

令和8年10月 給食献立予定表

大津町学校給食センター

TEL (293)2504

ひ	ようび	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				えいりょう		ひとくちメモ
					あか ちやにくや ほねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちようしを ととのえる	ちようみりよう だし など	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
1	木	ごはん		にくどうふ ひじきあえ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく やきどうふ だいず ひじき	こめ こんにやく さとう ごま ごまじょうゆドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	473 578 709	22.1 25.9 31.7	ひじきは日本で昔から食べられてきた海藻で、カルシウム・鉄分・食物繊維が豊富です。成長期の骨作りや腸内環境を整える働きがあります。
2	金	コッペパン		チキンピーンズ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく	コッペパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド フレンチドレッシング	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり コーン	しお チキンがらスープ ケチャップ ウスターソース コンソメ デミグラスソース ワイン	468 589 746	19.1 23.3 29.2	チキンピーンズには大豆を使っています。大豆は食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えます。「畑の肉」とも呼ばれるほど、たんぱく質も豊富です。
5	月	ぶちまるごはん		いわしおかかに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう いわしおかかに とうふ あぶらあげ みそ	こめ ぶちまるむぎ さつまいも	にんじん キャベツ だいこん ねぎ	だしいりこ	518 626 756	20.5 23.7 28.0	いわしには骨や歯を丈夫にするカルシウム、血液を作る鉄分が多く含まれています。体作りに役立つため、普段からすすんで食べてもらいたい魚です。
6	火	ミルクパン		すいでんごぼうメンチカツ はるさめスープ	ぎゅうにゅう すいでんごぼうメンチカツ とりにく	ミルクパン あぶら はるさめ ごまあぶら	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	チキンがらスープ さけ ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	485 637 771	18.6 23.9 28.5	水田ごぼうは菊池地域で作られるごぼうです。田んぼで育つ特別なごぼうで、普通のごぼうよりも色が白く、柔らかくて香りが良いのが特徴です。
7	水	★からいもデー			ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ	しめじ たまねぎ にんじん	カレールー ウスターソース	523	14.9	秋のカレーにはさつまいもやきのこなど、秋が旬の食材が入っています。旬の食材は自然の中でよく育つため、環境にも優しいと言えます。
		あきのカレー (むぎごはん)		かいそうサラダ 	かえでのり いとかんてん	さつまいも ごま	グリンピース もやし	ケチャップ しお	646	17.7	
					チーズパウダー	あぶら さとう ごまあぶら	きゅうり コーン にんにく	ワイン しょうゆ す	789	20.7	
8	木	ごはん		マーボーれんこん ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいずミート かまぼこ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん	れんこん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし にんにく にんじん きくらげ	さけ トウバンジャン チキンがらスープ こしょう しお ちゅうかスープ しょうゆ	450 574 700	19.5 24.0 29.2	これからが旬のれんこんを活かした献立です。シャキシャキの食感の正体は食物繊維です。食物繊維でお腹の調子を整えておくことは風邪予防にも役立ちます。
9	金	★10月10日「目の愛護デー」			ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	しよくパン スパゲティ	たまねぎ にんじん えのきたけ	しお こしょう	550	20.3	明日10/10は「目の愛護デー」です。人参のカロテンやブルーベリーのアントシアニンで目の健康を守りましょう。
		しよくパン		きのこスパゲティ にんじんサラダ ブルーベリージャム	チーズパウダー	バター アーモンド コールスロードレッシング ブルーベリージャム	しめじ しいたけ きゅうり ねぎ コーン にんにく	ワイン	645 823	23.6 29.4	
15	木	ごはん		くきわかめとだいずのいために たぬきじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく くきわかめ てんぷら	こめ ごま さとう こんにやく てんかす	にんじん いんげん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ みりん いちみつがらし けずりぶし だしこんぶ	556 703 854	18.3 22.0 25.5	茎わかめはシャキシャキした食感が特徴の海藻です。普段食べているわかめの茎の部分で、噛み応えがあり、噛む力を育てるのにも役立ちます。
				トマトミートオムレツ マカロニのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく トマトミートオムレツ とうにゅう	コッペパン マカロニ こめこ	しめじ たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ しお こしょう ワイン	499 616 798	20.5 24.9 31.4	豆乳スープは米粉を使ってとろみを付けました。米粉はさらっとした口当たりで、とろみづけの他に、パンや麺、揚げ物の衣など様々な料理に使えます。
