



むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888

読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋……楽しみの多い季節がやってきました！
今月の給食は、さつまいもやかぼちゃ、きのこなど秋を感じることでできる食材をたくさん取り入れています。

10月10日は「目の愛護デー」

10を横にすると、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。この日を機会に、毎日使っている目の健康について考えてみましょう。

目によい栄養素

ビタミンA



ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると暗いところで目が見えにくくなる夜盲症になってしまいます。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富に入っており、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。

ビタミンB群



ビタミンB1やB2、B3などのビタミンB群は目の健康をサポートしてくれます。豚肉や鶏むね肉、魚を食べることで効率よくビタミンB群をとることができます。

アントシアニン



アントシアニンは、強い抗酸化作用をもち、血管を広げて目の健康を支えたり、暗い中での視力をサポートします。ブルーベリーやカシスに多く含まれています。

目の健康のためには、栄養だけでなく休息も大切です！目を使う作業をしたら、1時間に

10～15分程度目を休ませましょう。

* 10月のむかわ町給食メニュー *

10月6日(月) *お月見献立*

10月6日は十五夜です。旧暦の8月15日にあたるこの日は、最も美しい月を楽しむ日とされています。お月見は、お月見団子やすずきをお供えし、秋の収穫に感謝する行事です。この日の給食は、給食センターで手作りのたれを白玉にかけて食べる、お月見団子を提供します。

10月10日(金) *目の愛護デー献立*

10月10日は目の愛護デーです。この日は、目によいといわれているビタミンAを多く含む人参を使った「ビビンバ」と、アントシアニンをたくさん含む「ブルーベリーゼリー」を提供します。



10月22日(水) *むかわ食育の日(アイヌ給食)*

今月のむかわ食育の日も先月に引き続き、アイヌ料理やアイヌになじみ深い食材を使った料理が登場します。今回は、アイヌにとって欠かせない食材だった鮭を使った「どさんこ汁」と、アイヌ料理のイモシトを模した「チーズいもち」、アイヌ料理の「ラタシケブ」を提供します。

10月28日(火) *ハロウィン給食*

ハロウィンは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫を祝うとともに、先祖の霊がこの世に戻ってくると考えられてきました。先祖の霊とともに、悪霊もやってきて、悪さをしにくると言われていたそうです。そこで、人々はお化けや魔女に仮装して、悪霊を追い払うようになったのがハロウィンの始まりとされています。ハロウィンは10月31日ですが、少し早めのこの日にハロウィンメニューとして「パンプキンポタージュ」と、むかわ町産のピーズを使ったハロウィンらしい鮮やかな色合いの「ピーズのサラダ」を提供します。



