)

主食	ごはん
主菜	豚肉の和風マリネ
副菜	お月見団子汁 黄色いかぼちゃ団子入り
デザート	抹茶プリン
牛乳	牛乳 十五夜

7日(火)

主食	ごはん
主菜	白身魚の香草パン粉焼き パン粉をふって焼いてサクサク!
副菜	ジャーマンポテト
副菜	コンソメスープ
牛乳	牛乳

8日(水)

主食	麦ごはん
主菜	肉豆腐
副菜	わかめとえのきの煮びたし 海苔やきのこもかみごたえあり!
副菜	さつまいもチップス
牛乳	牛乳 歯の日

9日(木)

主食	赤飯 お祭りといえば赤飯
主菜	豚肉のしょうが炒め
副菜	キャベツとじゃこのおひたし
副菜	けんちん汁
牛乳	牛乳 秋祭り献立

10日(金)

主食	ごはん
主菜	鶏肉とレバーの甘辛がらめ 目に良いビタミンAたっぷり
副菜	にんじんしりしり
副菜	五目スープ
牛乳	牛乳 目の愛護デー

13日(月)

スポーツの日

14日(火)

主食	みかんごはん NEW (特別栽培米)
主菜	鶏肉の照り焼き
副菜	即席漬け
副菜	水菜と豚肉のはりはり汁 水菜の歯ざわりを表す「はりはり」
牛乳	牛乳

15日(水)

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	おからのキッシュ おから入りでふわふわ
副菜	豚肉と野菜のソテー
副菜	ジュリエヌスープ
牛乳	牛乳 世界の料理・フランス

16日(木)

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	キスの石垣フライ
副菜	九条ねぎのサラダ
副菜	さつまいも さつまいものみそ汁
牛乳	牛乳 たんご・食の日

17日(金)

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	八宝菜
副菜	切干大根のソース炒め
デザート	梨 久美彦産新築なしの予定
牛乳	牛乳

20日(月)

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	鶏肉の香味揚げ
副菜	ごぼうサラダ
副菜	のっぺい汁 ごぼうの歯ごたえがおいしい
牛乳	牛乳

21日(火)

主食	ごはん 臭たくさんの煮物のおいしい季節
主菜	ポトフ
副菜	鶏肉と野菜のソテー
デザート	りんご
牛乳	牛乳

22日(水)

主食	ごはん
主菜	イカのかりん揚げ
副菜	切干大根の五目炒め煮
副菜	豚汁 ほろりある味です。
牛乳	牛乳

23日(木)

主食	ごはん
主菜	ハンバーグ きのこソース
副菜	ゆで野菜
副菜	さつまいもポタージュ さつまいもの甘味と手作りの味と手作りの味がおいしい!
牛乳	牛乳

24日(金)

主食	ゆかりごはん
主菜	スパゲッティミートソース
副菜	柿入りサラダ この日に正岡子規が詠んだ有名な句を知っていますか?
牛乳	牛乳 柿の日(26日)

27日(月)

主食	あぶたま丼 あぶらあげとたまごのどんぶり
主菜	豚肉とねぎの酢みそ和え
副菜	こんにゃくのピリ辛煮 じっくり味がしみておいしい!
牛乳	牛乳

28日(火)

主食	ごはん
主菜	ヤンニョムチキン 人気メニュー!
副菜	もやしのナムル
副菜	春雨スープ
牛乳	牛乳

29日(水)

主食	ごはん
主菜	サバのカレー焼き
副菜	れんこんきんぴら
副菜	せんだご汁 さつまいもの団子入りのお汁
牛乳	牛乳

30日(木)

主食	ごはん
主菜	すぐもり卵
副菜	白菜のおかか和え
副菜	呉汁 呉とは大豆をすりつぶした物のこと
牛乳	牛乳

31日(金)

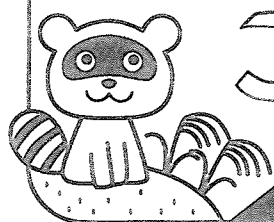
主食	キャロットライスのホワイトソースかけ
副菜	キャベツとコーンのソテー
デザート	かぼちゃと豆乳のマフィン NEW 手作りのデザート
牛乳	牛乳 ハロウィン

令和7年

10月の

こんだてから

峰山中学校



十五夜

この時期は、1年のうちで最も月がきれいに見えることから、十五夜にお月見をします。今年の十五夜は 10月6日です。

十五夜の月は満月のように思われがちですが、必ずしもそうではなく、満月になるのは翌日の7日なのです。

6日の給食には、「お月見団子汁」を出します。月のように丸くて黄色い かぼちゃ団子入りです。



目の愛護デー

10月10日の1010を横に読すと「目の愛護デー」としています。

スマートフォンやタブレットを長時間見過ぎないなど、目を休めることの他に、バランス良く食べることも目にとって大切なことです。特にビタミンAは目の働きにとって大切な栄養素です。

10月10日の給食には レバー、たんぱくねぎ、小松菜 など ビタミンAやカロテン(ビタミンAのもとになる)が豊富な食品を取り入れました。

10月

10月は昔の呼び方で ^{かななづき}神無月といます。10月には全国の神様が島根県の出雲大社に集まり縁結びの相談をされると言われていることから、神様が留守になるという意味で ^{しづき}神無月と呼ばれます。他には、^{りうげつ}涼月、^{かみなかりづき}雲無月、^{かみでりづき}神来月、^{しぐれづき}時雨月、^{はらふ}初冬などの呼び方があります。英語では ^{オクトーバー}Octoberです。

新メニュー

みかんごはん

みかんのごはん!?と、びっくりするかもしれませんが、みかんの産地 愛媛県や和歌山県のご当地メニューとしてみかんジュースを炊き込んだ「みかんごはん」があるそうです。

普通の炊き込みごはんに少しみかんの風味が加わる程度なので、心配しないで下さいね。

新メニュー

かぼちゃと豆乳のマフィン

30日のハロウィンの日のデザートです。かぼちゃとアップルシロップのやさしい甘さのマフィンです。



ハロウィン

ハロウィンはイギリスやアメリカなどの国の行事で、この日の夜に出てくる死者の霊や精霊や魔女を追い払うためにかぼちゃで作ったあかりを飾ります。これが有名な「ジャック・オー・ランタン」。もともとはかぼちゃではなく「カブ」で作られていたそうですよ。