

学 校 給 食 献 立 表

今月の献立のねらい
「秋の味覚を味わおう」



秋は、多くの作物が収穫の時期を迎え、食べる楽しみが増すことから、「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。

秋が旬の食べ物



八代市麦島学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		Kcal	g
1	水		牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ レタス きゅうり パイン缶 りんご	コッペパン じゃがいも 三温糖 油 大豆チョコ	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。炒めたり、スープに入れたり、サラダで生のまま食べたりと色々な食べ方が楽しめます。10月頃から春にかけて、八代で採れたキャベツが出回ります。	596	20.9
						773	25.7	
2	木		牛乳 鶏系卵 鶏肉 魚のおおさフライ	干しいたけ にんじん たくあん漬 ねぎ	精米 麦 油 揚げ油	鶏飯(けいはん)は、ごはんの上にほぐした鶏肉、しいたけ、鶏系卵、パパイア漬けなどの具材と薬味をのせて、鶏ガラスープをかけた鹿児島県奄美大島地方の郷土料理です。今日は、パパイア漬けの代わりに、たくあん漬けを使っています。	661	24.4
						829	29.7	
3	金		牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 干しわかめ 魚そうめん のり佃煮	こんにゃく れんこん ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ にんじん キャベツ	精米 麦 三温糖 油	のりは、栄養価の高い食材です。たんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラルなど身体にとって必要な栄養素が豊富に含まれています。私たちが普段から食べ慣れているのりには、焼きのり・味付けのり・韓国 のりなどがあります。	572	21.9
						721	27.0	
6	月		牛乳 豆腐ハンバーグ みそ 鶏肉	ごぼう にんじん 干しいたけ こまつな きゅうり にんじん しそごはんの素	精米 麦 ごま ねりごま 三温糖 さいとも 白玉もち 油 お月見ゼリー	お月見は月を観るだけでなく、本来は秋の農作物が無事に収穫できたことを感謝する行事です。お供える月見団子は団子をまんまるの月に見立てており、ピラミッド型に積み上げて、感謝の気持ちを月まで届けようという想いが込められているといわれています。	631	22.9
						790	27.8	
7	火		牛乳 豚肉 つみれ 干しわかめ 納豆	ごぼう にんじん しょうが こんにゃく いんげん しめじ にんじん キャベツ	精米 麦 三温糖 油	当座煮とは、具材を砂糖やしょうゆ、酒、みりんなどで味付けした煮物料理です。しっかり味付けされているため、しばらく(当分)の間は保存ができます。ことから「当座煮」という名前がついています。また、当座煮よりも味を濃くして長期保存を目的とした煮物に佃煮があります。	577	25.7
						714	30.5	
8	水		牛乳 鶏肉 粉チーズ	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン キャベツ にんじん きゅうり	食パン シチュールウ 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という栄養素が多く含まれています。また、かぼちゃなどの色の濃い野菜には、体内でビタミンAに変わるカロテンという栄養素が多く含まれており、目の粘膜を保護して乾燥を防ぎ、目の健康を保つためにとても大切です。	605	20.9
						756	25.7	
9	木		牛乳 たら粉付き 油あげ 干しわかめ みそ 糸かつお	にんにく にら しょうが たまねぎ もやし はくさい にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 さいとも 三温糖	にらは、八代市内でも多く栽培されている野菜の一つです。ユリ科の植物で、ねぎと同じ仲間になります。栄養価の高い野菜で、多く含まれているカロテンとビタミンEといった栄養素は油との相性がよく、炒め物に適しています。今日は、揚げた魚のにらだれをかけています。	582	25.2
						742	31.3	
10	金		牛乳 豆腐 赤みそ 鶏肉	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし	精米 麦 でんぶん ごま油 ごま油 三温糖 ごま	豆腐は東アジアや東南アジアなど広範囲な地域で古くから食べられ続けている大豆加工食品です。大豆のしぼり汁である豆乳を「にがり」などの凝固剤によって固めて作られています。加工法や調理法は国ごとに違いますが、日本の豆腐は白く柔らかな食感です。	588	23.4
						754	29.0	
14	火		牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 三温糖	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。ビタミンCも多く含み、加熱しても壊れにくい特徴があります。カレーや肉じゃがが、ポテトサラダなど、じゃがいもは日本の家庭料理に欠かせない食材です。	606	19.0
						772	23.3	
15	水		牛乳 豚肉 うずらの卵 黒糖大豆	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しきくらげ 干しいたけ きゅうり	ミルクパン 春雨 ごま油 三温糖 ごま ごま油 ラー油	タイビーエンは豚肉、野菜、春雨が入った中華風のスープですが、熊本県の郷土料理として親しまれています。油で揚げた卵が入っているのが特徴ですが、給食ではうずらの卵を使用しています。よく噛んで食べてください。	577	24.4
						727	29.9	
16	木		牛乳 ホキ 油あげ 干しわかめ 豆腐 みそ 赤みそ 糸かつお	にんじんペースト たまねぎ なめこ きゅうり キャベツ たくあん漬	精米 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま	魚のもみじ焼きは、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魚にかけて焼いています。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。料理で、日本の四季を表現し、おいしく味わいながら季節を感じられるように工夫しました。	562	24.9
						711	30.1	
17	金		牛乳 南関揚げ 鶏肉 卵	干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しょうが にんじん こんにゃく いんげん みかん	精米 麦 でんぶん 油 ごま 三温糖 油	「ふるさとくまさんデー」では毎月19日の食育の日になみなみ、熊本県や八代地域の産物や郷土料理、旬の食べ物を使った献立を実施しています。今日は、旬を迎えるしょうがやみかんを使っています。また、熊本県南関町の特産品「南関揚げ」を紹介します。	611	21.4
						770	26.6	
20	月		牛乳 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ほうれん草 エリンギ しめじ にんにく キャベツ ホールコーン きゅうり	ミルクパン スパゲティ バター	エリンギはヒラタケ科のきのこで、太い軸が特徴です。噛み応えがあり、コリコリとして甘みもありクセがありません。今日はしめじやベーコンと一緒に和風の Pasta にしました。	585	23.3
						742	28.7	
21	火		牛乳 鶏ひき肉 南関揚げ 干しわかめ	しょうが 枝豆むきみ にんじん ごぼう 干しいたけ にんじん キャベツ	精米 麦 三温糖 油 ふ さつまいも てんぷら粉 ホットケーキミックス 揚げ油	さつまいもは中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方(鹿児島県)から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。食物繊維やビタミンCなどが多く含まれています。果肉の色も様々で、アントシアニンを含む紫いも、カロテンを豊富に含むオレンジ色のいももあります。	607	20.5
						771	25.3	
22	水		牛乳 ホキ 粉チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ホールコーン たまねぎ	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ 油 シチュールウ じゃがいも バター	今日の魚はホキという魚を使っています。オーストラリアやニュージーランドの深海に生息している魚で、細長い体に大きな丸い目の特徴です。骨が少なく、クセもないので、フライや煮込み、ムニエルなどの幅広い料理に使われます。	625	27.1
						786	32.6	
23	木		牛乳 鶏肉 南関あげ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ 干しいたけ もやし にんじん きゅうり	精米 麦 黒糖 でんぶん さいとも 油 三温糖 ごま	たぬき汁は精進料理の一種で、たぬき汁の名前は、たぬき(肉)がこんにゃくに化けたことに由来します。肉を食べることができないお寺で、肉の代わりにこんにゃくを炒めて汁物に入れたところ肉と同じ食感であったことから、精進料理として広まったと言われています。	575	22.2
						723	26.6	
24	金		牛乳 ひじき 鶏肉 ひきわり大豆 厚揚げ 干しわかめ みそ	こんにゃく にんじん 枝豆むきみ たまねぎ だいこん れんこん	精米 麦 三温糖 油 てんぷら粉 揚げ油	れんこんはこれから旬を迎える食べ物で、熊本県でも盛んに栽培されています。シャキシャキとした食感が特徴で、穴が開いていて先が見通せることから縁起の良い食べ物として扱われています。今日はキムチの素で味付けしてから揚げにしました。	618	20.7
						789	25.4	
27	月		牛乳 ベーコン	だいこん きゅうり ホールコーン たまねぎ キャベツ パセリ にんじん	食パン コロッケ 揚げ油 油 三温糖 マカロニ	大根は根にも葉にも栄養が豊富で、根は「淡色野菜」、葉は「緑黄色野菜」に分けられます。根は場所によって味が違い、上の方は甘みが強いのでサラダなどに、真ん中は柔らかいためおでんなどに、下の方は辛みが強いので薬味などに適しています。	593	19.6
						708	22.8	
28	火		牛乳 塩さんま 鶏肉 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん しょうが こんにゃく ねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 さつまいも 油 ごま ねりごま 三温糖	今日は、和食を味わう日です。和食は、日本特有の気候や風土の中で生まれてきた伝統的な食文化です。今日の給食は、主食に「麦ごはん」、主菜に「さんまの塩焼き」、副菜に「もやしのごまあえ」、汁物に「さつま汁」を組み合わせた一汁二菜の献立です。	621	27.8
						775	33.6	
29	水		牛乳 鶏肉 カクテルウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いんげん ホールコーン れんこん にんじん きゅうり	ミルクパン じゃがいも 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖 トマトゼリー	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。八代産はちべすとトビューレを30%とふんだんに使用し、まろやかに仕上げるために熊本県産みかん果汁を若干加え、食べやすく加工されています。	583	22.1
						734	27.0	
30	木		牛乳 鶏肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく こんにゃく チンゲンサイ ホールコーン たまねぎ にんじん 干しきくらげ	精米 麦 三温糖 油 でんぶん 油 ごま油 でんぶん ごま油	チンゲンサイは、日本に最も広まった中国野菜の一つです。ハクサイの仲間、シャキシャキとしていてほかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。中華料理はもちろん、西洋料理にも合う万能野菜です。カロテンやビタミンCなどの栄養が豊富に含まれています。	543	23.5
						685	29.1	
31	金		牛乳 鶏ひき肉 油あげ 豆腐 干しわかめ みそ 小魚佃煮	こんにゃく たまねぎ にんじん 枝豆むきみ たまねぎ	精米 麦 さいとも 三温糖 油	さいともは、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。親いもから小さいも、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。夏の終わりに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。	585	22.3
						745	27.6	