

2025 10月 SCHOOL LUNCH Menu

茅ヶ崎市中学校給食

秋らしい風が吹く時もありますが、まだ暑い日も続いています。夏休み明けから生活リズムが戻ってくる頃かと思いますが、疲れもたまってくる時期ですので、朝・昼・夕と三食しっかりと食べて休養もしっかりとるようにしましょう。これから過ごしやすい気候になると、秋においしい旬の食べ物が多く出回ります。旬の食べ物を味わって、食欲の秋をぜひ楽しんでみてください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

★ 10月24日はホノルル給食です♪

茅ヶ崎市は、2014年（平成26年）10月24日（日本時間25日）にアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市・郡と姉妹都市協定を締結しました。姉妹都市協定締結後、茅ヶ崎市では文化や教育、経済などさまざまな分野での交流を行ってきました。ホノルル給食という食文化を通じて、姉妹都市ホノルルを身近に感じてもらい、興味・関心を持つきっかけになってもらえたらと思います。

1



八宝菜

- ごはん ●牛乳
- 揚げきょうざ
- 切り干し大根のナムル
- 中華スープ

エ: 812kcal た: 32.2g
脂: 29g 塩: 2.5g

2



韓国風すき焼き

- 麦ごはん ●牛乳
- いかとブロッコリーの香味炒め
- もやしとニラのおひたし
- トック入りわかめスープ

エ: 799kcal た: 35.5g
脂: 26.1g 塩: 2.4g

3



カリカリから揚げ

- ごはん ●牛乳
- 和風チャプチェ
- キャベツのごまマヨ和え
- わかめと豆腐のみそ汁

エ: 830kcal た: 32.3g
脂: 28.6g 塩: 2.1g

6



あじのピリツとジャン

- わかめごはん ●牛乳
- 豚肉と野菜のみそ炒め
- 白玉みたらし団子
- すまし汁

エ: 843kcal た: 34.7g
脂: 22.7g 塩: 2.8g

7



肉丼

- 麦ごはん ●牛乳
- 根菜ののり塩揚げ
- きゅうりの酢のもの
- 大根と油揚げのみそ汁

エ: 811kcal た: 30.8g
脂: 26.5g 塩: 2.3g

8



鶏肉のオレンジ風味焼き

- 黒パン ●牛乳
- ペンネアラビアータ
- 海藻サラダ
- キャベツとニョッキのスープ

エ: 792kcal た: 36.9g
脂: 27g 塩: 3.6g

9



豚キムチ炒め

- 麦ごはん ●牛乳
- がんもとあさりのおろし煮
- 大学芋
- たまごスープ

エ: 821kcal た: 31.8g
脂: 28.5g 塩: 2.8g

10



タコライス

- ごはん ●発酵乳(フルーベリー)
- ジャーマンポテト
- スパゲティサラダ
- 彩り野菜のコンソメスープ

エ: 838kcal た: 31g
脂: 21.8g 塩: 2.2g

13

スポーツの日

14

秋休み

15

秋休み

16



親子煮

- ごはん ●牛乳
- 高野豆腐の照りマヨがらめ
- 野菜の磯香和え
- 切り干し大根のみそ汁

エ: 881kcal た: 38.2g
脂: 28.9g 塩: 3g

17



たらとポテトのグラタン

- バターライス ●牛乳
- フランゴ・アサード
- 豆とツナのサラダ
- カルド・ヴェルデ

エ: 838kcal た: 37.6g
脂: 28.1g 塩: 3.2g

20



さけのみそマヨ焼き

- 麦ごはん ●牛乳
- ちくわの磯辺揚げ
- もやしのごま和え
- 沢煮椀

エ: 804kcal た: 30.7g
脂: 24.9g 塩: 1.8g

21



チンジャオロースー

- ごはん ●牛乳
- 中華風豆腐あんかけ
- 蒸し鶏と野菜のサラダ
- ビーフンスープ

エ: 801kcal た: 34.7g
脂: 29.3g 塩: 2g

22



かつおと大豆の甘辛

- 麦ごはん ●牛乳
- 切り干し大根のカレー炒め
- にんじんしりしり
- のっぺい汁

エ: 832kcal た: 39.3g
脂: 27.5g 塩: 2.1g

23



ポークカレーライス

- 牛乳
- いんげんとソーセージのソテー
- 杏仁フルーツ

エ: 846kcal た: 30.8g
脂: 27.7g 塩: 3g

24



フリフリチキン

- コーンフライドライス ●牛乳
- ガーリックシュリンプ風ソテー
- ハワイアンサラダ
- ABCスープ

エ: 822kcal た: 36.2g
脂: 25.2g 塩: 2.5g

27



肉団子と秋野菜の中華和え

- ごはん ●牛乳
- ブロッコリーとちくわのうま塩炒め
- キャベツのナムル
- ほたてスープ

エ: 836kcal た: 30g
脂: 24.1g 塩: 2.6g

28



さばのみそだれかけ

- 麦ごはん ●牛乳
- 五目きんぴら
- 白菜のさっぱり和え
- ゆばけんちん汁

エ: 819kcal た: 32.8g
脂: 32g 塩: 2.5g

29



チリコンカン

- ソフトフランスパン ※梅田中・赤羽橋中のみ
