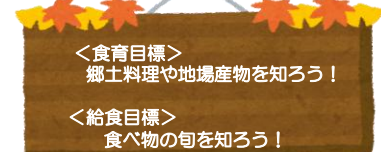


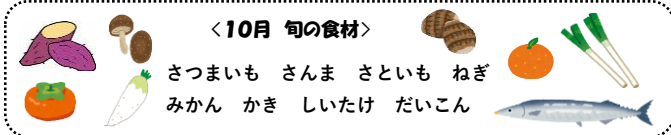
令和7年10月分



学 校 給 食 献 立 表

八代市教育委員会

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。



いつでも食べることができる食材も多く、便利になりましたが、その時期にとれた味を知り、食べ物で季節を感じてみましょう。

八代市立八竜小学校

日	曜	献立名	あか	みどり	きいろ	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやたいおんになる		Kcal	g
1	水	食パン 牛乳 ベジタブルチャウダー グリーンサラダ マーシャルビーンズ	牛乳 ベーコン マーシャルビーンズ	たまねぎ 人参 キャベツ 枝豆むき身 きゅうり コーン	食パン じゃがいも あぶら さとう	マーシャルビーンズのビーンズは「豆」のことをいいます。豆のなかでも代表的な大豆は、5大栄養素をバランスよく含み「畑の肉」といわれるほど栄養価が高い食品です。	573	20.3
2	木	麦ごはん 牛乳 鶏のレモンソースかけ けんちん汁 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 カットわかめ ロースハム 本かつお	大根 人参 ねぎ きゅうり もやし キャベツ レモン果汁	精米 むぎ さといも こんにやく でんぶん 中力粉 あぶら さとう ごまあぶら	けんちん汁は神奈川県鎌倉市にある「建長寺」で作っていた建長汁がなまり、けんちん汁になったといわれています。	636	23.5
3	金	麦ごはん 牛乳 塩さば すまし汁 ごまあえ	牛乳 塩さば切身 うずら卵 本かつお カットわかめ	人参 えのきたけ キャベツ ねぎ 大根 いんげん	精米 むぎ ごま さとう	給食のすまし汁はかつお節でしっかりだしをとって作ります。だしをうまく利用すると減塩にもなります。	573	26.3
6	月	【お月見メニュー】 麦ごはん 牛乳 大豆とひじきの炒め物 千草焼き 里芋のみそ汁 月見団子	牛乳 大豆 油揚げ ひじき カットわかめ きな粉 千草焼き かたくちいわし(煮干し)	枝豆むき身 ごぼう 人参 えのきたけ 大根 ねぎ	精米 むぎ 白玉だんご あぶら さとう	今日は十五夜です。月見をするだけではなく、秋の収穫を感謝する行事でもあります。	693	24.7
7	火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 鶏卵	たまねぎ 人参 乾しいたけ ねぎ キャベツ もやし いんげん きくらげ	精米 むぎ ごまあぶら さとう あぶら	マーボー豆腐は中国の四川省に住む女性によって作られた料理がおいしいと評判を呼び、中国全土に広まりました。その後日本に伝わり中国料理の定番になっています。	606	23.3
8	水	セルフフィッシュバーガー 野菜スープ 牛乳 チーズサラダ	牛乳 ホキフライ ベーコン クッキングチーズ	たまねぎ 人参 キャベツ パセリ きゅうり	コッペパン あぶら さとう	手はきれいに洗いましたか？今日はセルフフィッシュバーガーです。パンに魚フライをはさんで、豪快に「カブツ」といきましょう。	611	25.8
9	木	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 おひたし 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 天ぷら 厚揚げ いりこ 本かつお	人参 たまねぎ いんげん こまつな キャベツ もやし 乾しいたけ	精米 むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま	じゃがいもには、炭水化物という、体を温め、力のもとになる栄養があります。	591	25.0
10	金	【目の愛護デーメニュー】 麦ごはん 牛乳 鶏汁 菜果なます 魚のしょうが煮 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 さば切身	人参 乾しいたけ 大根 はくさい ねぎ きゅうり りんご ブルーベリーゼリー	精米 むぎ じゃがいも こんにやく さとう	10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーは、目に良い食べ物です。今日はブルーベリーゼリーを食べてください。	656	22.8
14	火	秋野菜カレー 牛乳 りんごサラダ	牛乳 鶏肉 クッキングチーズ	りんご キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ しめじ	精米 むぎ あぶら さとう	今日のカレーには、さつまいもやれんこん、きのこ等、秋が旬の野菜がたくさん入っています。	635	19.4
15	水	きなこ揚げパン 牛乳 コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 きな粉	キャベツ きゅうり 人参 コーン たまねぎ いんげん	コッペパン あぶら さとう 黒糖	きな粉は大豆を炒って皮をむき、挽いた粉であり、たんぱく質や食物繊維、ミネラルが豊富な食品です。	636	24.5
