



2025年 よていこんだて



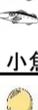
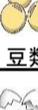
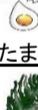
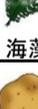
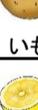
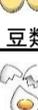
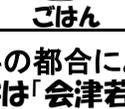
【今月の給食の目標】
地産地消のよさを知ろう

北会津地区学校給食センター

月	火	水	木	金
地産地消 ☆太字は「会津若松市産の食材を使ったメニュー」です。 	会津若松市 ゆかりの地献立 新潟県佐渡市 佐渡市と会津若松市は観光促進や相互交流を目的として令和2年10月30日に協定を結んでいます。川南小は佐渡市へ修学旅行に行き交流しています。	1日 荒小4年なし ☆さどのにしめ ぶりキャベツカツ ごはん ☆めかぶのみそ汁	2日 荒小4年、川小なし ブロッコリーサラダ 北会津のぶどう ココアトースト ポトフ	3日 10/2は豆腐の日 はるさめサラダ はるまき ごはん マーボー豆腐
6日 お楽しみに! 十五夜献立 	7日 カミカミこんだて もやしのナムル キャラメルポテト 塩タンメン	8日 魚にチャレンジ ブロッコリーのチーズあえ ぶりかけ 白身魚のパン粉やき ごはん あおさのみそ汁	9日 さんまを味わおう いそかあえ さんまのかばやき ごはん 豚汁	10日 川小なし たくあんあえ まめみそ ごはん 凍み豆腐のたまごとし
13日 スポーツの日 	14日 りんごを味わおう カミカミごぼうサラダ 北会津のりんご カレーうどん	15日 おでんの季節 おひたし メンチカツ ゆかりごはん おでん	16日 セルフホットドック 海草サラダ ウィンナーソース 背割れコッパパン ABCスープ	17日 ヤーコンを味わおう のざわなチーズ 小粒のなっとう ヤーコンのきんぴら ごはん 大根のみそ汁
20日 川小、大戸小なし カミカミサラダ 手作りハンバーグ ごはん いも汁	21日 川小6年なし かおりつけ まっくろくろすけ 肉うどん	22日 楽しく食べよう 10月生まれのみなさん おたんじょう日 おめでとう! 旬の食べ物でお祝いです 	23日 今月はハヤシライス 小松菜サラダ ヨーグルト ハヤシライス	24日 人気メニュー ひじきのいい煮 とりにくのからあげ ごはん 厚揚げのみそ汁
27日 全5校 給食なし 	28日 セルフナポリタン 北会津のりんご ほうれん草サラダ スパゲティナポリタン	29日 荒小、川小、大戸小なし 小松菜のふうみあえ 鮭のちゃんちゃんやき ごはん なめこ汁	30日 荒小なし ひじきとナッツのサラダ ブルーベリージャム とり肉のハニーマスタードやき 食パン かぼちゃのシチュー	31日 ハロウィーン スイートかぼちゃサラダ ねぎ塩豚丼の具 ごはん 切り干し大根のスープ

