

学校給食献立表

秋が旬の食べ物



さつまいも



サケ



みかん



れんこん



きのこ



しょうが



なし

八代市中部学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		Kcal	g	
1	木	○ 牛乳 コーンサラダ コッペパン チキンビーンズ	牛乳 鶏肉 ゆで大豆	たまねぎ にんじん 枝豆むきみ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも 油 ドレッシング	鶏肉はいろいろな部位がありますが、今日使っている部位は「むね肉」で、高たんばく、低脂肪であっさりとした味わいです。ナイアシンやビタミンB6といった栄養素も豊富で、疲労回復や睡眠の質向上も期待できます。	537	24.5	
						680	30.6		
2	金	昆布あえ 魚の照り焼き 厚揚げのみそ汁 麦ごはん 【和食を味わう日】 ○ 牛乳	牛乳 塩さば 厚揚げ 干しわかめ みそ 塩こんぶ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん	精米 麦 三温糖 でんぶん	今日は和食を味わう日です。和食は日本特有の気候や風土の中で生まれてきた伝統的な食文化です。今日の給食は、主食に「麦ごはん」、主菜に「魚の照り焼き」、副菜に「昆布あえ」、汁物に「厚揚げのみそ汁」を組み合わせた一汁二菜の献立です。	536	25.6	
						687	31.6		
5	月	きゅうりのピリ辛 春巻き 麦ごはん 中華丼	牛乳 春巻き 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ缶 干しいたけ しょうが きゅうり	精米 麦 ごま油 でんぶん 油 ごま油 三温糖 揚げ油	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。	597	19.7	
						756	24.7		
6	火	ソフトチーズ フレンチサラダ 食パン 野菜ナポリタン	牛乳 ベーコン ソフトチーズ	たまねぎ にんじん しめじ なす 青ピーマン ホールコーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ 油 三温糖	ベーコンとは主に豚肉を塩漬けし、熟成させた後に燻煙して作られる食肉の加工品です。燻煙とは、サクラなどの木材を高温に熱した時に出る煙を食材に当てて、風味付けや殺菌・防腐成分を浸透させる加工技法です。	609	22.0	
						761	26.7		
7	水	(鶏飯の具) 小さいわしフライ (麦ごはん) 鶏飯 (鶏飯の汁)	牛乳 鶏肉 錦糸卵 小さいわしフライ	干しいたけ にんじん たくあん漬け 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、パパイヤ漬けをたくあん漬けに代えるなど、具材にアレンジを加えています。鶏飯は、食欲が落ちる暑い日でも、さらさらと食べることができる郷土料理です。	599	23.4	
						775	29.0		
8	木	ブルーベリー ジャム イタリアンサラダ 食パン さつまいものシチュー 【目の愛護デー】 ○ 牛乳	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり 枝豆むきみ ホールコーン	パン さつまいも シチュールウ 油 ドレッシング ブルーベリージャム	10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーには、目の疲れをとってくれるアントシアニンという栄養素が多く含まれています。また、にんじんなどの色の濃い野菜には、体内でビタミンAに変わるカロテンという栄養素が多く含まれており、目の粘膜を保護して乾燥を防ぎ、目の健康を保つためにとても大切です。	645	24.5	
						823	30.5		
9	金	もみあえ メンチカツ 麦ごはん じゃがいものみそ汁	牛乳 メンチカツ 南関揚げ 干しわかめ みそ	たまねぎ ねぎ きゅうり つぼ漬け キャベツ にんじん	精米 麦 じゃがいも ごま	南関町は熊本県の北西部に位置し、古くから関所の町として栄えてきました。名産の南関あげはみそ汁やおひたしのほか、おもてなし料理の南関あげ巻き寿司、郷土料理の南関煮しめなどに使われています。今日の給食では、みそ汁に南関揚げを使っています。	572	20.7	
						759	26.7		
13	火	(ハンバーグのカクテルソース) (きゅうりと枝豆のサラダ) (カットパン) ポテトのスープ セルフハンバーガー	牛乳 ハンバーグ	たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥パセリ きゅうり 枝豆むきみ ホールコーン	パン 三温糖 じゃがいも 油 三温糖	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。	574	24.1	
						733	30.2		
14	水	のり佃煮 肉じゃが 麦ごはん 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 南関揚げ 干しわかめ みそ のり佃煮	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ ねぎ	精米 麦 じゃがいも 三温糖	みそは蒸した大豆をつぶし、麹菌と塩、種水を混ぜ合わせ発酵させた調味料です。みそは、発酵することで、アミノ酸やビタミン類が増加し、大豆に本来含まれない酵母や乳酸菌なども摂取できます。昔から日本人の健康を支えてきた伝統食品です。	548	19.1	
						702	23.3		
15	木	白身魚フライ コールスロー サラダ 食パン ミネストローネ	牛乳 白身魚フライ ベーコン 白いんげん豆	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	パン 揚げ油 マカロニ じゃがいも 油 ドレッシング	ミネストローネは、イタリア語で「具たくさん」を意味します。トマトベースのスープで、今回はじゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マカロニを入れています。具たくさんで栄養満点のスープを味わってください。	580	23.5	
						725	28.2		
