



☆牛乳1本(200ml)が付きます。

	こんだて		おもなざいりょう			その他の ちょうみりょう	加り-(kcal) タハリ(g)
	主食	おかず	血やにくになる	体の調子をととのえる	かや熱のもとになる		
1 (水)	ごはん	つばすのみそやき もやしのあまずに やさいのすましじる	ぎゅうにゅう つばす しんしゅうみそ ツナ わかめ	つちしょうが ねぎ にんじん もやし たまねぎ キャベツ えのきだけ	こめ さとう	さけ しょうゆ トウバンジャン す うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	627 26.1
2 (木)	ごはん	はっぼうさい だいずのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず ひじき	つちしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	こめ こめあぶら でんぶん さとう	しお しょうゆ にぼし(だし)	598 24.7
3 (金)	ぶたキムチ ごはん	きびなごのチーズあげ いとこじる	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご たまご こなチーズ あずき しんしゅうみそ	はくさいキムチ にんじん なす かぼちゃ	こめ こめあぶら こむぎこ コンスターチ	しょうゆ さけ けずりぶし(だし)	585 24.1
6 (月)	行事食 ごはん	きりぼしだいこんと じゃがいものものにもの ひじきのソテー つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき きなこ	きりぼしだいこん つきこんやく にんじん ホールコーン にら	こめ じゃがいも こめあぶら さとう じょうしんこ しらたまこ	しょうゆ しお こしょう	658 20
7 (火)	バターパン	やきコロッケ やさしいっぱいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうにゅう ショルダ-ペ-コン	たまねぎ にんじん キャベツ	バターパン じゃがいも こめあぶら さとう パンこ	しお こしょう ウスターソース スープベースチキン ローリエ	667 21.4
8 (水)	ごはん	にしんなす ぶたもやしいため かきたまじる	ぎゅうにゅう ニシン ぶたにく たまご とうふ ワカメ	なす もやし にら にんじん ねぎ	こめ さとう こめあぶら でんぶん	みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし(だし)	583 23.4
9 (木)	万博こんだて ごはん	新 チキンガンボ フライドポテト	とりにく ポークウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん オクラ トマト缶	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しお こしょう トマトペースト ケチャップ ウスターソース しょうゆ クミン オリーブベースちき	638 20.3
10 (金)	げんまい ごはん	マーボーどうふ じゃこのカレーふうみあげ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ どうふ あかみそ たづくり あおのり	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ にら	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	しょうゆ さけ トウバンジャン カレーこ	642 26.7
14 (火)	あじつけ パン	あきのめぐみのシチュー もやしのカレーソテー	ぎゅうにゅう ショルダ-ペ-コン スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ もやし パセリ	あじつけパン こめあぶら さつまいも パター こむぎこ	しお こしょう スープベースチキン カレーこ	679 21
15 (水)	ごはん	かしわのあまからに さんしょくやさしいため とうふのみそじる	ぎゅうにゅう とりむねにく どうふ ワカメ あかみそ	つちしょうが もやし にんじん にら ねぎ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま	しょうゆ しお にぼし(だし)	627 27.9
16 (木)	わかめ ごはん	じゃがいものあんかけ キャベツのツナいため	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ツナ	つちしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン キャベツ にら	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろいりごま	しょうゆ しお こしょう	613 19.4
17 (金)	ごはん	ぶたどん キャベツのソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう ショルダ-ペ-コン	つちしょうが つきこんやく たまねぎ キャベツ にんじん	こめ さとう こめあぶら	しょうゆ みりん さけ けずりぶし(だし) しお こしょう	610 23.4
18 (土)	体育大会						
20 (月)	代休						
21 (火)	こがた コッペパン	あきのスパゲティ やさしいため	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	パセリ たまねぎ なす キャベツ にんじん もやし にら	パン スパゲティ オリーブオイル こめあぶら	しお こしょう しょうゆ	681 26.2
22 (水)	むぎごはん	ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぶたにく スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゅう ヨーグアシド	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん セロリー もも缶 みかん缶	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース	694 21.6
23 (木)	ごはん	ユーリンチー もやしとツナのソテー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご わかめ とうふ	ねぎ つちしょうが にんにく にんじん もやし ほししいたけ キャベツ	こめ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう	さけ しお しょうゆ す スープベースチキン うすくちしょうゆ	682 27.3
24 (金)	1年 社会見学 さつまいも ごはん	さかなのたつたあげ たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう サバ どうふ ワカメ しんしゅうみそ	つちしょうが ねぎ たまねぎ	こめ さつまいも いりごま でんぶん こめあぶら	しお さけ けずりぶし(だし)	596 23.4
27 (月)	こぎつね ごはん	キャベツととりにくのみそいため むらくもじる	あぶらあげ しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく あかみそ たまご わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん つちしょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ	こめ いりごま さとう こめあぶら	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ しお こしょう トウバンジャン けずりぶし(だし)	570 23
28 (火)	コッペパン	さつまいもとだいずのあげに ワンタンスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	つちしょうが にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ	パン さつまいも でんぶん こめあぶら くろさとう さとう ワンタン	しお こしょう スープベースチキン	618 20.9
29 (水)	ごはん	ちくわのチーズいそべあげ ひじきのいために キャベツとにんじのみそじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり こなチーズ ひじき あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ	にんじん たまねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう こめあぶら	しょうゆ しお にぼし(だし)	677 23.2
30 (木)	5年 社会見学 わかめ ごはん	とうふのごもくに キャベツのつるつるいため	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき ショルダ-ペ-コン	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ にら	こめ むぎ こめあぶら さとう マロニー	さけ しょうゆ しお こしょう	591 23.9
31 (金)	6年 陸上交歓記録会 ごはん	チキンカツ やさしいため キャベツとたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう とりむねにく たまご わかめ あかみそ	キャベツ にんじん もやし にら たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ にぼし(だし)	637 25.6