2025年（令和 7年）

10月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター・穂別学校給食センター

月		火		水		木		金	
【10月平均栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小低 517kcal 22.8g 19.9g 2.0g 小中 601kcal 25.2g 21.3g 2.2g 小高 681kcal 27.6g 22.7g 2.4g 生徒 758kcal 31.0g 25.4g 2.9g 【エネルギー表示の見方】 小低 1・2年 小中 3・4年 小高 5・6年 生徒 中学生		●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます ※ 通常鍋を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、販売きものを提供します。 10月分の給食費の口座振替は10月31日（金）です。 ※残高不足にご注意下さい。		1 小低467Kcal・小中555Kcal・小高642Kcal・中696Kcal ・ごはん ・大根のみそ汁 ・炒り鶏 ・もやし和え 米・麦 大豆・人参・えのき豆・油揚げ（大豆）・みそ・煮干し（いわし）・昆布 鶏肉・干し椎茸・たけのこ・ごぼう・さといも・人参・こんにゃく・いんげん・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・三温糖・醤油・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）・みりん・ごま油（ごま・大豆） ちやし・ソフトチキン・わかめ・こま・野菜いっぱいドレッシング（植物油・りんご・ブルーコン・かつお節エキス・醤油・野菜・小麦・大豆）		2 小低563Kcal・小中661Kcal・小高759Kcal・中835Kcal ・ごはん ・とりごぼう汁 ・鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ・ブロッコリーのみそドレッシング和え 米・麦 鶏肉・長ねぎ・ごぼう・人参・えのき豆・昆布・かつお節・醤油・酒・みりん・食塩 鶏肉・酒・醤油・食塩・コショウ・パン粉（小麦）・あおさ・ごま油（ごま・大豆） ほうれん草・ハム（豚肉）・もやし・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆） ブロッコリー・キャベツ・大根・コーン・三温糖・みりん・食塩・コショウ・みそ・酢・オリーブ油・ごま		3 小低504Kcal・小中592Kcal・小高680Kcal・中747Kcal ・ごはん ・ごま汁 ・鶏肉の和風パン粉焼き（小1個、中2個） ・ほうれん草とハムの和えもの 米・麦 鶏肉・じゃがいも・人参・ごぼう・長ねぎ・つきこんにゃく・油揚げ（大豆）・みそ・ごま・煮干し（いわし） 鶏肉・酒・醤油・食塩・コショウ・パン粉（小麦）・あおさ・ごま油（ごま・大豆） ほうれん草・ハム（豚肉）・もやし・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆） ブロッコリー・キャベツ・大根・コーン・三温糖・みりん・食塩・コショウ・みそ・酢・オリーブ油・ごま	
6 小低553Kcal・小中650Kcal・小高747Kcal・中821Kcal ・ごはん ・豆腐とねぎのみそ汁 ・煮干し ・マカロニサラダ ・お月見団子 米・麦 豆腐・長ねぎ・油揚げ（大豆）・えのき豆・みそ・煮干し（いわし）・昆布 鶏肉・酒・油揚げ（大豆）・こんにゃく・さつま揚げ（鶏肉・大豆油・植物油たんぱく・でん粉・砂糖・食塩・明塩・鶏肉エキス・小麦）・人参・いんげん・大根・ごぼう・大豆・干し椎茸・なたね油・三温糖・醤油・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）・みそ・みりん・ごま 白玉・醤油・みりん・三温糖・でん粉		7 小低566Kcal・小中651Kcal・小高713Kcal・中843Kcal ・スライスパン ・ピーンズポタージュ ・真だらガーリックフライ ・マカロニサラダ ・いちごジャム 米・麦 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン じゃがいも・玉ねぎ・白豆・いんげん・ベジャメルソース（小麦粉・植物油・バター・加工でん粉・大豆・乳）・バター（乳）・牛乳・脱脂粉乳・クリーム・なたね油・食塩・コショウ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜）・パセリ 鶏肉・酒・なたね油・玉ねぎ・人参・コーン・ハム（豚肉）・チーズ（乳）・エッグゲア（大豆）・三温糖・食塩・コショウ 水あめ・砂糖・いちご・りんご・ペクチン・酸味料・香料		8 小低503Kcal・小中599Kcal・小高686Kcal・中738Kcal ・ごはん ・芋団子汁 ・厚揚げと鶏肉のみそ炒め ・海藻ともやしのサラダ 米・麦 芋団子もち（じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩・加水・加工デンプン）・人参・油揚げ（大豆）・長ねぎ・大根・干し椎茸・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）・コンソメ・醤油・かつお節・昆布 