

令和7年度



10月給食だより



	曜	行事	献立名
1	水	後期始業	牛乳 麦ごはん 肉豆腐 南瓜サラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁
2	木		牛乳 麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え 五目きんぴら 里芋の味噌汁
3	金		牛乳 焼きそば 小型パン 焼きウインナー 糸寒天の和え物 レモンヨーグルト
6	月		牛乳 秋野菜カレー ミニオムレツ 和風サラダ
7	火		牛乳 麦ごはん 八宝菜 大学芋 春雨スープ
8	水		牛乳 麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの甘辛炒め 玉ねぎと豆腐の味噌汁 リンゴ
9	木		牛乳 麦ごはん 野菜餃子 ジャガイモのそぼろ煮 根菜の味噌汁
10	金	進路ガイダンス	【目イキキ献立】 牛乳 麦ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草の和え物 南瓜とベーコンの煮物 豆腐とえのきの味噌汁 ぶどうヨーグルト
14	火		牛乳 麦ごはん つくねの甘酢あん 小松菜のごま和え こんにゃくのきんぴら 豆腐のすまし汁
15	水		牛乳 麦ごはん 焼き栗コロッケ 干草和え 昆布豆 お月見汁
16	木	防災講話(1限)	牛乳 ビビンバ丼 肉団子入りスープ 巨峰
17	金		牛乳 麦ごはん あじの南蛮漬け ピーナッツ和え 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁
20	月	陶芸教室(3・4限)3・4年	【奥の細道献立】 牛乳 深川飯 秋刀魚のみぞれ煮 おすわい いものこ汁 ぎふだもんみかんゼリー
21	火	陶芸教室(3・4限)1・2年	牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 豚バラ大根煮 豆腐とわかめの味噌汁
22	水		牛乳 食パン 苺ジャム ツナポテトのチーズ焼き グリーンサラダ ミネストローネ
23	木	三者懇談(～29日) 進路希望調査	牛乳 麦ごはん ちくわのカレー揚げ ごぼうサラダ 高野豆腐のたまごとじ 角麩のすまし汁
24	金		牛乳 麦ごはん 豚の生姜焼き 和風カラフルサラダ なめこの味噌汁 さつまポテト
27	月		牛乳 麦ごはん 西京焼き れんこんのきんぴら 小松菜の炒め物 みぞれ汁 柿
28	火		牛乳 スパゲッティ肉味噌あん 厚焼きたまご 青梗菜の和え物 アシドミルク
29	水	進路講話(全学年)	牛乳 麦ごはん 豚キムチ炒め ナムル コーン玉子スープ
30	木		牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ
31	金		牛乳 麦ごはん 南瓜ひき肉フライ 白菜の生姜和え ミルクおから キャベツとしめじの味噌汁

【岐阜県定時制高校給食目標】

食べ物を大切にしましょう

大垣商業高等学校定時制

給食予定日数：22日

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつきます。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

