

令和8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。

今月の献立のねらい
「秋の味覚を味わおう」

秋が旬の食べ物



		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(あおぞら幼・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	たん白質 g	
1	木	 (ソースカツ) 野菜のしそあえ キャベツのみそ汁 (麦ごはん) ソースカツ丼						牛乳 とんかつ 厚揚げ 南関揚げ 麦みそ 米みそ	キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし にんじん しそごはんの素	精米 麦 揚げ油 三温糖 三温糖	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るのが特徴です。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。麦ごはんにはソースカツをのせて食べましょう。		634	19.5				
2	金	 デザート (チリコンカン ライスの具) 野菜スープ (麦ごはん) チリコンカンライス						牛乳 豚肉 鶏肉 水煮大豆 白いんげん	たまねぎ にんじん にんにく 乾燥パセリ たまねぎ キャベツ にんじん	精米 麦 じゃがいも 油 ぶどうゼリー	チリコンカンは、メキシコ料理が由来とされる、アメリカ南部テキサス州の郷土料理です。ひき肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、豆やトマト、スパイスと一緒に煮込んだ料理です。今日は、チリコンカンをごはんのにせて、チリコンカンライスにして食べましょう。		561	18.8				
5	月	 ツナサラダ ミルクパン スパゲティ ナポリタン						牛乳 ポークウインナー ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	ミルクパン スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	ナポリタンは、茹でたスパゲッティを玉ねぎ、ピーマン、ペーコンやウインナーなどの具材と一緒に炒め、トマトケチャップで味付けたパスタ料理です。イタリアのスパゲッティ・アツァ・ナポリターナとは異なる料理です。ナポリタンは、日本独自の洋食文化として発展した料理です。		637	24.5				
6	火	 ごま酢あえ 肉じゃが 麦ごはん						牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん もやし きゅうり にんじん	精米 麦 じゃがいも 三温糖 三温糖 ごま ねりごま	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。		600	22.5				
7	水	 ブルーベリージャム ほうれん草オムレツ かぼちゃのシチュー コッペパン 【目の愛護デーメニュー】						牛乳 ほうれん草オムレツ スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん 枝豆むき身 かぼちゃ クリームコーン缶	コッペパン じゃがいも ホワイトルウ 油 ブルーベリージャム	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、卵黄が盛ん上がっています。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。		571	20.0				
8	木	 (高菜の油炒め) ししゃもフライ 南関揚げのみそ汁 (麦ごはん) 高菜ごはん						牛乳 ししゃもフライ 南関揚げ 豆腐 干しわかめ 麦みそ 米みそ	高菜づけ たまねぎ えのきたけ ねぎ	精米 麦 揚げ油 ごま 油 ごま油	高菜漬けは、アブラナ科の高菜を塩漬や発酵させて作る日本の伝統的な漬物です。野沢菜、広島菜の漬物と共に、三大菜漬けに数えられます。給食では、高菜をごま油で炒めて、ごまの風味を加えています。		566	18.8				
9	金	 中華サラダ マーボー春雨 麦ごはん						牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 鶏ささ身	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ缶 ねぎ にんにく しょうが もやし 枝豆むき身 にんじん	精米 麦 はるさめ ごま油 ごま油 三温糖	春雨は、緑豆(りょうとう)やじゃがいも、さつまいものでんぷんから作られる乾麺です。半透明で細長い形状が、春にしとしと降る雨に似ていることから名付けられました。スープやサラダなどいろいろな料理に使うことができます。		570	20.6				
13	火	 (肉丼の具) 魚そうめん汁 肉丼 (麦ごはん)						牛乳 豚肉 鶏肉 魚そうめん 干しわかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ にんじん	精米 麦 三温糖	魚そうめんは、白身魚のすり身に調味料等を混ぜ合わせ、そうめんのような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、冷やしただし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。		567	21.8				
14	水	 枝豆の塩ゆで 揚げ春巻き ミルクパン タイビーエン						牛乳 鶏肉 スキムミルク 豚肉 イカ うずらの卵	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ缶 ねぎ 干しいたけ 乾燥きくらげ 枝豆	ミルクパン 揚げ油 はるさめ ごま油	春巻きは、中国発祥の料理で、一般的には刻んだ豚肉やタネコ、ニラなどの野菜を小麦粉や米粉で作った薄い皮で包み、油で揚げた点心です。名前の由来は、春の訪れを祝う習慣に関連しており、春に旬を迎えるタネコなどの食材を使うことから「春を巻く」とされています。		707	25.7				
15	木	 大豆のあおさフライ (まぜご飯の具) 豆腐のずまし汁 (麦ごはん) まぜごはん						牛乳 鶏肉 南関揚げ 大豆と豆腐のフライ 豆腐 干しわかめ	ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ こんにゃく にんじん キャベツ えのきたけ	精米 麦 酒 三温糖 油 揚げ油	豆腐は大豆からできています。大豆からできる食べ物は豆腐以外にも、油揚げや納豆、きなこ、みそ、しょうゆなどたくさんあります。大豆はそのまま食べるよりも加工した方が食べやすく、消化もよくなるため、様々な加工食品に使われています。		695	21.3				
16	金	 【ふるさとくまさんデー】熊本県産トマトゼリー(麦ごはん) 新しょうがのきんぴら(南関揚げ丼の具) 南関揚げ丼						牛乳 卵 南関揚げ かまぼこ てんぷら	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく 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	「ふるさとくまさんデー」は、熊本県や八代地域の産物、郷土料理、旬の食べ物を使った特色ある献立を紹介しています。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。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。		601	19.8				
19	月	 黒糖パン 甘夏サラダ カレーうどん						牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ	にんじん もやし たまねぎ にら しょうが にんにく 甘夏みかん缶 枝豆むき身 レタス きゅうり	黒糖パン うどん類 カレールウ 三温糖 油	うどんは小麦粉に水を加えて練り合わせ、麺に加工した食品です。太くて長いことから、昔から長寿を祈る縁起物として食べられてきました。温かいだしをかけて食べるのもや、冷やうどん、カレーうどんなど、うどんは様々な食べ方や味を楽しむことができます。		599	20.1				
20	火	 (鶏飯の具) 小さいわしフライ 鶏飯の汁 鶏飯 (麦ごはん)						牛乳 とりささみ 錦糸卵 小さいわしフライ	ねぎ にんじん 干しいたけ 千切りたくあん	精米 麦 油 揚げ油	たくあんの名前は、江戸時代の臨濟宗の高僧、沢庵宗彭(たくあんそうほう)に由来します。沢庵和尚が大根を保存食として漬けたことが始まりとされ、江戸時代に広まりました。現在では、日本の代表的な漬物の1つになっています。今日の鶏飯の具の中に、たくあんを使っています。		597	23.5				
21	水	 焼きぎょうざ 野菜のピリ辛 ひのくにパン 肉団子のスープ						牛乳 ぎょうざ 肉団子	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ 乾燥きくらげ きゅうり もやし にんじん	ひのくにパン 油 はるさめ 三温糖 ごま油 ラー油 ごま	きくらげは、キクラゲ科キクラゲ属に属するきのこで、広葉樹の倒木や枯枝に発生します。名前の由来は、食感がクラゲに似ていることから「木に生えるクラゲ」という意味で「きくらげ」と呼ばれるようになりました。今日のタイビーエンに入っているきくらげは、熊本県で収穫されたきくらげです。		550	21.0				
22	木	 梅おかか和え 照り焼きハンバーグ じゃがいものみそ汁 麦ごはん 【和食を味わう日】						牛乳 ハンバーグ 南関揚げ 干しわかめ 麦みそ 米みそ 糸かつお ツナ	ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん もやし ねりうめ	精米 麦 三温糖 でんぶん じゃがいも 三温糖	今日は、和食を味わう日の献立です。ごはんを中心に、汁もの、おかず、漬物などを組み合わせる和食の献立は栄養のバランスが抜群です。おいしさの基本である「だし」や、みそ、しょうゆなどの発酵食品を上手に使いながら、健康的な食生活を実現しています。		621	23.3				
23	金	 はちみつレモンジュレ (ハヤシソース) (麦ごはん) ハヤシライス						牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	精米 麦 ハヤシルウ はちみつレモンジュレ	たまねぎは干して乾燥させることで、皮が茶色くパリパリになり、長く保存することができます。たまねぎは、新たまねぎと違って、固くて辛みが強いのて、生で食べるのではなく、炒めて火を通すと香ばしく、甘味やうま味が増します。今日は、たまねぎをじっくり炒めて甘みをだしたハヤシライスです。		646	17.3				
26	月	 コーンサラダ 魚のバーベキューソース ミルクパン ポテトのスープ						牛乳 白身魚フライ	たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	ミルクパン 揚げ油 三温糖 じゃがいも 油 ドレッシング	給食では、魚や肉の味の変化を楽しむために、色々な味付けをしたり、ソースを作ったりします。バーベキューソースもその一つです。ケチャップに、ウスターソースや赤ワイン、酢、カレー粉を合わせて作ります。魚にも肉にも合う食欲をそそるソースです。		633	20.4				
27	火	 (ビビンバ丼の具) わかめスープ (麦ごはん) ビビンバ丼						牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 干しわかめ	こんにゃく にんにく ホールコーン にら もやし にんじん にんじん えのきたけ ねぎ	精米 麦 三温糖 ごま ごま油	豚肉はタンパク質やビタミンB1などを多く含み、筋肉や血液を作る働きやエネルギーの代謝をよくする働きなどがあります。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなるので、暑さに負けないためにビタミンB1をしっかりとりましょう。今日はビビンバ丼です。麦ごはんとはビビンバ丼の具を混ぜて食べましょう。		584	18.5				
28	水	 (一食とんかつソース) コロッケ 果実サラダ オニオンのスープ (バーガーパン) コロッケバーガー						牛乳 コロッケ	たまねぎ にんじん 乾燥パセリ レタス きゅうり パイン缶	バーガーパン 揚げ油 三温糖 ペンネ 油 三温糖 油	ペンネとマカロニはどちらも筒状のショートパスタですが、形状や用途に違いがあります。ペンネは両端が斜めにカットされており、管が長めでソースが絡みやすいのに対し、マカロニは円筒状で直径が小さく、サラダやグラタンなどの具材として使われることが多いです。オニオンスープにはペンネを使っています。		659	19.0				
29	木	 かぼちゃフライ 手作り佃煮 麦ごはん 豚汁						牛乳 かぼちゃフライ 豚肉 厚揚げ 麦みそ 米みそ いりこ 糸かつお 昆布	こんにゃく 大根 ごぼう にんじん はくさい ねぎ しょうが	精米 麦 揚げ油 さといも ごま 三温糖	ごまの1粒はとても小さいですが、その粒の中には栄養がたくさん詰まっており、不足しがちな栄養素も補うことができます。また、ごまはすりつぶしたり、炒たして、様々な料理に使いやすく、万能的な食材です。今日のごまあえには、いりごま、すりごま、ねりごまの3種類のごまを使っています。		670	20.5				
30	金	 ヨーグルトカクテル (チキンカレー) (麦ごはん) チキンカレーライス						牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごピューレ バナナ パイン缶 黄桃缶	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 カクテルゼリー	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、カルシウムやタンパク質などの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。		621	17.9				
☆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。																小学校平均	614	20.7
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	787	25.5