鶏肉・醤油・酒・絹揚げ（大豆）・生巻・ピーマン・キャベツ・人参・三温糖・みそ・醤油・酒・なたね油 昆布・わかめ・きつね・あさき・あじ・白さかなり・もやし・人参・ソフトチキン・野菜いっぱいドレッシング和風（植物油・りんご・ブルーコン・かつお節エキス・醤油・野菜・小麦・大豆）		9 小低484Kcal・小中546Kcal・小高589Kcal・中665Kcal ・めん ・肉うどん ・ごぼうとれんこんのかりんとう風 ・ブロッコリーのおかか和え 米・麦 鶏肉・油揚げ（大豆）・人参・長ねぎ・めじろ・ちくわ（たら・でん粉・鶏肉エキス）・干し椎茸・昆布・かつお節・みりん・醤油・酒・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆） ごぼう・れんこん・人参・なたね油・醤油・酒・生巻・三温糖・みりん・ごま ブロッコリー・醤油・かつお節		10 小低528Kcal・小中614Kcal・小高693Kcal・中762Kcal ・ごはん ・春雨スープ ・ビビンバ ・白菜のナムル ・ブルーベリーゼリー 米・麦 春雨・人参・ハム（豚肉）・白菜・人参・ジャコウ（野菜エキス・油揚げ・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・セラチン・鶏肉・ごま） 鶏肉・生巻・こんにゃく・切干大根・人参・干し椎茸・もやし・チンゲンサイ・大豆・みそ・みりん・三温糖・トウバンジャン（大豆）・ごま・ごま油（ごま・大豆）・醤油 グラニュー糖・ブルーベリーピューレ・果糖・粉あめ・グルタミン酸・乳酸カルシウム・ピロリン酸第二鉄・香料・酸味料・ビタミンC・水	
13 スポーツの日 【むかわ産の食材】 米・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・ごぼう 大根・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ピーマン ほうれん草・かぼちゃ・ピーツ・しいたけ 塩こうじ ※天候不順により、産地が変わる場合があります。		14 小低509Kcal・小中578Kcal・小高648Kcal・中759Kcal ・黒糖パン ・カレーポトフ ・チリコンカン ・さつまいものサラダ 米・麦 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・黒糖 人参・じゃがいも・大根・キャベツ・玉ねぎ・ワインダー（豚肉・鶏肉）・ペーコン（豚肉）・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ・白ワイン・カレー粉 鶏肉・酒・なたね油・玉ねぎ・人参・コーン・大豆・食塩・コショウ・トマトケチャップ・チリパウダー さつまいも・枝豆・コーン・人参・チーズ（乳）・エッグゲア（大豆）・食塩・コショウ		15 小低513Kcal・小中593Kcal・小高674Kcal・中709Kcal ・ごはん ・揚げのみそ汁 ・いわしのみぞれ煮 ・いもきんぴら 米・麦 えのき豆・大根・豆腐・油揚げ（大豆）・玉ねぎ・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布 いわし・大根・しょうが・発酵調味料・砂糖・でん粉・醸造酢・鶏エキス・こんにゃく・水・小麦・大豆・さば じゃがいも・いんげん・人参・醤油・三温糖・酒・ごま油（ごま・大豆）		16 小低475Kcal・小中654Kcal・小高652Kcal・中703Kcal ・ごはん ・たまご煮のみそ汁 ・スタミナ納豆 ・キャベツのからし和え 米・麦 玉ねぎ・たまご煮・油揚げ（大豆）・わかめ・みそ・煮干し（いわし）・昆布 鶏肉・鶏肉・ごま油（ごま・大豆）・こんにゃく・生巻・長ねぎ・酒・三温糖・醤油・豚肉・だし・かつお節・トウバンジャン（大豆）・酢 キャベツ・もやし・ソフトチキン・からし・醤油・三温糖		17 小低465Kcal・小中544Kcal・小高624Kcal・中731Kcal ・ごはん ・カタンスープ ・揚げにらまんじゅう（小1個、中2個） ・もやしの中華和え 米・麦 豆腐・豚肉・ちくわ（たら・でん粉・豚肉エキス）・人参・キャベツ・長ねぎ・こんにゃく・生巻・醤油・食塩・ごま油（ごま・大豆）・コショウ・鶏ガラスープ（鶏肉）・でん粉・ジャコウ（野菜エキス・油揚げ・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・セラチン・鶏肉・ごま） 鶏肉・植物油・たんぱく・植物油・なたね油・食塩・ごま油（ごま・大豆）・植物油・鶏肉・だし・かつお節・トウバンジャン（大豆）・酢 キャベツ・ハム（豚肉）・もやし・人参・ごま・醤油・酢・ごま油（ごま・大豆）・食塩	
20 小低468Kcal・小中555Kcal・小高643Kcal・中696Kcal ・ごはん ・白菜のみそ汁 ・肉じゃが ・おかかマヨ和え 米・麦 豆腐・油揚げ（大豆）・豆腐・みそ・煮干し（いわし）・昆布 鶏肉・酒・なたね油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・いんげん・醤油・みりん・三温糖 キャベツ・人参・枝豆・醤油・かつお節・エッグゲア（大豆）		21 小低498Kcal・小中580Kcal・小高638Kcal・中732Kcal ・スライスパン ・オニオンスープ ・ポテトグラタン ・ブロッコリーサラダ ・黒豆きなこクリーム 米・麦 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン