



学校給食献立表



東陽学校給食センター



月		火		水		木		金			
＜食育目標＞ 郷土料理や地場産物を知ろう！ ＜給食目標＞ 食べ物の旬を知ろう！		1 グリーンサラダ 大豆チョコ コッパパン ベジタブルチャウダー 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。 小582 中741 小24.1 中30.0 ぎゅうにゅう ベーコン えだまめ いりだいず コッパパン さとう あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゴコン		2 旬 海藻サラダ 鶏のかぼすソースかけ 麦ごはん けんちん汁 かぼすは、今が旬の果実で、ビタミンCが豊富です。東陽産のかぼすを使います。 小634 中781 小23.4 中28.0 ぎゅうにゅう とり肉 とうふ チキンハム だしこんぶ こめ ねぎ こむぎ だんご あぶら さとう こんにゃく さといも ごまあぶら かぼすねぎきゅうり だいこん かいそうサラダ にんじん もやし キャベツ		3 ごまあえ 魚の野菜マヨ焼き 麦ごはん すまし汁 給食のすまし汁は、昆布でしっかりだしをとって作ります。だしをうまく活用すると減塩になります。 小578 中713 小23.8 中28.7 ぎゅうにゅう たら うずらのたまご わかめ だしこんぶ こめ ねぎ だご さとう たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ だいこん いんげん					
10月 旬の食材 さつまいも さんま さといも かぼす みかん かき しいたけ しょうが だいこん ねぎ		6 千草焼き 月見団子 大豆とひじきの炒め煮 麦ごはん 里芋のみそ汁 今日は十五夜です。月見をするだけでなく、秋の収穫を感謝する行事でもあります。 小659 中824 小24.0 中30.4 ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず えだまめ たまご みそ ひじき わかめ こめ ねぎ あぶら さとう さといも けずりごぼう きくらげ にんじん ねぎ えのきたけ だいこん		7 いわしの生蒸煮 旬 菜果なます 栗おこわ 鶏汁 東陽町でとれた旬の栗を使って、栗おこわをつくる予定です。 小612 中764 小22.5 中27.4 ぎゅうにゅう とうふ とり肉 いわししょうがに こめ もちごめ あぶら ぐり ごま じゃがいも こんにゃく さとう しょうが にんじん だいこん しいたけ ほうさい ねぎ きゅうり りんご みかん		8 チーズサラダ セルフフィッシュバーガー じゃがいものスープ 手はきれいに洗いましたか？セルフフィッシュバーガーです。パンに魚フライを挟んで、豪快に「ガブリ！」 小611 中769 小25.8 中31.5 ホキ パーコン ぎゅうにゅう チーズ 知パン さとう あぶら こむぎ じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり		9 かみかみサラダ 手作りひじきふりかけ 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 かみかみサラダにはよく噛んで食べるようにごぼうやきくらげを使いました。 小654 中813 小24.4 中29.5 ぎゅうにゅう あつあげ ぶり肉 チキンハム ひじき こめ ねぎ さとう あぶら でんぶ ごま じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しょうが きゅうり だいこん けずりごぼう きくらげ		10 ミルクゼリー (ブルーベリー) 中華サラダ 麦ごはん マーボー豆腐 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。東陽産のブルーベリーを使います。 小697 中873 小23.6 中29.0 ぎゅうにゅう ぶり肉 だいず とうふ みそ きんしたまご 生クリーム こめ ねぎ さとう あぶら でんぶ さとう あぶら たまねぎ にんじん しょうが しいたけ ねぎ にんじん もやし キャベツ いんげん きくらげ ブルーベリー	
13 スポーツの日		14 旬 鶏とレバーのこらだれ 麦ごはん 春雨スープ 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。甘辛のタレを絡めました。 小638 中800 小24.9 中30.7 ぎゅうにゅう とりレバー とり肉 こめ ねぎ あぶら でんぶ こむぎ さとう ごまあぶら はるさめ にんにく たら たまねぎ しょうが にんじん こんにゃく しいたけ キャベツ ねぎ		15 みかん 旬 ビーンズサラダ ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 今日のみかんは、東陽町で収穫した早生みかんです。 小620 中797 小25.0 中32.1 ウインナー チーズ ぎゅうにゅう だいず ミックスビーンズ えだまめ チキンハム スパゲティ あぶら じゃがいも ピーマン たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ みかん		16 泉中・東陽中 給食なし りんごサラダ 麦ごはん 秋野菜のカレー 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。 小616 中763 小17.6 中20.6 ぎゅうにゅう とり肉 こめ ねぎ あぶら さとう さつまいも りんご キャベツ きゅうり りんご たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが		17 旬 ひじきのナムル 東陽中 給食なし 魚の香味ソースかけ 麦ごはん わかめスープ 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。 小579 中716 小22.3 中26.7 ぎゅうにゅう ホキ とうふ わかめ ひじき こめ ねぎ あぶら こむぎ でんぶ さとう ごま ごまあぶら しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ もやし こまつな			
