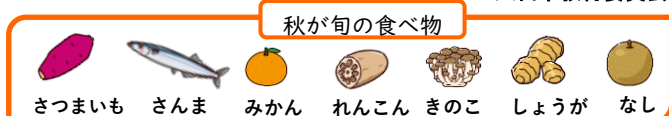


秋は、多くの作物が収穫の時期を迎え、食べる楽しみを増すことから、「実りの秋」「食欲の秋」とも言われます。季節のおいしい食材を食し、秋の味覚を味わいましょう。



 …パンざら
  …大きいしよつき
  …小さいしよつき

八代市西部学校給食センター(松高幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)

日	曜	献立名(配膳図)	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	水		牛乳 メンチカツ ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥パセリ ホールコーン きゅうり にんじん レモン果汁	バーガーパン じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	マカロニはパスタの一種で、他にも貝殻の形をした「シェル」、 ちょうちんの形をした「ファルファツレ」、先の尖った短い筒状の 「ペンネ」などいろいろな種類のパスタがあります。マカロニは、サ ラダやスープ、グラタンなど色々な料理に使われています。	548	20.8	
							706	26.5	
2	木		牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ れんこん	精米 麦 でんぶん 油 さつまいも 天ぷら粉 揚げ油	野菜のキムチ揚げは、秋が旬のさつまいもとれんこんを使っていま す。さつまいもとれんこんをうすくスライスしキムチの素と天ぷら粉をま がして、油で揚げています。れんこんとさつまいもがカリッとるように、給 食センターではたくさんの油を使いじっくり揚げています。	667	21.9	
							858	26.9	
3	金		牛乳 塩さば 南関揚げ 干しわかめ 麦みそ 米みそ	たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん もやし しそごはんの素	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 じゃがいも 三温糖	竜田揚げとは、肉や魚等にしょうゆ、しょうが、みりん等で下味を つけて、でんぶんをまぶし油で揚げた料理です。諸説ありま すが、名前の由来は百人一首にも詠まれている、紅葉の浮かぶ奈 良県の竜田川に見立ててつけられたと言われています。	657	21.3	
							843	25.8	
6	月		牛乳 ハンバーグ かまぼこ いりこ 糸かつお 昆布	だいこん ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ	精米 麦 三温糖 白玉団子 さといも 油 ごま 三温糖 お月見ゼリー	今日10月6日は、1年で一番月が美しく見えると言われる十五夜で す。「中秋の名月」「いも名月」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する意味を こめて、さといもや団子をお供える風習があります。給食では、さとい もや丸い白玉団子が入った月見汁を出しています。食材や作る人へ感 謝の気持ちを込めて食べましょう。	674	24.5	
							872	30.5	
7	火		牛乳 太刀魚から揚げ 南関揚げ 豆腐 干しわかめ 麦みそ 米みそ 糸かつお 鶏ささみ	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり にんじん だいこん ねりうめ	精米 麦 揚げ油 三温糖 三温糖	太刀魚は、刀や太刀のように細長く平べったい形をしており、表面は 金属のように光沢のある銀色をしています。また、獲物を捕らえる時に 立ち泳ぎをするため「立魚」と表すこともあります。脂質が多い魚のひと つで、旬の時期である7月から11月にかけては、さらに脂がのり、おいし く食べることができます。	587	19.2	
							732	22.5	
8	水		牛乳 かぼちゃフライ 粉チーズ スキムミルク 生クリーム	たまねぎ しめじ クリームコーン(缶) にんじんペースト キャベツ きゅうり ホールコーン	丸パン 揚げ油 ホワイトルウ 油 ドレッシング ブルーベリージャム	10月10日は、「目の愛護デー」です。ブルーベリーには、目の疲れ をとってくれるアントシアニンが多く含まれています。また、にんじん などの色の濃い野菜に含まれているビタミンAには、目の粘膜を保 護して乾燥を防ぎ、目の健康を保つ働きがあります。	641	18.5	
							837	22.9	
