

令和8年度 10月 学校給食献立表 千丁学校給食センター

献立	秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期です。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類など旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。		10月10日は 目のあいごデー 目によい栄養の1つにビタミンAがあります。ビタミンAは、にんじんなどの色のこい野菜（緑黄色野菜）やレバーなどに多く含まれます。目の乾そうを防ぐはたらきがあります。 緑黄色野菜 レバー		1 はるさめのすの物 いわしのしょうがに 麦ごはん ピリからぶた汁 いわしは秋が旬の魚です。成長と共に名前が変わる出世魚（しゅっせうお）であり、縁起（えんぎ）のいい食べ物とされています。	2 メンチカツ（冷やし中華の具） (タレ) (めん) パインパン 冷やし中華 冷やし中華はここちよい材料か知っていますか？ 答えは「日本」です。暑くて食欲がない時にも食べやすく、野菜などの具と一緒に栄養がとれる料理です。
	kcal	小602 中767 牛乳 豚肉 豆腐 いわし 米 油 砂糖 麦 ごんにやく 春雨 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 人参 しょうが ほうれん草 もやし	小668 中823 牛乳 ささみ メンチカツ パン 中華めん 油 きゅうり もやし キャベツ 人参			
献立	5 里いものそばろに こぎつねごはん つみれ汁 こぎつねごはんは、油あげが入ったまぜご飯です。もともとは、小さく三角に切った油あげが、こぎつねの耳ににているので「こぎつねごはん」とよばれているそうです。	6 いりこ大豆のかりんと 中華サラダ ミルクパン タイピーエン 春雨はもともと中国の食べ物で、青大豆や緑豆（りよくとう）などから作られています。形が細くて、春にしとしと降る雨に似ているので春の雨と書いて「春雨」と名づけられました。	7 きんぴらごぼう てりやきチキン 麦ごはん キャベツと卵のスープ よくかんで食べると、かむ動作が口の周りの筋肉を刺激し、あごの発達を助けます。表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになります。食べ物の味もよく分かります。	8 やさいのごまあえ 沢煮椀（さわにわん） 麦ごはん さばのパベーキューソース 沢煮椀の「沢（さわ）」には「たくさん」という意味があり、「具たくさん」の「く」から来ています。りょうしが、日もちする塩づけのぶた肉を持って山に入り、山菜（さんさい）といっしょに具たくさんを汁を作ったことが始まりといわれています。	9 キャロットサラダ ブルーベリージャム 食パン じゃがいものケチャップに 明日10月10日は、目のあいごデーです。ブルーベリーの青色は「アントシアニン」という色素（しきそ）によるものです。この色素には、目の働きを高めたり、目のつかれを予防したりする効果があるそうです。	
	kcal	小609 中786 あげ 牛乳 鶏肉 つみれ 厚揚げ わかめ 米 砂糖 油 麦 ごんにやく ごま油 さといも 人参 しょうが 枝豆 たまねぎ えのきたけ いんげん	小634 中812 牛乳 豚肉 うずら卵 いりこ 大豆 パン 春雨 ごま油 油 三温 砂糖 でんぶ キャベツ たまねぎ きゅうり 人参 たけのこ もやし 枝豆	小634 中806 牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 天ぷら 米 油 ごま 麦 でんぶ ごんにやく 砂糖 キャベツ たまねぎ ごぼう 人参	小602 中776 牛乳 さば 豚肉 パン じゃがいも 油 砂糖 ジャム たまねぎ しょうが たけのこ 人参 大根 ごぼう ほうれん草 もやし	小597 中学校はありません 牛乳 豚肉 ベーコン ツナ パン じゃがいも 油 砂糖 ジャム なす 人参 トマト コーン たまねぎ しめじ キャベツ
献立	12 スポーツの日 セルフホットドッグ コーンスープ ホットドッグは、元々日かたのダックスフント（ドイツ語読み）ににているので、「ダックスフント・ソーセージ」とよばれるようになり、それが短くなって「ホットドッグ」になったそうです。	13 ポテトサラダ (ウインナー) (コッペパン) セルフホットドッグ コーンスープ ホットドッグは、元々日かたのダックスフント（ドイツ語読み）ににているので、「ダックスフント・ソーセージ」とよばれるようになり、それが短くなって「ホットドッグ」になったそうです。	14 ぶた肉と冬瓜（とうがん）のみそ 手作りふりかけ 麦ごはん ラビオリスープ とうがんは漢字で「冬の瓜（うり）」と書きますが、7月から10月にかけての暑い時期が旬の野菜です。90%以上が水分ですが、栄養素では、カリウムとビタミンCが多くふくまれます。	15 ひじきのいり煮 千草焼 麦ごはん つぼん汁 「つぼん汁」は、人吉球磨（くま）地方の郷土料理です。お祭りやおいわい事があると会席（かいせき）を食べる習慣があり、汁物のひとつが「つぼん汁」です。	16 枝豆のサラダ (かきあげ) にんじんパン かきあげうどん うどんは、小麦粉に塩水を加えてねり合わせ、線状にした物です。江戸時代初期には、現在に近い形で、全国で食べられるようになりました。給食で食べるうどんは、熊本県産の小麦粉で作られています。	
