



こんげつ しゅん た もの
今月の旬の食べ物



※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2025年

10

月

予

定

献

立

表

※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 今月のめあて ☆

バランスのよい食事をしよう

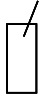
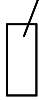
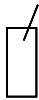
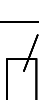
〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場

(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	にち	ようび	しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				 こんだて 献立のテーマとメッセージ 
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	17	金	ごはん		はまちの 竜田揚げ	はくさいのみそ汁 ハムサラダ		はまち あぶらあげ ハム みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり	しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ しろねぎ	こめ でんぶん	あぶら ドレッシング	小学校 708 小学校 856	小学校 25.6 小学校 30.4	小学校 26.3 小学校 31.0	小学校 2.2 小学校 2.8	●白ねぎについて…白ねぎには「アリシン」という成分が含まれているため、免疫力を高めたり、殺菌の効果があります。ねぎの白い部分は、茎だと思われがちですが、実は、葉の部分なのですよ。
	20	月	ごはん		やずびよん 大国キャロット ソースかけ	なめこのみそ汁 切干大根の含め煮		とりにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん とうがらし	なめこ たまねぎ だいこん しろねぎ	こめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら	591 733	20.8 25.5	14.5 17.3	2.0 2.7	●食育の日について…毎月19日は、食育の日です。この日は、鳥取県、八頭町のおいしい食材を献立に取り入れています。大国キャロットソースは、すりおろしたにんじんとケチャップで作った甘酸っぱいさっぱりとしたソースです。味わって食べてください。
	21	火	ごはん		ホキフライ	もずくのすまし汁 れんこんサラダ		ホキ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ブロッコリー	はくさい えのきたけ しろねぎ れんこん キャベツ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング ごま	579 719	20.2 25.2	16.4 20.4	1.7 2.1	●もずくについて…ぬめり成分の「フコイダン」にはおなかの調子を整えたり、免疫力を高めたりする効果があります。加熱すると水に溶けて吸収されやすくなるため、汁物にするのがおすすめです。今日はもずくのすまし汁にしました。
	22	水	ごはん		豆腐しゅうまい	チンゲンサイのスープ プルコギ		とうふ かまぼこ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ しょうが にんにく	しいたけ たまねぎ えだまめ もやし きくらげ やし	こめ こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら	633 742	25.0 28.7	18.2 19.1	2.3 2.7	●豚肉について…豚肉は他の肉類と比べて「ビタミンB1」を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる炭水化物をエネルギーに変えるはたらきがあり、疲れをとってくれます。今日はプルコギに使っています。
	23	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		スティックドック	しめじとチキンの コンソメスープ ブロッコリーのサラダ		ぎゅうにく とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー コーン きゅうり	だいこん しろねぎ しめじ はくさい	コッペパン パンこ	ドレッシング	547 683	25.2 31.0	23.1 27.7	2.7 3.4	●きのこについて…鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培が盛んです。給食で使用する「しめじ」「えのきたけ」「しいたけ」「エリンギ」は、全て八頭町産です。今日は、コンソメスープにしめじをたくさん入れています。
	24	金	ごはん		さばのカレー焼き	ゆばのすまし汁 ごま酢和え		さば とうふ ゆば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう	ごま	607 735	26.5 31.6	17.7 20.4	1.9 2.3	●さばについて…さばは、「あおぜの魚」といわれている仲間、背中のところが青っぽく光っています。漢字で「魚へんに青い(鯖)」と書きます。秋から冬にかけて旬をむかえます。今日はスパイスの効いたカレー焼きしました。
	27	月	ごはん		かぼちゃ コロッケ	あぶらあげ 油揚げのみそ汁 チャプチェ		ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ にんにく えのきたけ しろねぎ	こめ じゃがいも さつまいも こむぎこ さとう パンこ	あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	665 832	19.5 23.2	21.9 27.3	2.0 2.4	●10月27日～11月9日は読書週間です…読書週間にちなみ今日は「カボチャばたけのはたねずみ」という本から、かぼちゃを使ったコロッケを取り入れました。この本ではかぼちゃを使ったいろんな料理がでてきます。みなさんはどんなかぼちゃ料理が好きですか。
	28	火	ごはん		あつあげ 厚揚げの みそ炒め	かきたま汁 かおり和え		ぶたにく あつあげ みぞ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん しそ キャベツ だいこん	ごぼう しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	578 700	24.1 28.5	14.4 16.2	2.3 2.8	●読書週間献立について…今日は「にんじん だいこん ごぼう」～日本の昔話より～から、にんじん、だいこん、ごぼうを使った給食にしました。どのおかずに入っているかみつけながら食べてみてください。
	29	水	ごはん		ハムステーキ	カレー (カレーライス) らっきょう和え		ハム ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なし らっきょう きゅうり	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	666 828	23.5 29.4	19.0 23.1	2.3 3.1	●読書週間献立について…今日は「カレーライスとまねきねこ」という本からカレーにしました。カレーライスが出てくる本はたくさんありますね。みなさんにもカレーにまつわるいろんな思い出があると思います。さて、このお話のカレーとはどんな内容でしょうか。
	30	木	だいせんこむぎがた 大山小麦小型 コッペパン		フランクフルト	スパゲティ・コン・トンノ キャベツのサラダ		フランクフルト ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えだまめ	コッペパン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	622 781	27.7 34.1	21.4 25.4	3.1 4.1	●読書週間献立について…今日は「こまつさんのスパゲティ」という本からです。スパゲティ・コン・ボルベッティーネ、スパゲティ・アツラ・リグレ、スパゲティ・コン・ボンゴレと色々ありましたが、まぐろの缶詰、たまねぎ、トマトを使った「スパゲティ・コン・トンノ」にしました。
	31	金	ごはん		あじフライ	キムチスープ さつまいものサラダ		あじ ぶたにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	キムチ えのきたけ コーン	こめ パンこ さつまいも	あぶら ドレッシング ごま	682 829	22.2 26.5	21.4 25.3	2.5 3.2	●あじについて…あじは、味が良いので「あじ」と名付けられた魚だそうです。うまみ成分が多く含まれていて、味の良さが魅力の魚です。たんばくな味なのでどんな味付けにも合います。今日はフライにしました。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。