



10月 こんだてよていひょう

2026 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ステーション	えいようりょう		ひとくちメモ
		I 1~4	II 5~7	III 8~9				きいろ	あか	みどり		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
1	木				にんじんと コーンの バターライス 		チリコンカン ポトフ	こめ バター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ウィンナー とうふ	にんじん とうもろこし トマト キャベツ たまねぎ ブロッコリー	I II III	555 679 752	19.4 23.8 25.8	「チリコンカン」は、メキシコやアメリカで人気の豆料理です。豆には体を作るたんぱく質やお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。スパイスの香味が食欲をそそる一品です。
2	金				むぎごはん 		ウィンナーのケチャップあえ ザワークワウト グーラッシュ	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウィンナー	キャベツ たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム トマト	I II III	628 768 860	22.9 27.9 30.8	ドイツなどのヨーロッパで定番の家庭料理「グーラッシュ」です。お肉や野菜をスパイスと一緒に煮込んだ、コクのあるシチューのような料理です。
3	土													
4	日													
5	月				ジャンバラヤ 		スタミナサラダ やさいのチャウダー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィンナー	たまねぎ ピーマン トマト パセリ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ にんにく マッシュルーム とうもろこし	I II III	556 680 808	20.9 25.5 28.7	「ジャンバラヤ」は、アメリカ南部で生まれたお米料理です。ピリ辛の味が特徴で、お肉や野菜の旨味がご飯によく染み込んでいます。
6	火				むぎごはん 		やきビーフン たけのこのあぶらいため ワントンスープ	こめ むぎ ビーフン ごまあぶら さとう ごま ワントン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かつおぶし かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ たけのこ きくらげ にんにく チンゲンサイ	I II III	523 639 713	17.3 21.1 22.7	ビーフンは漢字で「米の粉」と書く通り、お米から作られている麺になります。小麦粉の麺とは違った、もちもちとした独特の食感が特徴です。
7	水				おやこどん 		いんげんのごまあえ ひじきのいりに	こめ むぎ さとう ごま ねりごま でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ かつおぶし ちくわ ひじき	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ いんげん キャベツ えだまめ	I II III	535 653 723	20.6 25.2 27.6	鶏肉を「親」、卵を「子」に見立てて名付けられたのが「親子丼」です。甘いタレがご飯によく絡み、食欲が進む人気メニューになります。
8	木		駅中 伝体大 連会	駅中 伝体大 連会	むぎごはん 		さかなのチリソース きゅうりとレンコンのすのもの ラーメンふうスープ	こめ むぎ あぶら うおそうめん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ チャーシュー ホキ あつあげ	たまねぎ ピーマン れんこん きゅうり にんじん きくらげ もやし ねぎ	I II III	545 667 738	20.9 25.5 28.1	「ラーメン風スープ」は、麺の代わりに伸びにくい魚そうめんを使っています。時間が経っても伸びないので、給食でもツルツルとした食感を楽しめる工夫がされています。
9	金	3 年生 社会科 見学			きのごカレー 		こまつなのソテー ナシ	こめ むぎ あぶら オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ マッシュルーム しめじ こまつな もやし とうもろこし ナシ	I II III	608 743 838	18.9 23.1 25.4	秋が旬の「梨」は水分がたっぷりでシャキシャキとした食感が特徴の果物になります。お腹の調子を整える食物繊維が含まれています。季節の味覚を楽しみましょう。
10	土													
11	日													
12	月													
13	火				けいはん 		きびなごカリカリフライ	こめ むぎ ごま あぶら	とりにく たまご ぎゅうにゅう のり きびなご	だいこん しいたけ ねぎ きくらげ	I II III	527 645 714	21.1 25.7 28.5	「鶏飯」は、鹿児島県奄美地方の郷土料理です。具をご飯の上にのせ、温かいスープをかけて食べます。サラサラと食べやすく、鶏肉の旨味とお出汁の香りが口いっぱいに広がります。
14	水				むぎごはん 		とりにくのレモンしょうゆやき やさいのマリネ さけとはくさいのクリームに	こめ むぎ オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さけ	レモン きゅうり トマト はくさい にんじん たまねぎ えだまめ	I II III	637 779 859	28.3 34.5 36.9	「鶏肉のレモン醤油焼き」は、爽やかなレモンの風味が特徴です。レモンなどの柑橘類に含まれる酸味成分には、お肉の臭みを消してお肉を柔らかくする効果があります。
15	木				わかめごはん 		あげギョウザ うのはなサラダ はるさめスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう おから ツナ ぶたにく ちくわ わかめ こむぎこ ぶたにく キャベツ ニラ	にんじん きゅうり たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	I II III	549 671 829	17.6 21.5 24.9	「うの花」は、豆腐を作るときにできる「おから」の別名になります。白いおからの姿が、初夏に咲く白い「卯の花」に似ていることからそう呼ばれています。
16	金	弁 当	弁 当	弁 当										
17	土													
18	日													
19	月				むぎごはん 		さかなのてんたまあげ ごぼうサラダ さといもしる	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さといも さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ	ごぼう にんじん きゅうり だいこん しいたけ こまつな	I II III	548 670 743	18.6 22.8 24.6	「魚の天玉揚げ」は、衣に「天かす」を使って揚げることで、外はサクサク、中はふっくらとした食感に仕上げています。天かすの香ばしい風味がお魚の美味しさを引き立てます。
20	火				ブルコギどん 		チョレギサラダ わかめスープ	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう のり とうふ かまぼこ ぶたにく わかめ	ねぎ たまねぎ ピーマン レタス きゅうり トマト えのきたけ にんにく にんじん チンゲンサイ	I II III	513 627 698	20.7 25.3 27.7	「チョレギサラダ」は、ごま油やニンニクを効かせた塩味のドレッシングで和える韓国風のサラダです。ごま油の香ばしい風味が食欲をそそり、生野菜がとても食べやすくなります。
21	水	4 特別 授業 授業	4 特別 授業 授業	4 特別 授業 授業	ハヤシライス 		コロコロサラダ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ	にんじん たまねぎ トマト しめじ グリンピース きゅうり	I II III	608 744 830	19.2 23.4 25.5	「ハヤシライス」の名前の由来には諸説あります。細切れ肉を炒めて煮込む英語の「ハッシュドビーフ」がなまったという説や、ハヤシさんが作ったという説など様々です。
22	木		宿 5 泊 年 学 生		きのごごはん 		さといものあげに ツナサラダ とうふとえびのスープ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こむぎこ ごま さといも ごまあぶら	とりにく ツナ えび ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん しめじ えのきたけ しいたけ きくらげ グリンピース きゅうり キャベツ ねぎ もやし しょうが	I II III	543 663 770	23.0 28.2 31.4	秋が旬のきのこをたっぷり使った「きのご飯」です。きのこには、食物繊維やビタミンDがたくさん含まれています。秋の香りと旨味がたっぷり詰まったご飯を味わっていただきましょう。
23	金		宿 5 泊 年 学 生		ルーローはん 		そくせきづけ かきたまじる	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ かつおぶし こんぶ	チンゲンサイ たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり しいたけ ねぎ	I II III	588 718 802	26.0 31.8 35.1	「ルーロー飯」は、台湾で定番の屋台料理です。豚肉を醤油やスパイス、甘いタレでじっくり煮込み、ご飯の上にのせて食べます。スパイスの甘い香りが広がり、ご飯が進む味付けです。
24	土													
25	日													
26	月				むぎごはん 		レバーとれんこんのあげからめ きゅうりのすのもの きのこはくさいのスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら くるごとう はちみつ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー わかめ	れんこん えだまめ しょうが ねぎ にんにく きゅうり みかん しめじ きくらげ えのきたけ はくさい にんじん	I II III	542 662 727	20.3 24.9 27.0	レバーには体を作る血の材料になる「鉄分」が豊富で、れんこんには「食物繊維」がたっぷり含まれています。体の成長や健康維持にとっても大切な栄養が詰まっています。
27	火				むぎごはん 		さかなのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ちりめん かつおぶし わかめ みそ あぶらあげ	ほうれんそう もやし えのきたけ にんじん	I II III	525 641 709	24.4 29.8 32.2	「魚の西京焼き」は、京都発祥の西京みそという甘みのある白味噌に漬け込んで焼いた和食料理です。味噌の風味が魚の旨味を包み込み、身がふっくらと仕上がります。
28	水				むぎごはん 		マーボーどうふ はるさめのちゅうかあえ だいずといりこのかおりあえ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いりこ だいず あおのり とうふ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ きくらげ きゅうり キャベツ	I II III	566 692 776	23.1 28.3 31.4	給食の麻婆豆腐はみなさんが食べやすいように甘口で工夫して作られています。豆腐には体を作るたんぱく質が豊富に含まれており、喉ごしもよくモリモリ食べられるメニューになります。
29	木				むぎごはん 		まつかぜやき きりぼしだいこんのあえもの すいとんじる	こめ むぎ ごま すいとん さとう パンこ	ぎゅうにゅう たまご みそ とうふ あぶらあげ とりにく	ねぎ きりぼしだいこん にんじん だいこん はくさい ごぼう しいたけ きゅうり	I II III	590 722 796	21.9 26.7 28.5	「松風焼き」は、熊本の伝統的な和菓子である「松風」に見た目を似せて作った肉料理です。表面に胡麻を散らして香ばしく焼き上げています。
30	金				フォカッチャ 		かぼちゃグラタン ピーンズサラダ コンソメスープ	こむぎこ あぶら バター こむぎこ さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう かまぼこ チーズ ウィンナー ひよこまめ だいず だいふくまめ きんときまめ	かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん グリンピース	I II III	466 570 649	18.7 22.9 25.6	ハロウィンの飾りに見立てた「かぼちゃグラタン」です。かぼちゃにはビタミンAが豊富で、風邪の予防に効果的です。濃厚なホワイトソースも手作りしています。



