

献立のお知らせ

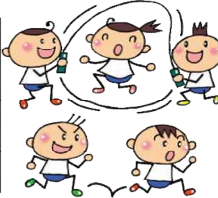
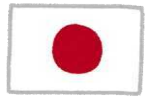


令和7年 10 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目 標

—じょうぶな体をつくらう—

月	火	水	木	金
体を動かそう！  スポーツの秋 ★今月の横手市統一料理は★ 17日(金)「いものこ汁」です。 横手の郷土料理に使うさといもは、山内地域のも のが有名です。とろとした さといものおいしさを味わ いましょう。	1  ごはん 牛乳 さんまのかばやき きりぼしだいこんのカレー煮 ナスビのみそ汁 『小学生のボクは、鬼のような お母さんにナスビを売られました。』より	2  みそラーメン 牛乳 肉シュウマイ（2こ） キャベツの塩レモンあえ ベルギーワッフル	3  ごはん 牛乳 セルフビビンバ丼の具（肉） セルフビビンバ丼の具（やさい） たまごスープ 『へんしんレストラン』より	
6 ごはん 牛乳 さけのガーリックパンこやき こんにゃくサラダ 玉ふのみそ汁 おつきみだんご	7  ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき 根菜の土佐煮 タンダの山菜なべ 『精霊の守り人』より	8  ごはん 牛乳 チリフィッシュ さつまいもサラダ （パックごまドレッシング） とうふとわかめのみそ汁	9  米粉パン 牛乳 ハンバーグのきのこソースがけ ゴブリンいものソテー（ポテトソテー） ジャックオランタンのポタージュ （パンプキンポタージュ） 『ダンジョン飯5』より	10 むぎごはん 牛乳 キャベツとコーンのソテー ポークカレー ブルーベリーゼリー
13 スポーツの日 	14 秋休み 	15 秋休み 	16  きのこうどん 牛乳 おとうふナゲット（小学校2こ、中学校3こ） くきわかめ入りナムル スイートポテト 『おしりたんてい』より	17  ごはん 牛乳 さばの和風カレー煮 いそべあえ ★いものこ汁
20 ごはん 牛乳 塩こうじチキンカツ はるさめサラダ きくらげ入りスープ	21  ごはん 牛乳 ほっけのこんぶしょうゆやき おひたし キムチとん汁 鉄カルウエハース	22  ごはん 牛乳 ぶた肉とさといものてりやきいため わかめとだいこんのサラダ とうふとしめじのみそ汁 『タスキメシ』より	23  スライスパン （パックはちみつ） 牛乳 ハーブチキン 百味ビーンズサラダ（豆とツナのサラダ） コーンスープ 『ハリーポッターと秘密の部屋』より	24 わかめごはん 牛乳 とりつくねのあんかけ 青じそサラダ おでん
27  ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 肉じゃが ごまみそ汁 のりたまふりかけ 『パンダのおさじとふりかけパンダ』より	28  ごはん 牛乳 えびプリプリギョウザ （小学校2こ、中学校3こ） マーボードウフ きのこのちゅうかスープ 『給食アンサンブルI』より	29  むぎごはん 牛乳 秋のみのりカレー 横手産メロン入りフルーツミックス ふくじんづけ 『給食室のいちにち』より	30  吉田のうどん （トッピングゆでやさい） 牛乳 やきぐりコロケ フロズンヨーグルト 『青春サブリ。自分がここにいる理由』より	31  ごはん 牛乳 とり肉のバーベキューソースがけ チーズ入りシーザーサラダ おおきなかぶのスープ 『おおきなかぶ』より

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。

山内小学校&横手北中学校図書委員会の
みなさんが考えてくれました!

