



令和8年度 10月給食予定献立表



八代市立鏡中学校

行事食

食育の日の献立

今月給食で使う旬の食材

今月の献立の目標

秋の味覚を楽しもう

・5日(月)は5月実施した給食準備クラマッ
で3位だった3-2のリクエスト給食(から揚
げ)です。29日(木)は2-3のリクエスト給
食(揚げパン、ポトフ)、2-2のリクエスト給
食(揚げパン)です。
・8日(木)は「ちくワンドッグ」を実施します。

19日は食育の日、
ふるさとくまさん(熊産)デーです。

白ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮
三色なます つばん汁

さば り芋 れんこん
なす さつまいも きのこ
チンゲンサイ ごぼう

日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1 木	チキンライス		まぐろカツ 野菜サラダ コーンポタージュ	牛乳 まぐろカツ 白いんげん豆 鶏肉	油 ごま油 米 じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しめじ 人参 枝豆 コーン	766 29.3	玉ねぎを切ると涙が出た経験はありませんか。それは玉ねぎに含まれる「硫化アリル」が、目や鼻の粘膜を刺激するからです。涙を出にくくするには、事前に玉ねぎを冷やしたり、切れ味のよい包丁で素早く切ったりする方法があります。
2 金	実りの秋カレー		シーザーサラダ アセロラゼリー	鶏肉 牛乳 豚レバーチップ チキンハム	米 油 さつま芋 ゼリー	れんこん 人参 コーン たまねぎ グリンピース しょうが きゅうり キャベツ	812 21.1	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。さつまいもが入ると甘味のあるカレーになります。さつまいもは焼酎でとれたものです。旬の食材には栄養が豊富に含まれています。
5 月	麦ごはん		鶏のから揚げ 野菜のごまあえ トマト入りかきたま汁	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 わかめ	米 麦 ごま でんぶん 砂糖 小麦粉 油	キャベツ 人参 乾しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり もやし ほうれん草 トマト	818 33.3	今日は5月の給食準備クラマッで2位だった3年2組のリクエスト給食「から揚げ」です。給食当番の人はエプロン・マスクを前日に用意しましょう。そして、給食の準備は給食当番以外の人も協力することが必要です。机上を整理したり、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。
6 火	麦ごはん		豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵	米 麦 砂糖 でんぶん ごま ごま油 油 砂糖 緑豆春雨	しょうが キャベツ きゅうり 人参 きくらげ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	718 25.0	みなさんは給食前にきれいに手を洗っていますか。手には土などの見えるものだけでなく菌などの見えないものもついています。だから食事の前にはきちんと手を洗いましょう。特に指の間は洗い残しやすいところです。注意して丁寧に洗いましょう。
7 水	麦ごはん		煮魚 切り干し大根の炒め煮 そうめん汁	牛乳 焼さば 油揚げ いんげん 鶏肉 わかめ	米 麦 砂糖 油 そうめん	しょうが 切干し大根 人参 えのきたけ	836 30.4	最も多く出回っている大根は「青首大根」といわれる種類です。大根は一年を通じて手に入れることができますが、寒い11月からの大根が甘く、みずみずしいです。寒い冬、土の中で凍らないように大根の糖分が多くなるため甘い大根になります。
8 木	セルフ ちくワンドッグ		ちくわの磯辺揚げ ごぼうのきんぴら 春雨スープ スライスチーズ	牛乳 竹輪の磯辺揚げ ベーコン わかめ スライスチーズ	パン 油 ごま 砂糖 こんにやく すりごま 油 はるさめ ごま油	ごぼう 人参 小松菜 ごぼう たまねぎ ねぎ 乾しいたけ	729 26.2	今日は「セルフちくワンドッグ」です。八代市公認キャラクターの「ちくワ」さんと、日奈久で有名な「ちくわ」、そして「ホットドッグ」をかけた合わせた八代のご当地グルメです。今日の給食では、ちくわの磯辺揚げときんぴら、チーズをはさんで食べてみてください。