ペーコン（豚肉）・干し椎茸・グイテッポウ・人参・ソニオン・たけのこ・玉ねぎ・パセリ・醤油・食塩・オニオンスープ（砂糖・油揚げ・オニオンエキス・セラチン・小麦・大豆・豚肉） じゃがいも・玉ねぎ・しめじ・鶏肉・マカロニ（小麦）・オリーブ油・脱脂粉乳・牛乳・ベジャメルソース（小麦粉・植物油・バター・加工でん粉・大豆・乳）・小麦粉・食塩・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜）・コショウ・チーズ（乳）・パン粉（小麦） ブロッコリー・ごまドレッシング（小麦・大豆・ごま・酵母エキス） 植物油・鶏脂・きなこ・乳等を主要原料とする食品・食塩・乳化剤・乳・ごま・大豆		22 小低518Kcal・小中605Kcal・小高691Kcal・中743Kcal ・ごはん ・鮭のどさんこ汁 ・チーズいもち ・ラタスケ 米・麦 鮭・じゃがいも・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・人参・コーン・生巻・こんにゃく・バター（乳）・みそ・牛乳・ごま油（ごま・大豆）・昆布・煮干し（いわし） ほれいしょ・チーズフード（乳）・加工でん粉・砂糖・植物油・食塩・乳化剤・小麦粉加工品・大豆・なたね油 がぼちゃ・コーン・金時豆・食塩・三温糖		23 小低571Kcal・小中622Kcal・小高673Kcal・中761Kcal ・めん ・トマトクリームスパゲッティ ・枝豆サラダ 米・麦 小麦粉・食塩・なたね油 ペーコン（豚肉）・ほうれん草・玉ねぎ・トマト缶・こんにゃく・オリーブ油・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜）・クリーム（乳）・食塩・コショウ 鶏肉・人参・キャベツ・エッグゲア（大豆）・みそ・三温糖・ごま		24 小低528Kcal・小中618Kcal・小高701Kcal・中778Kcal ・ごはん ・きのこのハヤシライス ・ひじきのごまマヨサラダ 米・麦 鶏肉・玉ねぎ・人参・バター（乳）・マッシュルーム・しめじ・エリンギ・ハヤシラレーク（油・小麦粉・でん粉・砂糖・玉ねぎ・トマト・パセリ・人参・セロリ・食塩・醤油・香辛料・大豆・豚肉・乳・こんにゃく・鶏肉）・ハヤシラレー（小麦粉・ハム油・砂糖・食塩・トマトペースト・トマトケチャップ・たんぱく加水分解物・香辛料・酵母エキス）・マトリソース・ウスターソース（トマト・玉ねぎ・たんぱく・昆布・香辛料・酢・砂糖）・こんにゃく・赤ワイン	
27 小低534Kcal・小中623Kcal・小高705Kcal・中779Kcal ・ごはん ・豆腐スープ ・油揚げの中華丼 ・りんご 米・麦 豆腐・えのき豆・人参・白菜・長ねぎ・ジャコウ（野菜エキス・油揚げ・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・セラチン・鶏肉・豚肉・ごま） 鶏肉・酒・なたね油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・いんげん・醤油・みりん・三温糖 キャベツ・人参・枝豆・醤油・かつお節・エッグゲア（大豆）		28 小低554Kcal・小中617Kcal・小高679Kcal・中820Kcal ・バーガーパン ・パンフキンシチュー ・デミハンバーグ ・ピーツのサラダ 米・麦 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン がぼちゃ・人参・玉ねぎ・ペーコン（豚肉）・パセリ・なたね油・クリーム（乳）・ベジャメルソース（小麦粉・植物油・バター・加工でん粉・大豆・乳）・牛乳・コショウ・クリームポタージュ（小麦粉・ホエイパウダー・植物油・コンソメ・チーズ・脱脂粉乳・まがし・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆）・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜） ハンバーグ（鶏肉・玉ねぎ・豚脂・植物油・たけのこ・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・酵母エキス・トマト・こんにゃく・香辛料・生巻・加工でん粉・セルロース・炭酸C O ₂ ・ピロリン酸鉄・大豆）・トマトケチャップ・ウスターソース（トマト・玉ねぎ・たんぱく・昆布・香辛料・酢・砂糖） 三温糖・バター（乳）・酒		29 小低537Kcal・小中632Kcal・小高728Kcal・中798Kcal ・ごはん ・おろしきの汁 ・鮭と大豆のべっこう煮 ・じゃがいもといんげんのごま和え 米・麦 鶏肉・酒・生巻・大豆・でん粉・なたね油・いんげん・トマトケチャップ・黒砂糖・みそ・醤油・みりん じゃがいも・人参・いんげん・ごま・醤油・三温糖		30 小低518Kcal・小中611Kcal・小高704Kcal・中770Kcal ・ごはん ・タイビーエン ・ジャージャン豆腐 ・大根のナムル 米・麦 鶏肉・豚肉・かつ（たら・でん粉・砂糖・食塩） 鶏肉・人参・キャベツ・人参・長ねぎ・干し椎茸・うすら節・生巻・なたね油・鶏ガラスープ（鶏肉）・食塩・醤油・酒・コショウ		31 小低528Kcal・小中623Kcal・小高717Kcal・中785Kcal ・ごはん ・大豆の变身汁 ・鶏とじゃがいものみそバター炒め ・切干大根のサラダ 米・麦 豆乳・豆腐・大豆・枝豆・油揚げ（大豆）・大根・長ねぎ・みそ・かつお節 じゃがいも・鶏肉・人参・醤油・三温糖・酒・食塩・コショウ・みそ・バター（乳）	