20 くだもの (かき) 旬 さばのみそ煮 ふるさとくまさんデー さつまいもごはん のっぺ汁 今月のふるさとくまさんデーは、旬の柿とさつまいもを紹介します。 小699 中829 小24.8 中28.6 ぎゅうにゅう さば とり肉 あつあげ だしこんぶ こめ くらごま あぶら さつまいも さとう さといも こんにゃく でんぶ しょうが にんじん だいこん ほうさい ねぎ かき		21 アーモンド和え 旬 ゆかりごはん じゃがいものうま煮 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。 小581 中729 小22.3 中28.3 ぎゅうにゅう とり肉 天ぷら あつあげ こめ ねぎ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら さとう アーモンド ゆかり たまねぎ にんじん いんげん しいたけ こまつな キャベツ もやし		22 にんじんサラダ 旬 ココアパン さつまいものシチュー 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が含まれます。 小582 中746 小23.3 中30.2 ぎゅうにゅう とり肉 ツナ ベーコン 生クリーム ココアパン さとう あぶら さつまいも さとう たまねぎ にんじん いんげん きゅうり		23 ごまマヨサラダ 魚のねぎみそ焼き 麦ごはん かきたま汁 みそは大豆からできています。大豆は様々な姿に変わりますが、日本人の食を支えています。 小588 中727 小25.3 中31.1 ぎゅうにゅう ホキ わかめ みそ たまご えだまめ だしこんぶ こめ ねぎ さとう じゃがいも でんぶ ごま ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり		24 旬 ナタデココのヨーグルトあえ チキンライス マカロニスープ ナタデココは、ココナツミルクを発酵させてつくったフィリピンの伝統食品です。 小626 中806 小19.5 中24.8 とり肉 うずらのたまご ぎゅうにゅう ヨーグルト パーコン こめ あぶら バター マカロニ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ グリーンピース にんじん ナタデココ カクテルゼリー みかん バナナ バイン缶			
27 旬 ちくわいのそぼろ揚げ 麦ごはん 豆腐のみそ汁 ちくわいは魚のすり身から作られます。日奈久地区の特産品です。 小594 中780 小21.7 中29.0 ぎゅうにゅう ちくわい とうふ あおのり みそ あぶらあげ チキンハム わかめ だしこんぶ こめ ねぎ あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら ねぎ にんじん きゅうり だいこん キャベツ		28 餃子 旬 中華おこわ 豆腐チゲスープ 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。 小599 中774 小21.9 中27.5 ぶり肉 えだまめ ぎょうざ ぎゅうにゅう とうふ みそ こめ もちごめ あぶら ごまあぶら ごま さとう きくらげ にんじん しょうが ほうさい ねぎ しいたけ キムチ もやし きゅうり		29 旬 コールスローサラダ フレンチトースト (パン・ベルデュ) ポークビーンズ フランスでは、フレンチトーストのことを「パン・ベルデュ」(失われたパン)といいます。 小679 中864 小28.3 中30.5 たまご ぎゅうにゅう チーズ チキンハム ぶり肉 だいず 煮パン さとう パター あぶら じゃがいも キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ コーングリーンピース トマト		30 旬 ゆかり和え 鶏の照り焼き 麦ごはん だご汁 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たんこずや味がちがいます。 小629 中798 小25.4 中31.9 ぎゅうにゅう とり肉 こめ ねぎ さとう こむぎ さといも でんぶ ごま にんじん ほうさい ねぎ だいこん しょうが にんじん もやし キャベツ きゅうり ゆかり		31 旬 大根のサラダ 旬 かぼちゃクロック 麦ごはん 肉団子とキャベツのスープ 10月31日は、欧米 (おうえい) の収穫を祝うお祭り「ハロウィン」です。 小610 中794 小19.6 中24.6 ぎゅうにゅう ミートボール チキンハム こめ ねぎ あぶら はるさめ さとう かぼちゃクロック ねぎ にんじん しいたけ キャベツ だいこん きゅうり ゴコン			

・○印は、東陽・泉町産の食材です。

*学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。

*献立は、食材などの都合により変更することがあります。

*ご不明な点がありましたら、各学校へお問い合わせ下さい。