9 金	白ごはん		肉じゃが とうふサラダ 一食ふりかけ	牛乳 牛肉 豆腐 豚肉 チキンハム	米 砂糖 油 じゃがいも こんにやく	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり 海苔香味 枝豆	725 25.7	10月10日は「目の愛護デー」です。にんじんには、目の粘膜を保護するビタミンAが含まれます。目の健康を守るためには、ビタミンAやアントシアニンなどが含まれる食品がよいとされています。そして、その他の栄養素もあわせてバランス良く食事をすることが大切です。
13 火	白ごはん		五目ビーフン さつま汁 一食のり佃煮 青梅ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ ひじきのり佃煮	米 ごま油 ビーフン 油 こんにやく さつま芋 ゼリー	たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ たけのこ にら 乾しいたけ しょうが	704 24.2	ビーフンと春雨は、共に中国生まれの食品ですが、ビーフンは米、春雨は緑豆(りよくとう)のでんぶんを原料として作られています。見た目は春雨によく似た白く、半透明でかたい乾燥した麺です。汁ビーフン、焼きビーフン、そしてサラダなどで食べられています。
14 水	麦ごはん		ホキごまみそ焼き 和風コールスローサラダ 五目汁	牛乳 ホキ切身 鶏肉 厚揚げ ひじき ミックスビーンズ	米 麦 砂糖 ごま こんにやく でんぶん	キャベツ ほうれん草 ブロッコリー ねぎ 人参 ごぼう	716 32.9	五目汁はいりこで出汁をとりました。給食では九州でとれたたりこを使っています。より美味しい旨みが出るように火加減に気を付けながら約1時間かけて出汁をとります。出汁を使うことで減塩にもつながります。日本独自の旨み文化を大切にしていきたいですね。
15 木	わかめごはん		きつねうどん かぼちゃサラダ	牛乳 油揚げ ちくわ 鶏肉 わかめ チキンハム	うどん種 米 麦	たまねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ きゅうり 小松菜	829 29.8	きつねうどんが最初に作られたのは、大阪だそうです。きつねは商売繁盛(はんじょう)をもたらす縁起のいい動物とされており、きつねの好物とされる油揚げをうどんに乗せたことが始まりと言われています。
16 金	麦ごはん		ソースカツ 酢の物 呉汁	牛乳 豆腐 汁の素 トンカツ	米 麦 ごま 砂糖 油	人参 たまねぎ 大根 ねぎ キャベツ しめじ もやし きゅうり	738 26.5	一粒は小さいごまですが、その半分は脂肪から出来ています。脂肪は、少しの量でもたくさんのエネルギーを出してくれます。栄養が詰まった食品なので日頃の食事から積極的に食べてほしいです。今日はすりごまを使っています。すりごまは吸収されやすいので、おすすめです。
19 月	白ごはん		いわしの生姜煮 つばん汁 三色なます	牛乳 いわしの生姜煮 鶏肉 ちくわ 豆腐	米 ごま こんにやく さといも 砂糖	大根 ごぼう 人参 きゅうり 乾しいたけ	723 30.6	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員会からの放送をよく聴いてください。
20 火	麦ごはん		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 青のり	米 麦 砂糖 油 でんぶん こんにやく ごま	キャベツ たまねぎ たけのこ 人参 ねぎ 大根 しょうが かぼちゃ	700 28.3	カレー粉は何十種類もの香辛料から作られています。カレー粉の黄色はターメリック、辛味の強いチリ、独特の香りのガラムマサラ、コリアンダーなど様々な香辛料の配合により作られています。
21 水	甘辛野菜炒め丼		大学芋 卵スープ	牛肉 牛乳 卵	砂糖 ごま油 でんぶん 油 米 油 水あめ ワントン さつま芋 黒ごま	もやし キャベツ 小松菜 たまねぎ 人参 しょうが 乾しいたけ	798 22.8	大学芋の名前の由来を知っていますか？大正時代の初期に、東京の大学の門の前にあったふかしいも屋が、蜜にかためた芋を売り、これが大学生の間で人気を呼んだことからこの名がついたそうです。
22 木	ミルクパン		アンサンブルエッグ グリーンサラダ ポークビーンズ	きな粉 牛乳 ソーセージ ミックスビーンズ ツナ	砂糖 油 パン じゃがいも いんげん コーン	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり いんげん コーン	781 27.8	食事をするときには、食器を手でもって姿勢を正して食べていますか？よい姿勢とは、いすに深く腰かけて背筋をのばし、机を体の間はこぶし一つくらいあけて、両足を床につけた状態です。食事は人との交流の場です。正しい食事のマナーで食べるようにしましょう。