10月のよていこんだて

令和7年度 北会津地区学校給食センター

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	野菜は毎食しっかり食品	給食が休みの学校	給食センターからのメッセージ
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)						
				小学校	中学校						
				650	830						
				21.1~	27.0~						
				32.5	41.5						
				14.4~	18.4~						
				21.6	27.6						
				2未満	2.5未満						
1 水	 ごはん	日本列島味めぐり 新潟県佐渡市		559 19.1 16.1 2.8	661 22.4 18.2 3.3	がりキャベツカツ かまぼこ とうふ めかぶ 牛乳 みそ	にんじん だいこん ごぼう はくさい 干しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん 麦 三温糖 米油 大豆油 ごま		荒館小 4年生	会津ゆかりの地:佐渡 会津若松市と佐渡市は観光促進、相互交流を目的に令和2年10月30日に「協定」を結んでいます。佐渡市の特色ある給食メニューを味わいます。
2 木	 ココアトースト	ブロッコリーサラダ ポトフ 北会津のぶどう		590 21.2 22.1 2.8	712 24.9 25.4 3.4	ハム ウインナー 牛乳	にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ ぶどう	厚切り食パン グラニュー糖 じゃがいも 乳不使用マーガリン		荒館小 4年生 川南小	北会津のぶどうを味わおう! ぶどうにはポリフェノールが多く含まれガンや動脈硬化の予防、視力回復に効果があります。
3 金	 ごはん	春巻 春雨サラダ マーボー豆腐		739 26.9 28.9 2.4	851 30.7 31.2 2.7	豚肉 春巻 ハム 錦糸卵 とうふ みそ 牛乳	にんじん ねぎ にら きゅうり 干しいたけ	ごはん きび砂糖 はるさめ 米油 大豆油 ごま油 片栗粉			10月2日は「豆腐の日」 給食では会津若松市産大豆で製造した豆腐を使っています。今日のマーボー豆腐には152丁の豆腐を使用しました。
6 月	 ごはん	十五夜献立		617 25.5 19.6 1.9	721 28.6 21.2 2.2	たまご とり肉 ツナ わかめ 油あげ 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう みかん ブルベリーゼリー	ごはん 米油 きび砂糖 白玉だんご			中秋の名月 今日は十五夜です。1年のうちで最も月がきれいに見える秋の月を楽しみましょう。
7 火	 中華めん	塩タンメン もやしのナムル キャラメルポテト		575 22.5 19.9 3.4	716 27.9 21.4 3.9	豚肉 春巻 なると 糸かまぼこ 牛乳 クリーム	にんじん もやし こまつな きくらげ キャベツ にら 玉ねぎ	中華めん ごま さつまいも 米油 大豆油 ごま油 砂糖			カミカミこんだて キャラメルポテトや野菜たっぷりのタンメン、ナムルをよくかんで食べましょう。一口30回を目安に!
8 水	 ごはん	白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのチーズあえ あおさのみそ汁 ふりかけ		557 26.7 16.4 2.7	642 29.0 17.1 2.9	たら あおさ チーズ みそ かつおぶし 牛乳 とうふ	にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ ねぎ えのき パセリ ふりかけ	ごはん パン粉 エッグフリーマヨネーズ			魚にチャレンジ 白身魚に塩こしょう、エッグフリーマヨネーズ、パン粉をつけて焼きました。
9 木	 ごはん	さんまのかばやき いそかあえ 豚汁		596 23.0 20.3 2.0	726 27.5 24.0 2.2	さんま 豚肉 のり とうふ みそ 牛乳	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ だいこん 糸こん こまつな	ごはん じゃがいも 中ざら糖 大豆油 ごま			さんまを味わおう 秋が旬の食べ物とえばさんまですが、最近は漁獲量が激減しています。人気メニューのかば焼きを味わって!
10 金	 ごはん	豆みそ たくあんあえ しみどうふのたまごとじ		595 27.1 19.3 1.8	710 31.5 21.7 2.1	大豆 とり肉 しみどうふ たまご なると 牛乳 みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 糸こん 干しいたけ たくあん グリンピース	ごはん 大豆油 きび砂糖 ごま		川南小	減塩おすすめメニュー あえものはたくあんを減塩、しみ豆腐の卵とじは、しっかりとだしをとって減塩になります。
14 火	 うどん	カレーうどん カミカミごぼうサラダ 北会津のりんご		689 27.6 22.9 4.3	891 34.7 26.3 5.5	豚肉 なると ツナ 油あげ 牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ 枝豆 きゅうり りんご	うどん 米油 大豆油 きび砂糖 ごま カレールウ			りんごを味わおう 北会津産の美味しいりんごが味わえる季節になりました。りんごは食物繊維が豊富で腸にやさしい果物です。おやつにもおすすめ!
15 水	 ゆかりごはん	メンチカツ おひたし おでん		636 23.4 23.7 3.6	779 27.7 28.1 4.4	メンチカツ こんぶ 生あげ さつまあげ ちくわ うずら卵 牛乳 かつおぶし	こまつな キャベツ だいこん こんにゃく にんじん ゆかり	ごはん 大豆油 さといも			おでんの歴史 おでんのルーツは、室町時代に流行した「豆腐田楽」。江戸時代にはファストフードのように庶民に愛され、やがて煮込みおでんへ進化しました。