10月 給食だより

長岡京市立長岡第七小学校
令和7年10月発行

秋の虫の音がにぎやかに響き、ようやく季節の移ろいを感じるようになってきました。
秋の味覚がおいしい季節です。さつまいもやきのこ、秋なすなど、この時期ならではの食材を使った献立が登場します。旬の食べ物からも季節を感じてほしいと思います。



あき 秋をたのしむ お月見の行事



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」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。

給食では10月6日十五夜の日に、行事食として手づくりの「月見だんご」をつくります。

今年の十五夜は
10月6日 です



10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜のひとつです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

10月の主な食材の産地は以下の通りです。（資料提供(財)京都府学校給食会）

米 京都（キヌヒカリ）	長岡京市地元産 なす ねぎ	*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。
牛乳 全農（南丹市八木町）	じゃがいも 北海道他 玉ねぎ 北海道他 にんじん 北海道他 キャベツ 長野他 かぼちゃ 北海道他 にんにく 青森 パセリ 長野他 土しょうが 高知 もやし 岐阜 セロリー 長野他 ねぎ 京都他 にら 高知 オクラ 高知他 ピーマン 宮崎他 たけのこ水煮 京都 えのきだけ 長野	
牛肉 北海道・青森 豚肉 宮崎・鹿児島他 鶏肉 宮崎・兵庫他 ベーコン 愛媛・九州他 鶏卵 京都	さば京都 きびなご長崎 つばす 岩手 しらす干し 兵庫他	



たいいくたいかい ちから だ たいせつ 体育大会で力を出すために大切なこと



朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。早起き早寝の習慣を身につけましょう。

人気のこんだてより

さつまいもと大豆の揚げ煮

【材料（4人分）】

- さつまいも 1本
- だいず（乾燥） 40g
- 片栗粉 適量 揚げ油
- <タレ>
- 黒砂糖 20g 砂糖小さじ2
- 水 小さじ2 塩ひとつまみ

- ① だいずは、前日から水につけておく。さつまいもは、角切り2cmにして水にさらす。
- ② さつまいもは油で揚げる。（160～165℃）
- ③ だいずは片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ タレの調味料をあわせて加熱しタレをつくる。
- ⑤ 揚げたさつまいもとだいずを合わせ、タレをからめる。