23 金	秋のまぜごはん		こんにやくサラダ 豆乳みそ汁 一食ヨーグルト	鶏肉 牛乳 わかめ 根菜入りつくね 豆乳 油揚げ ヨーグルト	米 油 サラダ用こんにやく	人参 しめじ れんこん 乾しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 大根	712 25.2	きのこには、{β(ベータ)-グルカン}という食物せんいが含まれ、細菌やウイルスに対する抵抗力を高める効果があるそうです。積極的に食べて、病気に負けない体を作りましょう。きのこは一年中食べることができ、秋にとれる天然物は味や香りがよいとされています。
26 月	から芋ごはん		豚肉と野菜の煮込み 昆布あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 ごま 油 さつま芋 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 キャベツ 大根 枝豆	710 26.6	さつま芋は夏から秋に収穫され、2~3ヶ月貯蔵し、余分な水分をとばしたものがおいしくなります。品種改良が進み、紅あずま、安納芋、紅はるかなど、甘みや食感に特徴のある品種が次々とまれています。
27 火	麦ごはん		マーボーなす 野菜ソイ餃子 中華あえ	牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ 豚レバーチップ 牛肉 野菜ソイぎょうざ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん	なす ねぎ しょうが たまねぎ 人参 きゅうり 乾しいたけ コーン もやし	786 28.8	レバーには「鉄分」がたくさん含まれています。ほうれんそうにも「鉄分」が多くふくまれています。一番体に吸収されやすいものはレバーです。鉄分は「血」をつくるのにとても大切な成分です。今日はマーボーなすに入れました。
28 水	麦ごはん		塩さば さわかめの酢の物 だご汁	牛乳 さば さわかめ 鶏肉	米 麦 ごま ごま 砂糖 さといも 小麦粉 白玉粉	小松菜 キャベツ きゅうり 人参 大根 乾しいたけ	803 33.7	だご汁の「だご」は米粉、小麦粉、水、塩を入れて練って作りしました。「だご」作りはやわらかすぎず、かたすぎずちょうどよい固さになることがとても難しいです。頑張って作ったのでおいしく食べてもらえるとうれしいです。
29 木	揚げパン		ポトフ ツナサラダ	牛乳 水煮大豆 豚肉 アンサンブルエッグ	ミルクパン じゃがいも 油	キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー にんじん 人参	777 31.1	今日は5月の給食準備クラマッで1位だった2年3組と2位だった2年2組のリクエスト給食「揚げパン」、1位だった2年3組のリクエスト給食「ポトフ」です。今回でリクエスト給食は最後になります。これからみんなで協力して給食の準備を行いましょう。
30 金	白ごはん		きびなご黒ごまフライ 里芋のそぼろ煮 吉野汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ きびなご黒ごまフライ	米 さといも 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	たまねぎ 人参 いんげん 乾しいたけ 白菜 しめじ 大根 ねぎ	761 29.4	さといもの皮をむくと特有のヌルヌル成分が出てきます。そのヌルヌル成分こそ体の中で良い働きをしてくれます。ヌルヌル成分は体の免疫力を高め、風邪の予防に効果的です。また、胃や腸を守ってくれます。

献立は場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。

味覚の秋といわれるように、さつまいも、栗、きのこ類、果物など今しか食べられない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。



しっかり食べて体を動かそう

すこしやす季節になりました。天気が良く、涼しい時は外で運動しましょう！
バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。また、食後の適度な運動は血糖値の上昇をゆるやかにするので、肥満を防ぎ、健康的な体作りにつながります。



「ちくワンドッグ」



「ちくワ」は八代市日奈久に伝わる名物「日奈久ちくわ」と犬をモチーフにした八代市公認のゆるキャラです。2024年ゆるキャラグランプリで全国1位になりました。八代のご当地グルメ、日奈久の特産物の「ちくわ」、そして「ホットドッグ」をかけた合わせた「ちくワンドッグ」を給食で実施します。給食ではちくわの磯辺揚げときんぴら、チーズなど自分の好きな具をはさんで食べて下さい。