今月の給食費は
10月27日が
納期限(引落日)です

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	645	24.9
中学校	800	30.3

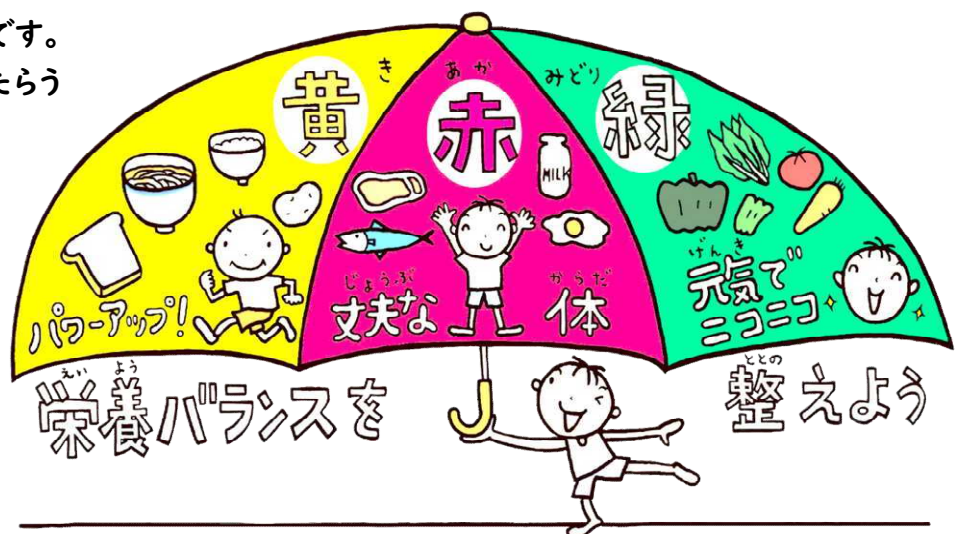


マークのついた日は、おすすめ本に登場する料理です。
この料理を食べて、「本を読んでみたいな。」と思ってくれたらう
れしいです。(学校給食用にアレンジしています)
※本について、裏面に詳しく紹介しています。

こんにちは! 横手

パソコン・スマホで献立チェック!
給食の写真も載っています☆

スマホからの
アクセスはこちらから





ブックランチ

山内小学校&横手北中学校図書委員会プレゼンツ
ものがたりレシピをいただきます♪

昨年に引き続き、読書の秋にちなんで「ブックランチ～ものがたりレシピをいただきます♪～」を実施します。
今年は山内小学校と横手北中学校の図書委員会の皆さんが選書やレシピ考案に協力してくれました。

1日 小学生のボクは、鬼のようなお母さんにナスビを売らされました。 より
ナスビのみそ汁
実際にあったお話です。絵本ですが、中学生や大人にもぜひ手に取ってもらいたい1冊です。

3日 へんしんレストラン より
セルフビビンバ丼
あるレストランのメニューにはふしぎな料理ばかり。料理の名前を繰り返すと、みんなを幸せにする料理が登場します！

7日 精霊の守り人 より
タンダの山菜鍋
人間界と精霊界が混在する世界が舞台の冒険ファンタジー。傷ついたバルサを癒す山菜鍋はどんな味がしたのでしょうか。

9日 ダンジョン飯5 より
ゴブリン芋のソテー
ジャックオランタンのポタージュダンジョン飯。それは食うか食われるか…襲い来る魔物たちを食べながら冒険せよ！！

16日 おしりたんてい より
スイートポテト
あたたかな紅茶とスイートポテト～♪レディーに優しく、甘いものが大好きな名探偵が、今日も難問をふぷっと解決します。

22日 タスキメシ より
豚肉と里芋の照り焼き炒め
箱根駅伝を夢見て長距離走に青春をささげる陸上青年たちの思いと生き様。希望あふれる熱血スポーツ小説です。

23日 ハリーポッターと
秘密の部屋 より
ホグワーツ食堂のランチ
全世界で4億冊以上の売り上げを誇る大人気シリーズ。親子で魔法の世界に飛び込もう！！

27日 パンダのおさじと
ふりかけパンダ より
ふりかけパンダ
パンダの「おさじ」がふりかけをかけて呪文を唱えると、いつもの料理が大変身！！

28日 給食アンサンブル1 より
マーボー豆腐
6人の中学生たちの揺れる心が給食をきっかけに変わっていく。6つの料理がつなぐアンサンブルストーリーです。

29日 給食室のいちにち より
カレー
給食はどうやってできるの？栄養士ってどんな仕事？小学校の給食室の様子が生き生きと描かれています。

30日 青春サプリ。
自分がここにいる理由 より
吉田のうどん
全て実話！全国の部活で活躍する若者たちにスポットをあてた青春ショートストーリーです。

31日 おおきなかぶ より
おおきなかぶのスープ
「うんとこしょ、どっこいしょ」それでもかぶはぬけません。誰もが一度は読んだことのあるロシアの名作昔話です。

きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

～学校給食は大量調理なので、おうちで作りやすいように作り方をアレンジしています～ 【材料は4人分の分量です】

8日のこんだてより

「チリフィッシュ」

生たら（40gくらいのもの）4切、片栗粉適量、揚げ油適量、【みじん切りたまねぎ 20g、おろしにんにく 1.2g、サラダ油少々】、ケチャップ 24g、顆粒ガラスープ 1.6g、醤油 1g、砂糖 1g、トウバンジャンお好みで

- ① 小鍋に【カッコ】の材料を入れ、火にかけて香りが立つまでよく炒める。＊焦げやすいので火加減に注意。
- ② 残りの調味料を加えてひと煮たちさせる。
- ③ 生たらに片栗粉をたっぷりたまぶし、油でカラッと揚げる。
- ④ ②でつくったタレをかける。

今月の減塩献立です。他の白身魚や鶏肉でも美味しくできます。