9	木		牛乳 鶏ひき肉 豆腐 干しわかめ 麦みそ 米みそ 麩(ふ) しそひじき	たまねぎ にんじん いんげん 干しいたけ たまねぎ えのきたけ	精米 麦 さといも 油 三温糖	さといもは、山でとれる「山いも」に対して、里でとれるので「里い も」と呼ばれています。親いもから子いも、孫いもとどんどんできる ので子孫繁栄の縁起ものとされています。夏の終わりから秋にかけ て収穫され、給食でも煮物や汁物などいろいろな料理に使われていま す。	545	19.6	
							708	24.0	
10	金		牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごピューレ 黄桃(缶) パイン(缶) みかん(缶)	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 なしジュレ	チーズは、牛乳になる前の生乳から水分を除いて固めたもので、カル シウムなどいろいろな栄養素がぎゅっとつまっています。今日のチキンカ レーライスの中に、チーズが入っています。チーズが入ることでカレーの 味がまろやかになり、栄養も豊富になります。	649	17.4	
							845	21.1	
14	火		牛乳 鶏肉 豆腐 干しわかめ	ねぎ しょうが にんじん えのきたけ ねぎ もやし にんじん こまつな	小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ごま	ユウリンチーという名前は漢字で書くと、「油淋鶏」＝「鶏肉に 油をかけた料理」という意味をあらわします。給食では油で揚げ た鶏肉に、香味野菜のねぎとしょうが、香りの良いごま油を使っ たタレをかけています。食欲をそそる香りで、ごはんも進みます す。	679	24.0	
							871	28.7	
15	水		牛乳 オムレツ スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン(缶) レタス きゅうり パイン(缶)	ミルクパン ホワイトルウ 油 三温糖 油	栄養価の高い卵は、たんぱく質が豊富で、たくさんのビタミンとミネラル を含みます。新鮮な卵は、卵黄が盛り上がっています。卵は、オムレツ、 卵焼き、親子丼などの料理の材料として、また、プリンやスポンジケーキ などのスイーツの材料として欠かせない食材です。	588	20.8	
							765	26.7	
16	木		牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ぎょうざ 卵 肉だんご	はくさい にんじん れんこん しめじ 干しいたけ しょうが にんにく 黄パプリカ にら にら たまねぎ にんじん 干しきくらげ	精米 麦 ごま油 油 でんぶん 油	中華まぜごはんの具には、豚肉とれんこん・はくさい・しいた け・にら等たくさんの野菜が入っています。材料をごま油でいた めて、鶏がらスープや豆板醤などの中華の調味料で味をつけて います。ごはんに混ぜて食べてください。	587	22.9	
							761	28.5	
17	金		牛乳 とりささみ 錦糸卵 小さいわしフライ	にんじん 干しいたけ たくあん ねぎ	精米 麦 油 揚げ油 ぶどうゼリー	今日は、鹿児島県奄美大島の郷土料理の鶏飯です。鶏飯は、 食欲が落ちる時期も汁をかけてサラサラと食べることができ、大 人も子供も大好きな給食の人気メニューです。麦ごはんに鶏飯 の具をのせて、汁をかけて食べましょう。	630	23.5	
							809	29.1	
20	月		牛乳 ししゃもフライ スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ ほうれん草 にんじん クリームコーン(缶) しめじ みかん	ミルクパン 揚げ油 ペンネ ホワイトルウ 油	みかんは、もともと冬が旬の果物でしたが、早い時期から収穫できるよ うに改良されたため、極早生から始まり早生・普通みかんと比較的長い 期間収穫できるようになりました。甘いみかんが好まれますが、みかん のおいしさは、甘味を感じる糖度と酸味とのバランスが大切です。	672	23.3	
							827	27.8	
21	火		牛乳 赤魚 豆腐 干しわかめ 麩(ふ) 赤みそ 麦みそ 干しわかめ	にんじんペースト たまねぎ なめこの水煮 きゅうり にんじん	精米 麦 ノンエッグマヨネーズ 春雨 三温糖 ごま	赤魚のもみじ焼きは、魚にすりおろしたにんじんとマヨネーズでつくった ソースをかけて、焼いた料理です。すりおろしたにんじんの色を、秋の紅 葉に見立てています。和食は、日本の四季を表現し、おいしく味わいなが ら季節を楽しむように工夫されています。	602	23.5	
							774	27.8	
22	水		牛乳 ソフトチーズ ウインナー 白いんげん豆	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく きゅうり レタス 赤パプリカ 黄パプリカ	コッペパン じゃがいも 油 ドレッシング	ポトフは、フランス語で「pot(ポー)」は鍋や壺、「feu(フ)」は火 を示すため「火にかけた鍋」といった意味を表し、フランスの家庭 料理のひとつとして親しまれてきました。ポトフは、日本でいうと ころのおでんのような存在の煮込み料理です。	509	19.7	