ココア揚げパン
- 牛乳 ●カラフルソテー
- ハニーサラダ
- マカロニスープ

エ: 790kcal た: 41.1g
脂: 29.4g 塩: 3.5g

30



鶏肉の香味焼き

- 麦ごはん ●牛乳
- じゃがいものそぼろあんかけ
- ひじきの和風サラダ
- 豚汁

エ: 820kcal た: 34.8g
脂: 30.8g 塩: 2.3g

31



デミグラスソースハンバーグ

- ごはん ●牛乳
- キャベツとハムのマリネ
- 青菜ときのこのソテー
- かぼちゃのポタージュ

エ: 789kcal た: 29.7g
脂: 23.6g 塩: 2.4g

中学校給食

News

★10月10日は目の愛護デーです

ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日は『目の愛護デー』です。10日の給食は、目の健康に役立つ栄養素を含んだ食材を使っています。この機会に、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に役立つ栄養素

ビタミンA 涙の分泌を促進し、角膜の表面を保護するため、目を乾燥から防ぐ働きがあります。ビタミンAを多く含む食品は、レバーやうなぎ、バター、卵黄、緑黄色野菜などがあります。

β-カロテン 体内でビタミンAに変換され、目の健康を維持します。β-カロテンを多く含む食品は、にんじんやほうれん草、いんげん、かぼちゃなどの緑黄色野菜などがあります。

アントシアニン 目の疲れを回復させたり、抗酸化作用により、目の酸化ダメージやストレスを防ぐ働きがあります。アントシアニンを多く含む食品は、ブルーベリーやなす、黒豆、ぶどう、カシスなどがあります。

今月の食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風にアレンジして提供します！

今月は「ポルトガル料理」です。

※10月は19日が休日のため、17日に提供します。

● たらとポテトのグラタン

ポルトガル料理では、塩漬けの干し鰯(たら)をよく使うということが特徴の一つです。ポルトガルでは鰯のことを「バカリヤウ」と言い、鰯を使った「バカリヤウ料理」が300以上もあるそうです。給食では、鰯とじゃがいもを使ったグラタンを作ります。

● フランゴ・アサード

フランゴ・アサードは、ポルトガル語で「ローストチキン」を意味します。国民食として親しまれ、お店によっては店頭で鶏の丸焼きをしているところもあり、街を歩いているとお肉のこんがり焼かれた香りで食欲そそられます。

● カルド・ヴェルデ

ポルトガルの代表的なスープです。カルドは「スープ」、ヴェルデは「緑の」という意味で、ケールを使って緑のスープを作ります。給食では、ケールと同じアブラナ科の野菜の小松菜を代わりに使用して作ります。

今月のメニュー紹介

ハワイのローカルフード♪『フリフリチキン』

★材料(4人分)

- 鶏肉もも 70g×4枚
- トマトケチャップ 小さじ2 (12g)
- しょうゆ 小さじ2 (12g)
- 三温糖(上白糖でも可) 小さじ2 (6g)
- 顆粒コンソメ ひとつまみ (1g)
- 白ワイン 大さじ1/2 (7g)
- 100%パインジュース 60cc
- おろしにんにく 小さじ1/2 (2g)
- おろししょうが 小さじ1/2 (2g)
- ウスターソース 少々 (1g)

漬け込み液

★作り方

- ① 鶏もも肉を漬け込み液に漬け込み、30分ほど冷蔵庫で置く。
- ② オーブンを230℃に予熱しておく。
- ③ 鉄板にオーブンシートを敷き、汁気を切った①の鶏肉を並べて20分ほど焼く。
- ④ 鶏肉が中まで火が通ったら完成。

※残った漬け込み液を煮詰めて、鶏肉にかけても美味しいです♪



ハワイの主食

ポイ poi



タロイモを蒸してペースト状にした「ポイ」は、古来から食べられているハワイの食卓では欠かせない食べ物です。神聖な食べ物とされていて、特別な日にも食べられています。現地の小学校ではタロイモの栽培を行うなど、日本の小学校でも行われている米作りのように、次の世代への文化の継承も行われています。

★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



お箸 スプーン

★栄養表記について

エ:エネルギー／た:たんぱく質／脂:脂質／塩:食塩相当量
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価 ※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。※その日の給食に必要なと思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。

『ホノルルミーツ』開催！R7年10月19日(日)



「ホノルルに出会う」がコンセプトの『ホノルルミーツ』というイベントが市役所前広場で行われます。ぜひご参加ください♪

献立・アレルギー情報

しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。

