



太い字は
かみかみメニューです

令和8年10月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL 63-0620

日	曜	こんだて名			おもにエネルギーの となる(黄)	おもに体をつくるもとに なる(赤)	おもに体の調子を整えるもと になる(緑)	エネルギー(キロカロリー) たんばく質(グラム) しょう小 ちゅう中		給食一口メモ (メニューや食品の紹介)
		主食	牛乳	おかず						
1	木	麦ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 焼きししゃも 小1尾 中2尾 五色あえ	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく でんぶん ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ ししゃも こんぶ	たまねぎ 人参 きぬさや キャベツ しいたけ もやし 梅干し	587 23.2	752 29.5	今日から10月になりましたね。10月はかぼちゃ、さつまいも、さんま、りんごなどの秋の味覚を取り入れています。
2	金	麦ごはん	牛乳	たぬき汁 キャベツメンチカツ おかかあえ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま こんにゃく	牛乳 てんぷら 油揚げ かつお節	人参 大根 えのきたけ ねぎ キャベツメンチカツ きゅうり もやし しょうが	572 20.5	734 25.2	たぬき汁とは、精進料理の一種で、たぬき(肉)がこんにゃくに代わったことに由来します。そのため、肉の代わりにこんにゃくを使った汁物にしています。
5	月	麦ごはん	牛乳	もずくのお吸いもの 豆腐の田楽風 春雨のあえもの	米 麦 じゃがいも でんぶん 緑豆春雨 ごま 油 砂糖	牛乳 赤みそ 豆乳ステーキ 豚肉 つみれ もずく	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ えのきたけ	595 20.2	770 25.0	もずくは低カロリーで、つるつるした食感が特徴です。もずくの名前は、他の海藻にくっついて育つという「藻付く」から由来しています。
6	火	かぼちゃパン	牛乳	ポトフ 小1個 中2個 お魚ナゲット ブロッコリーサラダ	かぼちゃパン ごま 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 お魚ナゲット	たまねぎ 大根 ビーマン きぬさや ブロッコリー カリフラワー 人参	557 21.3	726 27.2	かぼちゃがおいしい季節になりました。かぼちゃは、夏に収穫され、収穫後2〜3か月寝かせることで甘みが増します。
7	水	麦ごはん	牛乳	野菜カレー ヒレカツ グリーンサラダ	米 麦 油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヒレカツ	たまねぎ トマト 人参 枝豆 かぼちゃ りんご コーン にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり	631 22.9	772 26.3	今日は、野菜カレーです。ヒレカツをカレーの上に乗せて食べるとカツカレーになります。ぜひ、乗せて食べてみてください。
8	木	ぶちまるごはん	牛乳	筑前煮 いわしのみぞれ煮 ごま酢あえ	米 ぶちまる君 こんにゃく 砂糖 ごま 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 いわしのみぞれ煮 厚揚げ	人参 ごぼう きゅうり しいたけ きぬさや もやし れんこん	604 23.2	739 26.3	筑前煮は、福岡県の郷土料理である「がめ煮」が元になった料理です。がめ煮は、博多の寄せ集めするという方言で「がめくりこむ」から名付けられたという説があります。
9	金	食パン 目の愛護デー	牛乳	タイピーエン キャベツ入り平つくね ツナサラダ ブルーベリージャム	食パン 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 緑豆春雨	牛乳 豚肉 うすら卵 ツナ	たまねぎ 入参 たけのこ ブルーベリージャム チンゲンサイ もやし きゅうり キャベツ入り平つくね しょうが	601 26.3	736 31.6	明日は、「目の愛護デー」です。今日は、目に良いブルーベリーを使っています。ブルーベリーには、「アントシアニン」が含まれ、目の疲れをとったり、目の動きをサポートしてくれます。
13	火	横割り丸パン	牛乳	ポークビーンズ 照り焼きチキンパティ 海藻サラダ	丸パン 油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 海藻サラダ 照り焼きチキンパティ 大豆 ひよこ豆 わかめ	たまねぎ きゅうり トマト しょうが 人参 枝豆 にんにく	612 26.8	763 32.9	大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんばく質が豊富な食べ物です。豆腐、みそ、しょうゆ、豆乳などに加工されています。
14	水	麦ごはん	牛乳	中華春雨スープ 小1個 中1個 人参シューマイ 豚肉のキムチ炒め	米 麦 油 人参 砂糖 緑豆春雨	牛乳 いか 豚肉 厚揚げ	たまねぎ 人参 たけのこ ねぎ きくらげ キャベツ にら 人参シューマイ キムチ しょうが	537 18.6	713 23.0	緑豆春雨は、緑豆のでんぶんを原料として作られる乾燥麺のことです。特徴として、煮込んでも溶けにくく、味しみが良いことです。
15	木	麦ごはん まごわやさしい献立	牛乳	さといものみそ汁 ホキの香味漬け こんにゃくサラダ	米 麦 油 砂糖 でんぶん こんにゃく ごま さといも	牛乳 豆腐 わかめ ツナ 麦みそ ホキ	たまねぎ 人参 しょうが きゅうり 枝豆 パセリ えのきたけ ねぎ	566 22.3	710 26.5	今日は、まごわやさしい献立です。豆、ごま、わかめ(海藻類)、野菜、魚、キノコ類、いもがすべて入っています。これらを献立に取り入れると、栄養バランスが整い健康な体になります。
