

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。

実りの秋に味わってほしい食べ物



八代市南部学校給食センター

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 ふりかけ 麦ごはん 筑前煮 なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 油揚げ みそ 赤みそ 干わかめ ふりかけ	こんにやく ごぼう にんじん 干しいたけ いんげん たまねぎ なめこ水煮	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油	ふりかけは、大正初期に当時のカルシウム不足を補うため、魚の骨を粉末にし、ゴマや海苔などを混ぜて作られました。この開発者が、熊本県の薬剤師と言われています。			523	21.5			
		635	25.4									
2	木 ホキのタルタル焼き ミルクパン 野菜スープ	牛乳 ホキ	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン 乾燥パセリ	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油	魚のタルタル焼きのタルタルとは、タルタルソースを意味します。刻んだたまねぎとマヨネーズのソースを魚に合わせて焼き上げました。マヨネーズは魚の水分を飛ばすことが防げるので魚がしっとりとした仕上がりになります。			527	23.9			
		675	29.6									
3	金 みかん ツナサラダ 麦ごはん チキンカレー チキンカレーライス	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ツナ	たまねぎ にんじん しょうが りんご にんにく キャベツ きゅうり にんじん みかん	精米 麦 じゃがいも カレールー 油 ノンエッグマヨネーズ	みかんは、熊本県産です。9月ごろから路地のものが回り、青い色をしています。爽やかな酸味と甘みがあるのが特徴です。「肥のあかり」という品種で、宇城市三角町で収穫された物です。青い色はおいしくないと思わず、今の時期しか味わえない酸味をたのしみましょう。			655	24.3			
		799	29.3									
6	月 信田煮(しのだに) 甘酢和え 麦ごはん 月見汁 【十五夜メニュー】	牛乳 鶏肉 信田煮	にんじん えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん	精米 麦 白玉もち さといも 三温糖	十五夜は1年で一番月が美しく見るといわれ、美しい月を眺め、月に見立てた団子や里いも、すきをお供し、秋の収穫に感謝する日本の風習です。給食では、白玉餅と今年収穫された里芋を入れて月見汁という名前になっています。			567	19.2			
		665	21.2									
7	火 フレンチサラダ ミルクパン ポトフスープ	牛乳 ウィンナー	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン レタス	パン じゃがいも 油 三温糖 油	みなさんが食べている学校給食用パンは、令和4年度2学期より国産小麦粉を100%使用して作っています。ひのくにパン、ソフトフランスパンは熊本県産小麦粉100%、その他のパンは熊本県産小麦粉60%、北海道産小麦粉40%を使用しています。風味豊かなパンを味わってください。			516	20.0			
		643	24.1									
8	水 鰯の南焼 焼き 麦ごはん もやし 和え物 じゃがいも みそ汁	牛乳 鰯 干わかめ 油揚げ みそ	たまねぎ しめじ ねぎ もやし キャベツ にんじん	精米 麦 ごま 三温糖 じゃがいも 三温糖	南部焼き(なんぶやき)とは、魚や肉に下味をつけ、ごまをたっぷりまぶして焼いた料理のことです。名前の由来は、青森県と岩手県にまたがるかつての「南部地方」でごまが名産品だったことから来ています。岩手県や青森県の郷土料理として知られています。今回は鰯にしょうゆとみりんの下味をつけてごまをまぶして焼いています。			549	23.6			
		667	28.3									
9	木 ブルーベリージャム コーンスローサラダ 食パン かぼちゃのポタージュ	牛乳 オムレツ 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ 人参 クリームコーン(缶) かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん	パン 油 ホワイトル ドレッシング 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。			609	20.9			
		785	26.3									
10	金 元気が出るレバー きゅうりのピリ辛 麦ごはん ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 レバー	ニラ しょうが にんにく きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	精米 麦 小麦粉 でんぷん 揚げ油 三温糖 ワンタン ごま油 油 ごま油 ラー油	元気が出るレバーのレバーには、ビタミンAという栄養素がたくさん含まれています。ビタミンAは、のど等の粘膜を強くし、かぜなどの病気の菌が体の中に入ってくるのを防ぎます。他にも、ビタミンBや鉄など多くの栄養が含まれています。			601	24.3			
		740	29.5									
14	火 果実サラダ 食パン ポロネーゼ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひきわり大豆 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマト キャベツ きゅうり りんご	パン スパゲティ 三温糖 油	9月からりんごの収穫が始まります。給食でも9月からサラダに入っているりんごは今年収穫された長野産です。これから、品種や産地が代わり、給食に登場します。出荷量日本一は青森で、2位は長野です。			595	24.9			
		756	31.1									
15	水 ごきつねごはん の具 麦ごはん さつまいもの天ぷら 豆腐すまし汁 セルフごきつねごはん	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 干わかめ	こんにやく しょうが 枝豆むきみ にんじん ごぼう にんじん キャベツ えのきたけ	精米 麦 小麦粉 油 ごま油 さつま芋 てんぷら粉 ホームケーキミックス 揚げ油	夏の食材から秋の食材に変わりつつあります。その一つにさつまいもがあります。熊本県のさつまいもは大津町が有名です。給食センターでは、サツマイモを一枚一枚スライスして、衣をつけ油で揚げず揚げています。自然の形なので大きさの違いは少しありますが、手作りの天ぷらを味わってください。			642	22.1			
		767	26.8									
16	木 チキンサラダ 麦ごはん ハヤシライス	牛乳 豚肉 粉チーズ サラダチキン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	精米 麦 小麦粉 ハヤシルー 油 ノンエッグマヨネーズ	ハヤシライスは薄切りの牛肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、トマト味のソースや赤ワインを加えて煮込み、ごはんの上にかけて日本独特の洋風料理です。名前の由来は所説ありますが、イギリス発祥のハッシュドビーフにごはんを添えた日本式の食べ方としてハヤシライスという名前になったといわれています。			638	24.3			