16	金	フルーツジュレ 麦ごはん キーマカレー	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	精米 麦 じゃがいも カレールウ ジュレ	にんにくは昔から薬用植物として利用されており、戦後から香辛野菜として食べられるようになりました。にんにくの香り成分はアリシンといい、刻んだり、すりおろしたりすることでアリシンがたくさん出てきます。また、アリシンには食欲を増進させる作用があります。	642	18.2	
						830	22.0		
19	月	中華ふりかけ ぎょうざ 麦ごはん 春雨スープ	牛乳 ぎょうざ ちりめん 炊き込みわかめ のり	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 干しきくらげ ホールコーン ねぎ	精米 麦 はるさめ 油 ごま ごま油	はるさめは緑豆(りょうとう)やじゃがいも、さつまいものでんぶ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。	505	17.0	
						682	21.9		
20	火	ソナ大根サラダ 黒糖パン 親子うどん	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	干しいたけ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ だいこん きゅうり ホールコーン	パン うどん類 油 ドレッシング	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ものや、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。	544	24.6	
						687	30.2		
21	水	きゅうりのゆかりあえ ソースカツ かぼちゃのみそ汁 麦ごはん	牛乳 トンカツ 南関揚げ 干しわかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ しそごはんの素	精米 麦 揚げ油 三温糖	かぼちゃは、一年中お店で買うことができますが、日本では初夏から秋までに収穫され、熟成されて冬まで食べることができます。国産が出回らない時期は、外国からの輸入も多い野菜です。甘みが強く、煮物やみそ汁の具材として重宝します。	573	19.2	
						732	23.3		
22	木	マカロニサラダ ミルクパン ボルシチ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく ホールコーン きゅうり にんじん	パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	マカロニはイタリア語の「マッケローニ」からきており、元々はパスタ全般を意味していたそうです。中心に穴が開いているため、ソースが絡みやすく、日本ではグラタンやサラダ、スープなど幅広く料理に使われています。	536	20.8	
						676	25.2		
23	金	高菜の油炒め ホキの天玉揚げ 麦ごはん 豆腐のすまし汁	牛乳 ホキの天玉揚げ 豆腐 干しわかめ	高菜漬け えのきたけ キャベツ にんじん	精米 麦 揚げ油 ごま ごま油 油	高菜は九州で広く栽培されています。熊本県では阿蘇高菜が有名で、他の高菜に比べて小ぶりで茎が細く長いのが特徴です。アブラナ科の植物であるからし菜の一種です。原産地は中央アジアだと言われており、インド・西アジア・北アフリカでは香辛料の原料として広まり、日本に持ち込まれたといわれています。	547	18.6	
						700	22.3		
26	月	甘夏サラダ (ハヤシライスの具) (麦ごはん) ハヤシライス	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく しめじ 甘夏みかん缶 きゅうり キャベツ	精米 麦 ハヤシルウ 油 三温糖	ハヤシライスの名前の由来は諸説ありますが、その1つに人の名前が由来とされたとする説があります。それは、医師の早矢仕(ハヤシ)さんが、子どもたちに栄養をつけさせたいと考え、当時流行っていたハッシュドビーフを元にして、肉と野菜を煮込んだものをご飯にかけて提供したという説です。	603	17.6	
						775	21.4		
27	火	かぼちゃフライ コッペパン 野菜スープ	牛乳 かぼちゃフライ	ごぼう きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ キャベツ にんじん	パン 揚げ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ 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。	550	17.2	
						715	21.1		
28	水	ハンバーグ 和風ソース 麦ごはん 五目汁	牛乳 ハンバーグ 厚揚げ	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん こんにゃく	精米 麦 三温糖 油 油	こんにゃくは「こんにゃく芋」というサイイモ科の植物から作られる加工食品です。こんにゃくは、食物繊維のグルコマンナンが水分を取り込んで凝固した、水分97%の食品です。食物繊維が豊富に含まれているので、お腹の調子を整える働きがあります。	586	21.5	
						761	26.7		
29	木	海藻サラダ ミルクパン 焼きビーフン	牛乳 豚肉 海藻ミックス	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり にんじん ホールコーン	パン ビーフン 油 ごま油 ごま油 三温糖	ビーフンは中国を起源とするお米から作られた麺です。ビーフンを使った料理は、スープに入れた汁ビーフンや炒めた焼きビーフンやビーフンサラダなどがあります。ベトナムで食べられている「フォー」や生春巻きの皮などもお米から作られます。	513	19.6	
						647	23.8		
30	金	(混ぜご飯の具) ししゃもフライ (麦ごはん) 混ぜご飯	牛乳 鶏肉 ししゃもフライ 南関揚げ 干しわかめ みそ	にんじん ごぼう いんげん 干しいたけ こんにゃく たまねぎ ねぎ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油 じゃがいも	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。	550	20.3	
						745	26.7		
☆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	570	21.2
また、献立は都合により変更する場合があります。								732	26.3