19	月	★ふるさとくまさんデー：人吉・球磨 			ぎゅうにゅう	こめ	だいこん	だしこんぶ	511	20.5	毎月19日は食育の日です。食育の日に合わせて、ふるさとくまさんデーを実施しています。今月は人吉・球磨の味を紹介します。おたよりもぜひ見てくださいね。
		ぶちまるごはん		だいずととうふのかわりやき つぼんじる	だいずととうふのかわりやき とりにく ちくわ	ぶちまるむぎ こんにやく あぶら	にんじん しいたけ ねぎ	けずりぶし みりん しょうゆ さけ	603 701	22.9 25.9	
20	火	ミルクパン		カレーミート コンソメスープ (小)トマトミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズパウダー ウインナー	ミルクパン こむぎこ トマトミニゼリー あぶら じゃがいも あぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ パセリ ピーマン しめじ コーン	コンソメ しお こしょう ウスターソース カレーこ ケチャップ ワイン チキンがらスープ しょうゆ	452 618 761	20.9 26.6 32.5	コンソメスープで野菜をしっかりと摂りましょう。コンソメは肉や野菜のうま味をぎゅっと煮詰めて作られたスープのもとで、料理にコクと深みを出してくれます。
21	水	むぎごはん		はっぼうどうふ ごぼうのツナサラダ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ うずらたまご ツナ	こめ むぎ でんぷん ごま かおりごまドレッシング	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ ごぼう きゅうり しょうが	オイスターソース さけ しょうゆ しお こしょう	534 672 814	24.6 29.2 35.2	ごぼうは食物繊維が豊富な野菜です。食物繊維で腸内の環境を良くしておくことは、免疫力アップにも役立ちます。
22	木	ごはん		からあげ みそつまれじる	ぎゅうにゅう からあげ つまれ とうふ みそ	こめ あぶら	にんじん しめじ はくさい ねぎ	だしいりこ	486 688 780	20.7 27.7 30.9	みそ汁は日本の食卓に欠かせない料理で、地域により色や味が異なります。給食ではだしと合わせ、塩分が強くなりすぎないようにみその量を調整して仕上げています。
23	金	コッペパン		ブラウンシチュー じゃこナッツサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく	コッペパン じゃがいも アーモンド さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり コーン にんにく しょうが トマトビュール	シチュールー しょうゆ デミグラスソース す しお ハヤシルー ウスターソース こしょう ワイン	448 585 740	17.0 21.2 26.3	サラダに入っているちりめんじゃこはカルシウム、アーモンドはビタミンEが豊富です。小魚類やナッツ類を家庭でもすすんで食べましょう。
26	月	ぶちまるごはん		しおこんぶとこうやどうふのもの さつまじる	ぎゅうにゅう こうやとうふ みそ とりにく しおこんぶ	こめ ぶちまるむぎ さつまいも こんにやく	チンゲンサイ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	みりん しょうゆ だしいりこ	492 612 762	612.0 22.7 28.3	高野豆腐が主役の煮物を作りました。高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたものです。たんぱく質やカルシウム、鉄分が多い食品です。
27	火	ミルクパン		カレーうどん もやしとツナのごまずあえ (幼・支援・中)トマトミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ	ミルクパン うどんめん ごま さとう トマトミニゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんにく	ウスターソース さけ カレールー す しお カレーこ しょうゆ	507 657 835	19.4 24.3 30.5	カレーうどんはだしの旨味とカレーの香りで食欲のわく一品ですね。うどんの炭水化物だけでなく、肉や野菜も入れることでたんぱく質やビタミンも摂れます。
28	水	むぎごはん		いわししょうがに けんちんじる	ぎゅうにゅう いわししょうがに とうふ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ しいたけ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ	488 609 712	20.8 25.1 27.9	けんちん汁は昔から寺で食べられてきた日本の伝統料理です。だしの旨みと野菜の甘みをよく味わいながら食べましょう。
29	木	ごはん		さといものそぼろに ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいずミート うずらたまご ちぎりあげ ちりめん	こめ さといも さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり	しょうゆ みりん さけ す しお	522 640 770	22.6 26.6 31.7	旬を迎える里芋を煮物にしました。煮物は煮汁ごと食べる料理であることから、食材の栄養素のうち、溶け出ししてしまったものも効率良く摂ることができます。
30	金	★行事食：ハロウィン			ぎゅうにゅう ぶたにく	ミルクパン	キャベツ	チキンがらスープ	472	16.6	10/31のハロウィンは、秋の収穫祝いのお祭りです。かぼちゃを料理や飾りつけに使うことが定番となっています。給食では、かぼちゃコロッケを提供します。
		ミルクパン		かぼちゃコロッケ ワンタンスープ		あぶら さとう ワンタン かぼちゃコロッケ	もやし にんじん きくらげ ねぎ	ちゅうかスープ しお こしょう	596 747	20.8 26.0	

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。