		787	29.5									
17	金 【ふるさとくまさんデー】 みかん 太刀魚のしょうがだれ 麦ごはん セルフ南開揚げ丼	牛乳 南開揚げ 鶏肉 卵 太刀魚	干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが みかん	精米 麦 小麦粉 油 揚げ油 三温糖	「ふるさとくまさんデー」では毎月19日の食育の日になり、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。今月は、みかんや、八代産のしょうが、天草でとれた太刀魚を使っています。また、熊本県南開町の特産品「南開揚げ」を紹介します。			646	25.9			
		787	30.9									
20	月 鶏のから揚げ 春雨の酢の物 麦ごはん わかめスープ	牛乳 鶏肉 干わかめ	にんにく にんじん えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	精米 麦 小麦粉 でんぷん 揚げ油 はるさめ 三温糖	久しぶりの鶏のから揚げです。九州で育てられた鶏肉を使っています。下味に酒、塩、こしょう、にんにく、うすくち。しょうゆを使い、小麦粉と片栗粉を混ぜた衣をつけカリッと油で揚げています。			576	21.3			
		699	24.8									
21	火 甘夏サラダ コッペパン 焼きそば セルフ焼きそば(パン)	牛乳 豚肉 竹輪	たまねぎ にんじん キャベツ もやし レタス 枝豆むきみ 甘夏みかん(缶)	パン ちゃんぽん麺 油 油 三温糖	焼きそばは、豚肉と野菜をいため、麺を混ぜソース類や塩、しょうゆで味付けしたものと言えます。そばといっても麺は日本そばのそばではなく中華麺を使用します。今日の給食は、パンにはさんでセルフ焼きそば(パン)にもできます。			568	23.9			
		724	29.5									
22	水 赤魚のニク焼き 麦ごはん 座席豆 白菜のみそ汁	牛乳 赤魚 油揚げ みそ 水煮大豆 こんぶ	にんにく しめじ はくさい たまねぎ ねぎ	精米 麦 三温糖	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)間は保存がきくことから「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。			551	27.5			
		610	22.4									
23	木 ミルクパン タイビーエ 大学芋	牛乳 豚肉 うすらの卵	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ カラゲ	パン はるさめ ごま油 さつまいも ごま 揚げ油 水め 三温糖	「大学いも」は、諸説ありますが、東京大学近くのふかいいも屋が売っていた、人気が出たのが由来だそうです。さつまいもを油でこんがり揚げ、みつをからめてごまをふって作ります。さつまいもは、今が旬の食べ物です。家でもおいしいさつまいもが手に入ったら、ぜひ作ってみてください。			682	23.6			
		874	29.7									
24	金 一食味のり おかか和え 麦ごはん 肉じゃが	牛乳 豚肉 糸かつお 一食のり	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく きゅうり もやし にんじん	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油 三温糖	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。			561	22.5			
		688	27.0									
27	月 納豆 里芋のそぼろ煮 麦ごはん 豆腐のみそ汁	牛乳 とりにく 干わかめ とうふ 油揚げ みそ 納豆	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく だいこん えのきたけ	精米 麦 さといも 三温糖 油	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。親いもから小さいも、孫いもとどんどんでるもので子孫繁栄の縁起ものとされています。夏の終わりと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。			565	23.6			
		677	27.2									
28	火 グリーンサラダ 食パン トマトシチュー	牛乳 鶏肉 粉チーズ	たまねぎ トマト しめじ にんじん にんにく リーフレタス きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも シチュールウ ドレッシング	熊本県の冬春トマトの生産量は、全国で第1位です。そのうち半数以上が八代平野で作られており、10月から6月にかけて出荷されます。トマトは加熱することで甘みが増します。今日はその特徴を活かして、トマトをしっかりと炒めてトマトシチューを作りました。			562	23.3			
		714	28.9									
29	水 高野豆腐の卵とじ 麦ごはん お野菜つみれ汁 【和食を味わう日】	牛乳 高野豆腐 鶏肉 干わかめ 汁 糸かつお こんぶ	キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ	精米 麦 三温糖 三温糖 油 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「高野豆腐の卵とじ」、副菜に「手作り佃煮」、汁物に「お野菜つみれ汁」を組み合わせた一汁二菜の献立です。			533	25.5			
		655	31.2									
30	木 焼きプリンタルト 柿サラダ 食パン ペンネのクリーム煮	牛乳 ほうれん草 ペンネのクリーム煮	たまねぎ にんじん ほうれん草 だいこん きゅうり 煮	パン ペンネ シチュールウ 油 ドレッシング 焼きプリンタルト	柿は、秋、冬が旬の果物です。ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富です。風邪や貧血の予防などの効果があるといわれています。そして今日は、みんなが大好きな焼きプリンタルトがあります。秋、冬のメニューとともにデザートも楽しみましょう。			651	22.0			
		780	26.4									
31	金 かわりきんぴら しゃも 麦ごはん 吉野汁	牛乳 鶏肉 しゃも	はくさい だいこん にんじん 干しいたけ ごぼう キャベツ にんじん	精米 麦 さといも でんぷん 油 こんにやく 三温糖 油	奈良県の吉野山が葛(くず)の産地であることから、すまし汁にくず粉を溶いてとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。現在、くず粉は貴重品となり、片栗粉でとろみをつけています。秋が深まると、冷めにくい汁のおいしい季節となりました。			487	16.9			
		607	21.6									
☆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	557	22
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	684	26.1