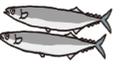


学校給食献立表

秋の味覚とは・・・

今月の献立のねらい 「秋の味覚を味わおう」

秋の食べ物ってどんなものがあるのかな？



八竜小学校

秋は古くから収穫の季節とされ、旬の食材が多い季節と言われています。
 秋の食べ物には、夏の疲れを癒やし、冬の季節に備えるための脂肪分や糖分が多く含まれています。
 体作りのためにも、秋には美味しい食事を味わいたいですね。



- ★魚介類・・・さんま、さば、秋さけ
- ★野菜類・・・しょうが、秋なす
- ★くだもの・・・なし、ぶどう、くり、かき
- ★きのこ類・・・しいたけ、しめじ、えのきたけ
- ★いも・・・さといも、さつまいも など

日	曜	献立名	献立ひとくちメモ		エネルギー Kcal	たんぱく質 たん白質 g		
			あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる			きいろ ねつやちからになる	
25	月	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 豚肉	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ 人参 しめじ ピーマン	精米 むぎ あぶら さとう	2学期が始まりました。みなさんの元気な顔が見られてうれしいです。まだまだ暑いですがしっかり食べましょう！	586	18.4
26	火	麦ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨スープ 中華サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵	人参 乾しいたけ キャベツ ねぎ もやし きゅうり きくらげ	精米 むぎ 中力粉 あぶら 緑豆はるさめ ごま ごまあぶら さとう	春雨は、中国が発祥の食べ物です。主に緑豆(りよくとう)という豆のでんぷんから作られています。	631	24
27	水	ピザドッグ 牛乳 ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉団子 ベーコン ミックスチーズ	たまねぎ コーン 人参 ピーマン キャベツ いんげん ぶどうジュース	コッペパン あぶら さとう イナアガー じゃがいも	ぶどうの美味しい季節です。日本でよく作られているぶどうは、巨峰、シャインマスカット、ピオーネ、デラウェア、甲州などがあります。みなさんはどのぶどうが好きですか？	629	22.2
28	木	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かぼちゃのみそ汁 大根のハリハリ漬け	牛乳 開きいわし カットわかめ 油揚げ かたくちいわし(煮干し)	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり 千切りたくあん 人参	精米 むぎ あぶら さとう	かぼちゃは夏が旬の野菜です。太陽の日差しをたっぷり浴びて栄養満点に育った野菜をたくさん食べましょう。	619	23.4
29	金	麦ごはん 牛乳 さばのソース煮 豆腐のすまし汁 きゅうりのこんぶ和え	牛乳 焼さば 焼き竹輪 豆腐 本かつお 塩昆布	たまねぎ しめじ 人参 ねぎ きゅうり もやし	精米 むぎ さとう ごま	さばは、マグロやアジ等と並んで世界的に消費量の多い魚です。栄養が豊富で、特にDHAは脳の発育に重要であることがわかっており、意識してとりたい食べ物です。	591	24
1	月	親子丼 牛乳 酢みそ和え いりごと大豆の黒糖和え	牛乳 鶏肉 鶏卵 カットわかめ かたくちいわし(煮干し) いり大豆	乾しいたけ たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	精米 むぎ あぶら さとう	いりこや大豆はカルシウムをたくさん含んでいます。噛みごたえがあるので、よくかんで食べましょう。	633	27.8
2	火	麦ごはん 牛乳 鶏肉のマヨカレー焼き コンソメスープ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	キャベツ 人参 たまねぎ パセリ きゅうり コーン	精米 むぎ さとう あぶら	とり肉のマヨカレー焼きは、マヨネーズとカレー粉を混ぜた液にとり肉を絡めて、オーブンで焼いて作りました。	596	22.1
3	水	サラダうどん 牛乳 ししゃもフライ 大豆の五目煮	牛乳 ロースハム 大豆 油揚げ 子持ちししゃもフライ	キャベツ きゅうり 人参 もやし コーン ごぼう 乾しいたけ	うどん麵 つきこんにやく さとう ごまあぶら あぶら	サラダうどんは、野菜などの具がたっぷり入った冷たいうどんです。具を入れることで栄養のバランスがよくなります。	597	26.8
4	木	麦ごはん 牛乳 トマト肉じゃが いそ和え 手作り佃煮	牛乳 豚肉 焼き竹輪 焼きのり いりこ 糸かつお	たまねぎ 人参 いんげん トマト キャベツ えのきたけ	精米 むぎ じゃがいも つきこんにやく さとう あぶら ごま	トマトにはグルタミン酸というまみがたくさん入っていて煮物をおいしくしてくれます。トマト肉じゃがを作りました。	591	20.7
5	金	枝豆ごはん 牛乳 ひじきシューマイ 卵スープ もやしナムル	牛乳 大豆 ひじきシューマイ ベーコン 鶏卵	枝豆むき身 ねぎ たまねぎ 人参 きくらげ もやし きゅうり	精米 でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	卵は体を作るたんぱく質、かぜの予防に効果があるビタミンAや体によい脂質など、たくさんの栄養が含まれています。	577	23.4
8	月	麦ごはん 牛乳 肉団子のチリソース 高野豆腐と卵のスープ	牛乳 鶏肉団子 鶏卵 高野豆腐	枝豆むき身 ねぎ たまねぎ 人参 こまつな 乾しいたけ	精米 むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	高野豆腐は、豆腐を凍らせ乾燥させた食品です。日本では、昔から貴重なたんぱく源として食べられています。	636	22.2
9	火	ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ミックスチーズ	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン	精米 むぎ じゃがいも あぶら さとう	年中出回るキャベツは、給食でも欠かせない野菜の一つです。今日はキャベツを細く切ったコールスローサラダを作りました。	621	18.8