							638	24.0	
23	木		牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 南関揚げ 豆腐 干しわかめ ちくわ	しょうが にんじん 干しいたけ 枝豆むき にんじん キャベツ えのきたけ	精米 麦 三温糖 油 さつまいも てんぷら粉 ホームケーキミックス 揚げ油	こぎつねごはんは、きつねの好物とされる油揚げを味付けし、混ぜご 飯の具とした混ぜごはんです。たんぱく質が多い大豆製品をたくさん使 うことができるので、全国各地で作られている人気の給食メニューです。 麦ごはんとかぎつねごはんの具をまぜて食べましょう。	632	20.5	
							785	24.8	
24	金		牛乳 とんかつ 南関揚げ 豆腐 麦みそ 干しわかめ 米みそ	だいこん ねぎ はくさい	精米 麦 揚げ油 三温糖 はちみつレモンゼリー	ソースカツ丼は、サクッと揚げたカツが熱々のうちに、ウスター ソースベースの特製ソースをからめたのが特徴です。ソースが 人気のメニューなので、今日はごはんがすすむように丼ぶりにし ています。麦ごはんにソースカツをのせて食べましょう。	666	19.2	
							838	23.0	
27	月		牛乳 豚肉 いか うずらの卵	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 干しきくらげ たけのこ きゅうり もやし にんじん	黒糖パン 春雨 ごま油 三温糖 ごま油 ラー油 ごま さつまいも 揚げ油 黒ごま 水あめ 三温糖	油で揚げたさつまいもに、糖蜜などをからめたものが大学芋です。「大 学芋」という名前の由来は、東京の学生が好んでいたため「大学 芋」と呼ばれるようになった、子供を大学に入れるのと同じくらい手間が かかるため「大学芋」と呼ばれるようになった、など複数の説がありま す。	674	20.9	
							862	25.9	
28	火		牛乳 卵 南関揚げ かまぼこ でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん こんにやく しょうが	精米 麦 でんぶん 油 じゃがいも ごま 三温糖 油 熊本県産トマトゼリー	今月の「ふるさとくまさんデー」は、きんぴらに旬を迎えるし ょうがを使用しています。また、南関揚げ丼の具の南関揚げは、 熊本県南関町の特産品です。熊本県産トマトゼリーは、令和6 年度に熊本県産食材を使用し、学校給食むけに開発されました。	597	19.5	
							783	23.7	
29	水		牛乳 タラ	たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥パセリ きゅうり にんじん ホールコーン レモン果汁	ひのくにパン 揚げ油 三温糖 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	じゃがいもは主成分がでんぷんで、主食にもなる野菜として世界 中で栽培されています。その他に、ビタミンCを多く含み、加熱しても 壊れにくい特徴があります。日本ではホクホクした男爵やキタアカ リ、煮崩れしにくい粘質系のメークインなどの品種が多く栽培され ています。	613	22.7	
							780	27.9	
30	木		牛乳 さんま 南関揚げ 干しわかめ 豆腐 麦みそ 米みそ	だいこん ねぎ もやし にんじん ほうれんそう	精米 麦 ごま ねりごま 三温糖	今日は、和食を味わう日です。和食は、各地でとれる旬の食材 を使うことで季節を感じることができ、栄養バランスにも優れてい ます。今日は、秋が旬のさんまを紹介します。さんまは、産卵を 控えた秋に最も脂が乗り、栄養価も高まります。	629	24.6	
							770	27.6	
31	金		牛乳 鶏肉 南関揚げ コロッケ 魚そうめん 干しわかめ	ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ こんにやく キャベツ にんじん	精米 麦 三温糖 油 揚げ油	魚そうめんは、白身魚のすり身に調味料等を混ぜ合わせ、そう めんのよう細長い形状にして加熱し加工した食品です。京都 の魚そうめんがもっとも有名で、冷やした出汁と独特の食感が 暑い京都の夏の風物詩になっています。給食では、温かい魚そ うめん汁にしています。	645	20.8	
							796	24.7	
☆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。							小学校平均	622	21.3
また、献立は都合により変更する場合があります。							中学校平均	794	25.9

☆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。

小学校平均

由学校平均