	kcal	小632 中803 ウインナー 牛乳 鶏肉 パン 砂糖 油 じゃがいも たまねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり	小626 中806 牛乳 豚肉 青のり 厚揚げ ちりめん 糸かつお 米 ラビオリ 麦 油 ごんにやく 砂糖 ごま キャベツ 人参 いんげん たまねぎ しょうが とうがん	小611 中806 牛乳 鶏肉 ひじき 厚揚げ 卵 大豆 天ぷら 油あげ 米 油 砂糖 麦 さといも ごんにやく ごぼう 人参 いんげん 大根 キャベツ	小611 中806 牛乳 鶏肉 ひじき 厚揚げ 卵 大豆 天ぷら 油あげ 米 油 砂糖 麦 さといも ごんにやく ごぼう 人参 いんげん 大根 キャベツ	小608 中859 牛乳 鶏肉 人参パン うどん 麵 油 砂糖 白菜 しめじ ほうれん草 人参 キャベツ コーン 枝豆
献立	19 かきます たちうおフライ くまさんデー さつまいもごはん きのこと汁 今日はふるさとくまさんデーの献立です。さつまいもや柿など、秋の食材を使った献立です。なますには、八代でとれた、太秋柿（たいしゅうがき）という甘い柿が入っています。	20 あつあげのミートソース ポトフ あつあげは、和風の料理に使われることが多いイメージですが、今日のような洋風の料理にも合います。あつあげも、大豆から作られた製品なので、タンパク質が多くふくまれています。	21 なやき 魚のもみじやき 麦ごはん 切干だいこんのみそ汁 「魚のもみじ焼き」は、魚にマヨネーズとすりおろしたにんじんを混ぜた物をめつてやいていきます。やき上りがきれいなもみじ色になります。季節を感じながら食べましょう。	22 海そうサラダ 麦ごはん 実りの秋カレー（カレールウ） 今日のカレーには、秋が旬の食材である「さつまいも」や「れんこん」が入っています。旬の食材はおいしくて、栄養価も高くなります。	23 フルーツのヨーグルトかき コッペパン やきそば風スパゲティ もやしは、緑豆（りよくとう）、大豆、小豆、ササゲなどの、主に豆類を使って作られます。光をさえぎって発芽させます。天候に左右されず、価格が安定しているため、使いやすい食材です。	
	kcal	小615 中759 牛乳 鶏肉 たちうお 米 ごま 麦 さつまいも でんぶ 油 砂糖 大根 しめじ かき しいたけ 人参 エリンギ えのきたけ ねぎ	小607 中775 牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 あつあげ パン じゃがいも 油 砂糖 たまねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ いんげん	中776 小学校はありません 牛乳 あげ 木き（魚）天ぷら 米 砂糖 油 麦 ごんにやく 切干だいこん キャベツ ねぎ たまねぎ 人参 しめじ 白菜 もやし	小613 中768 鶏肉 牛乳 海そう ミートボール 大豆 ツナ 米 油 ごま油 麦 さつまいも じゃがいも 砂糖 れんこん たまねぎ しょうが 人参 キャベツ きゅうり レモン	小618 中778 牛乳 いか 竹輪 豚肉 ヨーグルト パン スパゲティ 油 カクテルゼリー 人参 キャベツ 乾しいたけ たまねぎ もやし パイン みかん 桃
献立	26 切り干し大根のごま酢あえ やきししゃも（2び） 親子丼（親子丼の具） 切り干し大根には、他の野菜にくらべてカルシウムや鉄分、食物繊維が多く含まれています。大根を天日干しすることで、うま味や栄養価が増します。	27 りんご れんこんサラダ コッペパン きのことクリームシチュー とり肉は、たんぱく質を多くふくみ、牛肉や豚肉とくらべて脂肪が少ないのが特徴です。また、ビタミンAも豊富です。ビタミンAは、粘膜を強くし、細菌感染を防ぐ働きがあります。	28 パンパジャンサラダ ショールンポー（小1・中2） 麦ごはん マーボー豆腐 給食では、麦ごはんの日を多くしています。麦は、白米の約20倍の食物繊維をふくんでいるので、腸（ちよう）をきれいにする働きがあります。	29 味つけのり マカロニサラダ 麦ごはん ぶた肉と大豆のうまに 給食では、豆料理を取り入れるようにしています。それは、豆は栄養満点の食べ物であり、みなさんに食べて欲しいからです。大豆の栄養をたくさんいただきます。	30 ハロウィンゼリー 元気の出るレバー かぼちゃパン コンソメスープ レバーは肝臓のことで、鉄が多く含まれています。レバーに含まれる鉄は体内に吸収されやすいため、貧血予防に効果があります。また、ビタミンAも多く含むため、視力を保ったり、皮ふを健康に保ったりする効果があります。	
	kcal	中772 小学校はありません 鶏肉 牛乳 鶏肉 卵 ししゃも 米 でんぶ 麦 砂糖 ごま しいたけ たまねぎ ねぎ 人参 キャベツ 切り干し大根 きゅうり	小607 中768 牛乳 豚肉 ささみ パン じゃがいも 油 砂糖 たまねぎ 人参 キャベツ コーン りんご しめじ エリンギ れんこん	小616 中815 牛乳 牛肉 豚肉 みそ 豆腐 ショールンポー ささみ 麦 でんぶ 麦 ごま油 たまねぎ 人参 もやし しょうが きゅうり	小645 中832 牛乳 豚肉 のり 大豆 厚揚げ 米 油 砂糖 麦 じゃがいも ごんにやく マカロニ 人参 キャベツ 枝豆 大根 きゅうり コーン	小658 中830 牛乳 ベーコン 鶏肉 パン 油 でんぶ ごま 麦 砂糖 さつま芋 砂糖 たまねぎ キャベツ 人参

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください。