

今月の献立のねらい「秋の味覚を味わおう」

令和8年度 10月 給食献立表

八代市立八竜小学校
八代市立坂本中学校

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。

日	曜	献立名	赤	緑	黄
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる
1	木	米粉入り人参パン 牛乳 まぐろカツ 野菜サラダ コーンポタージュスープ	牛乳 まぐろカツ 大豆 大福豆 金時豆	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 コーン パセリ	パン 油 砂糖 ごま油 じゃがいも
2	金	実りの秋カレーライス 牛乳 シーザーサラダ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 ロースハム	レンコン 人参 玉ねぎ グリンピース コーン きゅうり キャベツ	米 油 ゼリー さつまいも
5	月	白ご飯 牛乳 豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 豆腐 豚肉 いか 卵	たけのこ キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ きくらげ 人参 きゅうり	米 油 砂糖 ごま ごま油 緑豆春雨 でん粉
6	火	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 野菜のごま和え トマト入りかきたま汁	牛乳 鶏肉 卵 わかめ 豆腐	もやし キャベツ ほうれん草 人参 きゅうり しいたけ トマト 玉ねぎ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま
7	水	白ご飯 牛乳 煮魚 切り干し大根の炒め煮 そうめん汁	牛乳 さば 油揚げ 鶏肉 わかめ	切り干し大根 人参 インゲン えのきたけ	米 油 砂糖 そうめん
8	木	セルフちくワンドック 牛乳 ごぼうのきんぴら 春雨スープ	牛乳 チーズ ちくわ 茎わかめ ベーコン	パセリ ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ねぎ	パン 油 砂糖 緑豆春雨 ごま こんにゃく ごま油
9	金	白ご飯 牛乳 肉じゃが とうふサラダ 一食ふりかけ	牛乳 牛肉 厚揚げ 豆腐 ロースハム のり	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく
13	火	白ご飯 牛乳 五目ビーフン さつま汁 ひじきのり佃煮 カスタードクレープ	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ ひじきのり佃煮	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ 大根	米 油 砂糖 ビーフン ごま油 さつまいも こんにゃく クレープ
14	水	麦ご飯 牛乳 さんま銀紙焼き 和風コールスローサラダ 五目汁	牛乳 ひじき 鶏肉 さんま 大豆 大福豆 金時豆 厚揚げ	キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 人参 ごぼう ねぎ	米 麦 こんにゃく でん粉
15	木	レーズンパン 牛乳 きつねうどん かぼちゃサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ ロースハム	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 かぼちゃ きゅうり	パン うどん麺
16	金	白ご飯 牛乳 呉汁 酢の物 ソースカツ	牛乳 豆腐 大豆 とんかつ	人参 大根 玉ねぎ ねぎ しめじ もやし きゅうり キャベツ	米 油 砂糖 ごま
19	月	白ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 つぼん汁 三色なます	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 ちくわ ふるさとくまさんデー	大根 ごぼう 人参 きゅうり しいたけ	米 油 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま
20	火	甘辛野菜炒め丼 牛乳 にら卵スープ 大学芋	牛乳 牛肉 卵	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 玉ねぎ にら しいたけ キャベツ	米 油 砂糖 ワントン でん粉 ごま油 さつまいも 黒ごま
21	水	麦ご飯 牛乳 炒り豆腐のカレー炒め 豚汁 いりこの佃煮	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 いりこ	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ 大根 ごぼう かぼちゃ	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 こんにゃく
22	木	ハニーバタートースト 牛乳 ポトフ ツナサラダ	牛乳 ソーセージ ツナ 大豆 大福豆 金時豆	玉ねぎ 人参 キャベツ インゲン きゅうり コーン	パン 油 砂糖 じゃがいも バター はちみつ
23	金	秋のまぜご飯 牛乳 こんにゃくサラダ 豆乳みそ汁 一食ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ 肉だんご 油揚げ 豆乳 ヨーグルト	人参 しめじ しいたけ きゅうり キャベツ 大根 白菜 レンコン ねぎ	米 油 こんにゃく
26	月	から芋ごはん 牛乳 豚肉と野菜の煮込み 昆布和え	牛乳 厚揚げ かまぼこ 塩こんぶ 豚肉	ごぼう 人参 枝豆 キャベツ 大根	米 油 砂糖 じゃがいも さつまいも 黒ごま こんにゃく
27	火	白ご飯 牛乳 塩さば 茎わかめの酢の物 だご汁	牛乳 茎わかめ 鶏肉 さば	キャベツ きゅうり 人参 大根 しいたけ 小松菜	米 砂糖 ごま 里芋 白玉粉 小麦粉
28	水	麦ご飯 牛乳 マーボーなす ぎょうざ 中華和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 牛肉 昆布 ぎょうざ	なす ねぎ 人参 しいたけ 玉ねぎ きゅうり コーン もやし	米 麦 油 砂糖 ごま油 澱粉
29	木	ミルクパン 牛乳 グリーンサラダ ポークビーンズ アンサンブルエッグ	牛乳 豚肉 アンサンブルエッグ 大豆	キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 トマト	パン 油 じゃがいも
30	金	白ご飯 牛乳 里芋のそぼろ煮 吉野汁 きびなご黒ごまフライ パンプキンパバロア	牛乳 鶏肉 厚揚げ きびなご 🎃	玉ねぎ 人参 インゲン しいたけ 白菜 しめじ 大根 ねぎ かぼちゃ	米 油 砂糖 里芋 でん粉 じゃがいも パバロア

☆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、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。