16	金	麦ごはん	牛乳	南関揚げ丼の具 さんまおかか煮 まわかれとごぼうの金平 焼きのり	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 油 でんぶん	牛乳 鶏肉 南関揚げ てんぷら 卵 茎わかめ さんまおかか煮 焼きのり	たまねぎ 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	670 27.9	812 31.4	給食は、残さず食べていますか？給食がみなさんの手元に届くまではたくさんの人々が関わっています。感謝して「いただきます」をしましょう。
19	月	文楽飯  ふるさとくまさんデー(上益城)	牛乳	いちょう葉汁 あじフライ れんこんサラダ	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さといも ごま	牛乳 大豆 油揚げ 鶏肉 ツナ あじフライ	人参 しいたけ 山菜 ごぼう 大根 しめじ 枝豆 れんこん きゅうり コーン	626 25.8	751 29.4	今日は、ふるさとくまさんデー「上益城地域」の献立です。文楽飯は、伝統芸能を観劇する際に食べられていた混ぜご飯です。
20	火	パインパン	牛乳	コーンポタージュ 大豆入り豆腐焼き 甘夏サラダ	パインパン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆入り豆腐焼き	たまねぎ 人参 パセリ コーン 甘夏みかん キャベツ きゅうり	650 25.1	776 29.1	いろんな物に触れた手は、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。感染症を防ぐために、食事前やトイレの後にはきちんと石鹸で手を洗いましょう。
21	水	麦ごはん	牛乳	肉じゃが 水田ごぼうつくね じゃこと野菜のあえもの	米 麦 油 こんにゃく ごま じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめん 水田ごぼうつくね	たまねぎ 人参 しょうが グリーンピース きゅうり しいたけ もやし	650 24.5	790 28.0	水田ごぼうつくねは、熊本県産のごぼうを使用したつくねです。ごぼうの風味豊かな味わいが楽しめます。
22	木	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春巻き 三色ナムル	米 麦 油 ごま でんぶん 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 春巻き 赤みそ	たまねぎ 人参 しょうが もやし きゅうり にんにく しいたけ ねぎ	681 22.6	874 27.0	今日は中華料理です。春巻きの名前は、春の始まりの頃に新芽を出した野菜を食材にして巻いたことに由来します。
23	金	背割り コッペパン	牛乳	オニオンスープ カレーミート さつまポテト	コッペパン 油 じゃがいも マカロニ さつまポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ 小松菜 レーズン トマト しょうが 人参 枝豆 にんにく	619 25.1	740 30.1	たまねぎの食べている部分は、養分がたっぷりつまった「葉っぱの根元」です。さらにたまねぎを切ると涙が出るのは、「硫化アリル」という成分が目にしみるためです。
26	月	麦ごはん	牛乳	さつま汁 小1尾 中2尾 いわしのかりかりフライ もやしのごまあえ	米 麦 油 さつまいも ごま こんにゃく	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ 麦みそ いわしのかりかりフライ	しょうが ごぼう 人参 しめじ ねぎ もやし 大根 コーン	579 20.9	777 27.0	いわしのかりかりフライは、骨があるのでよく噛んで食べてください。さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で鶏肉を使った具だくさんのみそ汁です。
27	火	黒糖パン	牛乳	かぼちゃの豆乳スープ 花野菜ソテー りんご	黒糖パン 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆 ベーコン 豆乳	たまねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー にんにく カリフラワー コーン りんご	578 20.8	729 25.4	問題です。りんごの生産量が日本1位の都道府県はどこでしょう？①青森県②山梨県③長野県。正解は、①青森県です。そして、2位が長野県、3位が岩手県です。
28	水	麦ごはん	牛乳	肥後だご汁 さばゆずみそ煮 ひじきマリネサラダ	米 麦 肥後だご 砂糖	牛乳 鶏肉 さばゆずみそ煮 油揚げ ひじき	人参 大根 ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ コーン アスパラガス	640 22.6	773 25.6	ひじきは、海の中では茶色や緑色をしています。ゆでたり、乾燥させたりするうちに黒い色に変化します。乾燥させると1/10の小ささに縮みます。
29	木	麦ごはん	牛乳	根菜団子のスープ あじのさんが焼き かみかみサラダ	米 麦 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	牛乳 つくね あじのさんが焼き さきいか 豆腐	たまねぎ 人参 えのきたけ ねぎ ごぼう きくらげ きゅうり キャベツ	614 22.0	781 27.7	野菜は残さず食べていますか？野菜を食べると、ビタミンや食物繊維のパワーで免疫力が上がり、病気にかかりにくい強い体になります。
30	金	わかめごはん	牛乳	みそおでん 枝豆のサラダ ハロウィンデザート	米 さといも 油 ごま こんにゃく ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめん ちくわ 厚揚げ 米みそ 赤みそ	人参 大根 きゅうり 枝豆 コーン	652 23.1	788 27.1	明日は、ハロウィンなので、デザートとして、卵、乳不使用の米粉を使ったかぼちゃのカップケーキを提供しています。

* 物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。

裏面も印刷しています。→→→