10月給食だより



令和8年10月
水上村学校給食センター

実りの秋・食欲の秋

旬の味覚を楽しもう！

秋は野菜に果物、魚介類と旬を迎える食材が多い時期です。球磨郡でも山江村などで採れる栗が秋の味覚として有名ですね。また、お米も新米が出てよりおいしくなります。秋の味覚を存分に味わいましょう。

秋の味覚、漢字&英語クイズ

ひらがな→漢字→英語の順に線で結びましょう

答えは
こちら



- | | | |
|-------|-------|-----------------|
| なし | ○ 梨 | ○ Chestnut |
| くり | ○ 栗 | ○ Pear |
| さつまいも | ○ 鮭 | ○ Grape |
| かぼちゃ | ○ 薩摩芋 | ○ Pacific saury |
| ぶどう | ○ 秋刀魚 | ○ Pumpkin |
| さんま | ○ 南瓜 | ○ Salmon |
| さけ | ○ 葡萄 | ○ Sweet potato |

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとりよう！

にんじん かぼちゃ ほうれん草
うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

今月の注目食材 かぼちゃ



☆旬（品種や気候によって違います）

7月～9月

☆熊本県の主な産地は？

天草・宇城地域

食生活や食べ物への疑問質問は
食べ物質問箱へ



学校ホームページの
給食レシピクエストはこちら