16 木	 せわれコッパン	ウインナーワインソース 海藻サラダ ABCスープ		643 24.8 26.2 3.3	699 27.0 30.3 3.8	ウインナー ツナ 海藻 ベーコン 牛乳	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン パセリ	コッパン 三温糖 マカロニ			セルフホットドック パンに切り目が入っているので、ウインナーをはさんで食べましょう。
17 金	 ごはん	野菜菜チーズ納豆 ヤーコンのきんぴら 大根のみそ汁		569 23.8 15.7 2.4	685 28.1 17.8 2.8	豚肉 納豆 とうふ チーズ さつまあげ みそ 牛乳 わかめ	にんじん だいこん 枝豆 ねぎ エリンギ こんにゃく 野菜菜漬	ごはん ごま ヤーコン じゃがいも きび砂糖 米油			ヤーコンを味わおう ヤーコンを知っていますか?シャキシャキした食感とほんのりした甘さが特徴です。
20 月	 ごはん	手作りハンバーグ カミカミサラダ いも汁		585 25.9 15.8 2.0	698 30.1 17.5 2.3	とり肉 豚肉 さきいか とうふ みそ 牛乳	にんじん だいこん ごぼう なめこ たまねぎ 切り干し大根 ねぎ きゅうり こんにゃく	ごはん パン粉 さといも 三温糖 きび砂糖 ごま ごま油		川南小 大戸小	手作りを味わおう とり肉と豆腐を使ってヘルシーなハンバーグを作りました。
21 火	 うどん	肉うどん かおりつけ まっくろくろすけ		620 27.5 14.0 3.4	797 34.4 15.0 4.4	豚肉 なると きなこ 牛乳	にんじん ごぼう こまつな キャベツ ねぎ きゅうり 干しいたけ かおり	うどん 白玉だんご きび砂糖 ごま		川南小 6年	人気メニュー「まっくろくろすけ」 まっくろくろすけは白玉もちに黒すりごま、きなこ、きび砂糖を合わせたものをしっかりとつけて作ります。
22 水	 ?ごはん	10月生まれ 誕生日お祝いこんだて		623 28.0 20.2 2.7	712 31.6 22.0 3.1	とり肉 たまご チーズオムレツ ツナ 油あげ 牛乳 みそ のり	にんじん まいたけ こまつな キャベツ 枝豆 はくさい たまねぎ	ごはん 麦 さつまいも 米油			楽しく食べよう 10月生まれのみなさん、おめでとうございます。秋の味覚を楽しみましょう。
23 木	 ごはん	ハヤシライス 小松菜サラダ ヨーグルト		652 23.5 19.7 2.6	812 28.8 22.5 3.0	豚肉 納豆 ツナ ヨーグルト 牛乳	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ キャベツ コーン トマト	ごはん ごめ油 三温糖 ハヤシルウ じゃがいも			今日はハヤシライス 今日はカレーうどんがあるので、たまにはハヤシライスも味わいましょう。
24 金	 ごはん	とりのからあげ ひじきのいり煮 厚揚げのみそ汁		649 26.3 23.8 2.2	780 30.4 28.2 2.5	厚揚げ みそ とり肉 ちくわ ひじき 牛乳	にんじん だいこん ねぎ 糸こん 枝豆	ごはん 三温糖 片栗粉 米油 大豆油 じゃがいも			ひじきには 血をつくるもとになる鉄分と骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムなど成長期に必要な栄養がたっぷり入っています。
28 火	 スパゲティ	ナポリタン ほうれん草サラダ 北会津のりんご		612 25.6 15.0 3.3	793 32.4 16.9 4.3	ハム ベーコン ウインナー むきえび 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン りんご マッシュルーム トマト ほうれん草 キャベツ	スパゲティ 米油 きび砂糖			ナポリタン! トマトたっぷりの給食センター特製のナポリタンソースにスパゲティをからめて食べましょう。
29 水	 ごはん	手作り鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のふうみあえ なめこ汁		- - - -	661 32.4 16.4 2.7	さけ 油あげ みそ ハム 牛乳	人参 キャベツ たまねぎ こまつな しめじ もやし ねぎ なめこ だいこん	ごはん じゃがいも ごま きび砂糖 バター		荒館小 川南小 大戸小	魚にチャレンジ! 秋の味覚を北海道の郷土料理ちゃんちゃん焼きにしました。
30 木	 食パン	鶏肉のハニーマスタード焼き ひじきとナッツのサラダ かぼちゃのシチュー ブルーベリージャム		733 33.5 29.2 3.6	877 39.7 34.0 4.4	とり肉 ハム ひじき 調理用牛乳 牛乳 クリーム	キャベツ たまねぎ かぼちゃ コーン きゅうり	食パン きび砂糖 はちみつ 米粉 アーモンド 米油 ブルベリージャム		荒館小	ナッツでカミカミ ナッツを加えるとかみごたえがましてよくなることができます。
31 金	 ごはん	ねぎ塩豚丼の具 スイートかぼちゃサラダ 切り干し大根のスープ		622 23.7 17.7 1.5	743 27.5 19.8 1.8	ぶた肉 ハム ベーコン ミックスビーンズ 牛乳 クリーム	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ もやし パセリ 切り干し大根	ごはん きび砂糖 じゃがいも バター さつまいも ごま ごま油			ハロウィーンです かぼちゃとさつまいもと豆を使ったサラダを味わいましょう。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ★太字は「会津若松市産の食材を使ったメニュー」と「会津若松市産の食材」です。
 ★ピーマン、ぶどう、りんごは北会津産です。