

学校給食献立表

秋が旬の食べ物

今月の献立のねらい
「秋の味覚を味わおう」



さつまいも



サケ



みかん



れんこん



きのこ



しょうが



なし

八代市麦島学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	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		牛乳 豚肉 豆腐 干しわかめ	ごぼう にんじん しょうが こんにやく しめじ いんげん にんじん キャベツ えのきたけ 高菜漬け	精米 麦 三温糖 油 ごま ごま油	当座煮とは、具材を砂糖やしょうゆ、酒、みりん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。	550	20.3	
							668	24.2	
2	金		牛乳 鶏肉 錦糸卵 小いわしの梅の香揚げ	にんじん 干しいたけ つば漬け ねぎ	精米 麦 油 揚げ油	「鶏飯(けいはん)」は、ご飯の上にほぐした鶏肉、しいたけ、錦糸卵、パパイヤ漬けなどの具材と薬味をのせて、鶏ガラでとったスープをかけて食べる鹿児島県奄美大島地方の郷土料理です。給食では、パパイヤ漬けをつば漬けに代えるなど、具材にアレンジを加えています。鶏飯は食欲が落ちた日でも、さらさらと食べることができます。	629	23.7	
							771	28.7	
5	月		牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが にんにく 枝豆むきみ きゅうり パイン缶	かぼちゃパン うどん麵 カレールウ 油 三温糖 油	カレーうどんは明治時代に洋食人気が起こり、うどんを提供するお店がその対策として、カレーうどんを提供するようになったと言われています。和風だし汁にカレー粉を加えて、でんぶんでとろみをつけた汁に、うどんを入れたものです。カレーうどんは、明治時代の洋食文化と日本の麺文化の融合によって生まれた日本独自の料理です。	605	21.3	
							768	26.1	
6	火		牛乳 豚肉 赤みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが たけのこ缶 干しきくらげ にんにく きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン	精米 麦 はるさめ ごま油 ごま ごま油 三温糖	秋・冬に旬を迎えるねぎの緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白色の部分には、硫化アリルという香り成分が含まれており、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、疲労回復や血液をサラサラにする効果があります。	583	18.1	
							711	21.8	
7	水		牛乳 白身魚フライ 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	食パン 揚げ油 一食タルタルソース じゃがいも 油 ブルーベリージャム	10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーは、目によい果物として関心が集まり、日本で本格的な栽培が始まったのは1980年代後半だそうです。濃い紫色に含まれているのは、ポリフェノールの一種のアントシアニンです。目の健康を維持する働きや生活習慣病予防の効果もあります。	661	26.4	
							824	32.3	
8	木		牛乳 ハンバーグ 厚揚げ 干しわかめ みそ	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり もやし しそごはんの素	精米 麦 三温糖 油	給食のごはんは、精米に麦を10%入れた麦ごはんです。使用する麦は、熊本県産の大麦100%です。お米と似た形状にカットしてあるので見た目も気にならず、ぶちぶちとした食感が楽しめます。麦には食物繊維が豊富に含まれているので、不足しがちな食物繊維の摂取に効果的です。	591	21.0	
							741	26.1	
9	金		牛乳 豚肉 干しわかめ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きゅうり にんじん	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油 はるさめ 三温糖 ごま	豚肉は、ビタミンB群が豊富な食品です。その中でも、ビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1は、エネルギーの代謝をよくしてくれる栄養素です。ビタミンB1をしっかり摂ることで、体が疲れにくくなったり、肌を守ってくれたりします。	652	21.3	
							833	25.8	
13	火		牛乳 メンチカツ 豆腐 干しわかめ 油揚げ みそ 糸かつお	たまねぎ きゅうり にんじん もやし	精米 麦 三温糖 三温糖	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の加工食品です。大豆のしぼり汁である豆乳に「にがり」などの凝固剤を加え、固めて作ります。加工法や調理法は国ごとで違いますが、日本の豆腐は白く柔らかい食感が特徴です。	638	23.8	
							805	30.1	
14	水		牛乳 ベーコン 粉チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	丸パン スバゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	スバゲティの本場はイタリアですが、スバゲティナポリタンとは、南イタリアの港町ナポリ地域の郷土料理というわけではなく、日本だけにしか存在しない料理です。スバゲティのケチャップ味は、給食でも人気の献立です。	570	22.2	
							688	26.5	
15	木		牛乳 春巻 肉団子	たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ 枝豆	精米 麦 揚げ油 はるさめ 油	しいたけは、生でも食べられていますが、和食や中華のメニューには、乾燥させた干しいたけが欠かせません。干しいたけには、グルアニル酸といううまみ成分を多く含むので、料理をおいしくします。近年は、中国からの輸入が多くを占めますが、給食では九州産を使用しています。	642	22.2	
							807	26.9	