16	木	麦ごはん 牛乳 鶏とレバーのニラだれ 春雨スープ	牛乳 鶏レバー	にら たまねぎ 人参 コーン 乾しいたけ キャベツ ねぎ	精米 むぎ でんぶん 中力粉 あぶら さとう はるさめ	レバーは成長期のみなさんにとって大切な鉄分を含む食べ物です。甘辛のタレをからめました。	636	24.5
17	金	【ふるさとくまさんデー】 さつまいもごはん 牛乳 さばの味噌煮 のっぺ汁	牛乳 焼きさば切身 鶏肉 厚揚げ 出し昆布	人参 大根 こまつな しょうが	精米 むぎ さつまいも ごま さといも こんにやく でんぶん あぶら	今月のふるさとくまさんデーは、旬のさつまいもと大根を紹介します。	632	22.9
20	月	麦ごはん 牛乳 魚の香味ソースかけ わかめスープ ひじきのナムル	牛乳 タラ切身 豆腐 ひじき カットわかめ	人参 えのきたけ たまねぎ 乾しいたけ ねぎ もやし こまつな	精米 むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	わかめは海藻です。ミネラルが多く含まれ、体をつくる赤色のなかまの食べ物になります。	546	22.0
21	火	麦ごはん 牛乳 魚のねぎ味噌焼き かきたま汁 ごまネーズサラダ	牛乳 タラ切身 鶏卵 本かつお カットわかめ 出し昆布	ねぎ えのきたけ 人参 キャベツ 枝豆むき身 きゅうり	精米 むぎ さとう でんぶん ごま	みそは大豆からできています。大豆は様々な姿に変身し、日本人の食を支えています。	613	24.0
22	水	コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー にんじんサラダ	牛乳 鶏肉 クッキングチーズ	たまねぎ 人参 いんげん きゅうり	コッペパン さつまいも あぶら さとう	さつまいもがおいしい季節です。さつまいもには「ヤラピン」という便秘を予防する栄養素が含まれています。	553	22.0
23	木	ゆかりごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 かみかみサラダ	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 ロースハム	たまねぎ 人参 こまつな いんげん 大根 きゅうり ごぼう きくらげ	精米 むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	かみかみサラダにはよく噛んで食べるようにごぼうやキクラゲを使いました。	631	23.0
24	金	チキンライス 牛乳 フルーツヨーグルト マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト うずら卵 ベーコン	たまねぎ 人参 枝豆むき身 キャベツ パセリ ミックスフルーツ	精米 むぎ マカロニ あぶら	ヨーグルトは発酵食品の1つです。多くの栄養素が含まれており、特にビタミンA、B1、B2、カルシウム、たんぱく質が代表的です。	589	19.4
27	月	麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 豆腐のみそ汁 酢の物	牛乳 ちくわの磯辺揚げ 豆腐 油揚げ カットわかめ かたくちいわし(煮干し)	人参 大根 ねぎ きゅうり	精米 むぎ はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	ちくわは魚のすり身から作られます。日奈久地区の特産品です。	592	20.8
28	火	麦ごはん 牛乳 豆腐チゲスープ もやしのナムル 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 豆腐 ぎょうざ	はくさい はくさいキムチ 人参 ねぎ 乾しいたけ もやし きゅうり	精米 むぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう	豆腐チゲは、韓国料理の1つです。給食では食べやすくキムチで作ります。	595	21.9
29	水	スパゲティナポリタン 牛乳 ビーンズサラダ コンソメスープ みかん	牛乳 ウインナー ベーコン クッキングチーズ ロースハム 大豆	ピーマン たまねぎ 人参 ミックスビーンズ きゅうり キャベツ パセリ みかん	スパゲティ じゃがいも あぶら	今日のみかんは八代で収穫した早生みかんです。	606	24.2
30	木	麦ごはん 牛乳 だご汁 照焼チキン ゆかり和え	牛乳 鶏肉 照焼チキン ゆかり	人参 大根 はくさい ねぎ もやし キャベツ きゅうり	精米 むぎ 中力粉 さといも ごま さとう	だご汁は熊本県の郷土料理のひとつです。地域によってだご汁のだんごや味がちがいます。	588	22.0
31	金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 肉団子とキャベツのスープ 大根サラダ	牛乳 ミートボール	かぼちゃコロッケ 人参 乾しいたけ キャベツ ねぎ 大根 きゅうり コーン	精米 むぎ はるさめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	10月31日は 欧米の収穫を祝うお祭り「ハロウィン」です。	632	19.5

☆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

616 23