10	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのカクテルソースかけ 野菜スープ ポテトサラダ	牛乳 国産ミートバーグ ベーコン	たまねぎ 人参 キャベツ パセリ きゅうり コーン	丸パン さとう あぶら じゃがいも	カクテルソースは、ケチャップやウスターソース、赤ワインなどを混ぜて煮つめて作ります。	570	23.5
11	木	麦ごはん 牛乳 魚の香味ソースかけ みそ汁 春雨の酢の物	牛乳 タラ切身 高野豆腐 ロースハム カットわかめ かたくちいわし(煮干し)	ねぎ 人参 たまねぎ きゅうり キャベツ	精米 さとう あぶら さとう じゃがいも 緑豆はるさめ ごま ごまあぶら	みそは、大豆や米や麦などの穀類と麹(こうじ)と塩を加えて、発酵・熟成させて作る発酵食品で、日本の伝統的な食品の一つです。主に米みそ、麦みそ、豆みそ、調合みそなどがあります。	578	23.1
12	金	豚キムチ丼 牛乳 中華スープ 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ もやし 人参 にはら 白菜キムチ たまねぎ きくらげ ねぎ 枝豆むき身 きゅうり	精米 ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	キムチは、韓国の伝統健康食品です。キムチの歴史は、4000年ほど前からだと言われています。	605	26.9
16	火	麦ごはん 牛乳 魚のバーベキューソース さつま汁 ひじきサラダ	牛乳 タラ切身 豆腐 ひじき 油揚げ	乾しいたけ 大根 人参 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	精米 むぎ さつまいも あぶら さとう	ひじきは、海でとれる海藻の一種です。ミネラルを多く含み、血をつくるものになったり、骨を強くしたりします。	617	22.2
17	水	ミルクパン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 キャベツとパインのサラダ	牛乳 豚肉	人参 たまねぎ しめじ ほうれん草 枝豆むき身 きゅうり キャベツ	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら	じゃがいもは、糖質のほかビタミンCもたくさん含んでいます。	555	21.6
18	木	麦ごはん 牛乳 ジャーチャン豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ カットわかめ	人参 ねぎ たまねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり コーン	精米 むぎ 緑豆はるさめ つきこんにやく ごま さとう ごまあぶら でんぷん	ジャーチャン豆腐は、中国の家庭料理です。給食では厚揚げとたくさんの野菜を使います。	661	25.3
19	金	【ふるさとくまさんデー】 しょうがごはん 牛乳 魚のかぼすソースかけ 沢煮椀 梨サラダ	牛乳 油揚げ タラ切身 厚揚げ 本かつお	人参 しょうが 枝豆むき身 かぼす 大根 キャベツ 乾しいたけ ねぎ きゅうり 梨	精米 つきこんにやく でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	八代市東陽町を代表する農産物「しょうが」をたっぷり使ったしょうがごはんです。辛みの少ない新しょうがを使っています。	616	24.2
22	月	チキンカレー 牛乳 豆腐サラダ	牛乳 豆腐 鶏肉	きゅうり 人参 コーン たまねぎ	精米 むぎ じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま	にんじんには、皮ふや健康を助けるカロチンがたくさん含まれています。給食でも欠かせない野菜の一つです。	618	19
24	水	コッペパン 牛乳 ペンネアラビアータ オムレツ(ほうれん草) キャベツのミルクスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン Caタップリオムレツ(ほうれん草) ミックスチーズ	たまねぎ 人参 キャベツ しめじ コーン 枝豆むき身	コッペパン マカロニペンネ あぶら	大阪・関西万博が開催中です。給食でも世界の料理を出していきます。9月は「イタリア」です。	633	26.5
25	木	麦ごはん 牛乳 豚汁 ぶり辛チキン きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 カットわかめ かたくちいわし(煮干し)	乾しいたけ 大根 ねぎ きゅうり キャベツ 人参	精米 むぎ こんにやく じゃがいも でんぷん 中力粉 ごま さとう	ぶり辛チキンは、揚げた鶏肉にしょうがやトウバンジャンを使って作ったぶり辛のタレを絡めています。	602	26.8
26	金	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 けんちん汁 ごま和え	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 豆腐 本かつお	大根 人参 ねぎ もやし きゅうり いんげん	精米 むぎ ごま つきこんにやく じゃがいも ごま さとう	けんちん汁は、肉や魚を使わない精進料理として誕生しました。今ではいろんな具材を入れて、家庭でも食べられています。	562	24.4
29	月	麦ごはん 牛乳 元気が出るレバー 冬瓜スープ	牛乳 ベーコン 鶏レバー 鶏肉	とうがん ねぎ たまねぎ 人参 しめじ にはら	精米 むぎ あぶら 中力粉 でんぷん ごま さとう	レバーは成長期のみなさんにとって大切な鉄分を多く含む食べ物です。	618	24.6
30	火	麦ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう	牛乳 豆腐 油揚げ カットわかめ たら切身 かたくちいわし(煮干し)	たまねぎ えのきたけ ねぎ コーン ごぼう 人参	精米 むぎ つきこんにやく ごま さとう あぶら	きんぴらは、日本で昔から食べられている料理です。ごぼう以外の野菜でもきんぴらを作ることができます。	640	25.1

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。
 また、献立は都合により変更する場合があります。



平均

607 23.5