16	金		牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン	精米 麦 ハヤシルウ 三温糖 油	フレンチサラダはフランス料理の代表的な一品として世界中で親しまれており、生野菜の食感や、鮮やかな色合いを楽しむことができます。季節やそれぞれの好みに合わせて自由に野菜やドレッシングを選んだりして、アレンジを楽しむことも出来ます。	634	20.6	
							781	24.8	
19	月		牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	チンゲンサイ にんじん たけのこ缶 干しきくらげ にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし	ミルクパン はるさめ ごま油 ごま油 三温糖 ごま	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のかに甘みがあり、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。	568	22.5	
							726	28.1	
20	火		牛乳 鶏肉 卵 南関あげ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん こんにやく いんげん しょうが	精米 麦 でんぶん 油 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」では毎月19日の食育の日になみ、熊本県や八代地域の産物、郷土料理、旬の食べ物を使った献立を実施しています。今月は熊本県南関町の特産品「南関揚げ」を使った南関あげ丼、旬を迎えるしょうがで新しょうがのきんぴら、八代産はちべストマトピューレと熊本県産みかん果汁を加えた熊本県産トマトゼリーの献立です。	604	21.2	
							763	26.4	
21	水		牛乳 ハンバーグ ベーコン 粉チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ キャベツ にんじん きゅうり	バーガーパン 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ 油 コールスロードレッシング	学校給食用パンに使用している小麦粉と脱脂粉乳は、国産100%です。中でも、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。今日はバーガーパンにハンバーグとサラダをはさみ、ハンバーガーを作って食べましょう。	655	24.6	
							837	30.7	
22	木		牛乳 鶏肉 ちくわ しゃもフライ 油揚げ 干しわかめ みそ	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにやく いんげん えのきたけ たまねぎ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油 じゃがいも	じゃがいもは主成分がでんぶんで、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、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。今日はみそ汁の具として使用しています。	613	21.9	
							793	28.8	
23	金		牛乳 鶏肉 お野菜つみれ 干しわかめ 焼きのり	かぼちゃ こんにやく たまねぎ にんじん いんげん 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。	554	19.9	
							704	24.2	
26	月		牛乳 豚肉 うずらの卵	キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ きゅうり	黒糖パン はるさめ ごま油 油 ラー油 ごま油 三温糖	タイピーエンは、春雨を中心に豚肉、魚介、野菜、卵などを加えた料理です。中国・福建省の家庭で盆や正月、その他の祝い事など特別な日に食べるスープ料理をルーツとし、熊本では中華料理店だけでなく家庭料理や学校給食にも広く親しまれている郷土料理です。	535	21.1	
							680	26.1	
27	火		牛乳 かぼちゃひき肉フライ 鶏肉 厚揚げ しそひじき	にんじん ごぼう こんにやく しょうが ねぎ	精米 麦 揚げ油 油	日本ほどごぼうを食べる国はなく、食用として食べるのも一部の国に限られています。ごぼうは中国から、野菜としてではなく薬草として伝わってきました。ごぼうのおいしさは、その歯ごたえと香りです。また、食物せんいを多く含むため腸の働きをよくします。	633	19.3	
							802	23.5	
28	水		牛乳 鶏肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 レタス きゅうり トマト ホールコーン	コッペパン じゃがいも シチュールウ 油 イタリアンドレッシング	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、冬から春にかけて生産されています。温暖な気候、ミネラル分をたっぷり含んだ土、清流・球磨川の水などトマトを栽培するのに適した環境と生産者の努力で、おいしいトマトが作られています。	543	20.3	
							688	24.8	
29	木		牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ缶 干しいたけ にら にんじん もやし	精米 麦 ごま油 でんぶん 油 ごま ごま油 三温糖	にらは万葉集や古事記にも記載されていて、日本では古くから薬の効果がある野菜として食べられてきました。にらの刺激のある香りは硫化アリルで抗酸化作用があり、胃腸を刺激して食欲が増します。また、ビタミンB1と一緒に摂ることで疲労回復の効果があります。	527	19.3	
							672	23.7	
30	金		牛乳 鶏肉 ひじき ひきわり大豆 ちくわの磯辺揚げ 豆腐 干しわかめ 油揚げ 赤みそ みそ	こんにやく にんじん 枝豆むきみ たまねぎ なめこ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油	なめこは、その名前からイメージができる表面がヌルヌルとした粘着に覆われ、全体の丈は短く綺麗な茶色の傘を持つきのこです。天然のなめこは、ブナやナラ等の広葉樹に生息し、旬は9月から11月です。一方栽培技術がすすみ、現在スーパー等に並んでいるなめこのほとんどが、菌床栽培されたものです。	628	22.6	
							826	29.0	
☆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。							平均	601	21.6
また、献立は都合により変更する場合があります。								757	26.6