

令和8年度

10月 献立表



甲佐町学校給食センター

【お知らせ①】 食物アレルギー または 個別対応 が必要な食材や料理は、**赤色の文字**で 表示しています。
 【お知らせ②】 献立表で、食器を確認しながら 盛りつけをしてみましょう。

●茶わん

◎お皿

■カレー皿

※食器は3種類あります。



日にち	曜日	主食(ご飯またはパン)	牛乳	おかず	材料		
					熱や力のもとになる(黄)	血や肉、骨のもとになる(赤)	体の調子を整える(緑)
1	木	●麦ごはん		●さといものみそ汁 ◎いわしの生煮魚 ◎春雨のマヨネーズ和え	こめ むぎ さといも はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ だし(いりこ) みそ いわし ツナ	たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり にんじん きくらげ
2	金	パン		■ごまサラダうどん ◎春巻き ◎えだまめ	パン うどん こむぎこ こめこ はるさめ てんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり ツナ わかめ ぶたにく	パイン レタス きゅうり にんじん トマト コーン たまねぎ キャベツ しいたけ えだまめ
5	月	●麦ごはん		●ダブルマポー ◎もやしとツナのナムル ◎梨	こめ むぎ はるさめ てんぷん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ツナ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが にんにく もやし きゅうり なし
		ふるさとくまさんデー 人吉・球磨					
6	火	●栗ごはん		●つぼん汁 ◎焼きさば ◎きくらげの酢の物	こめ むぎ くり さといも こんにゃく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ちくわ とうふ さば だし(こんぶ いりこ)	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり きくらげ
		「長崎くんち」 長崎献立					
7	水	●麦ごはん		●さらさ汁 ◎シイラフライ ◎蒲上そば ミニみかんゼリー	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら こむぎこ パンこ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ かまぼこ みそ だし(いりこ) ぶたにく てんぷら シイラ	だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん もやし いんげん
8	木	●麦ごはん		●ぶたじゃが ◎しゃもフライ ◎昆布和え	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら ばんこ てんぷん こむぎこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ ししゃも こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし きゅうり
		目の愛護デー献立					
9	金	食パン ブルーベリージャム		●にんじんポタージュ ◎ほうれんそうオムレツ ◎ランドルト環サラダ	パン あぶら こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とり しろいんげんまめ チーズ スキムミルク ちくわ たまご	たまねぎ にんじん しめじ パセリ レタス きゅうり にんにく コーン ほうれんそう
13	火	●麦ごはん		●親子煮 ◎れんこんのごまマヨサラダ ◎金時豆の甘煮	こめ むぎ じゃがいも さとう てんぷん ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり たまご かまぼこ こうやどろふ だし(かつお) ツナ きんときまめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり
14	水	●麦ごはん		●豚汁 ◎鮭の南蛮漬	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら てんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし(いりこ) さけ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ パプリカ
15	木	●麦ごはん		●カレー肉じゃが ◎ごま酢和え ●ひじきときくらげのふりかけ (ご飯の上に)	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし きゅうり きくらげ しそ
16	金	米粉パン		●厚揚げのミートソース煮 ◎ポテトサラダ 一食アーモンド	パン てんぷん あぶら さとう じゃがいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ えだまめ トマト きゅうり
		かみましきのうまかもん ～さつまいも～					
19	月	●麦ごはん		●さつまいも汁 ◎厚焼き玉子 ◎切干大根のサラダ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とり とうふ みそ たまご だし(いりこ) ツナ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ きりばしだいこん きゅうり
20	火	●麦ごはん		●さといもと厚揚げのうま煮 ◎ししゃものカレーガーリック焼き ◎小松菜のごま和え	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも オリーブゆ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ししゃも	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん にんにく こまつな きゅうり キャベツ
		味の旅 ～ブラジル編～					
21	水	■麦ごはん		■ピザジーニョ ◎ハムとみかんのマリネ ◎あじナゲット	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ てんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム あじ すけとうだら	たまねぎ にんじん トマト にんにく みかん きゅうり レタス
22	木	●麦ごはん		●白玉のつべ汁 ◎魚のにらソースかけ ◎ゆかり和え お茶目な大豆	こめ むぎ しらたま さといも こんにゃく てんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり ちくわ だし(かつお こんぶ) ホキ だいず	だいこん にんじん ねぎ ごぼう にら きゅうり にんにく しょうが キャベツ もやし しそ
23	金	ミルクパン		●ポトフ ◎ペンネアラビアータ ◎きなこナッツ	パン あぶら じゃがいも ペンネ こくとう アーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいず きなこ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな にんにく トマト
26	月	●麦ごはん		●中華たまごスープ ◎鶏とポテトのナッツがらめ ◎柿	こめ むぎ ごまあぶら てんぷん じゃがいも あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ホキ	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きくらげ かき
		読書週間 おはなし給食 「おおきなかぶ」					
27	火	●麦ごはん		●かぶのスープ ◎魚の香辛焼き ◎豆とれんこんのサラダ	こめ むぎ あぶら ごま さとう オリーブゆ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいず おおぶくまめ きんときまめ さば	たまねぎ にんじん かぶ しめじ れんこん きゅうり パセリ パセリ にんにく
28	水	●麦ごはん		●ジャーチャン豆腐 ◎焼き餃子 ◎千切りポテトサラダ	こめ むぎ てんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム とり	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが しいたけ ねぎ きゅうり きくらげ キャベツ にら
29	木	■チキンカツカレー (麦ごはん・カールウ・チキンカツ)		●フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ レモンゼリー	ぎゅうにゅう こうやどろふ とり	にんじん たまねぎ トマト えだまめ りんご にんにく しょうが もも パイン みかん
		ハロウィン献立					
30	金	ソフトフランスパン		●パンブキンシチュー ◎ハンバーグ ◎ひじきと小松菜のサラダ ハロウィンミニゼリー	パン あぶら アーモンド さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とり しろいんげんまめ ぶたにく ひじき	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー こまつな キャベツ

★献立は都合により変更になる場合があります。

☆この献立表は、町内統一のものです。給食の実施については、各学校の行事をご確認ください。