

# 学 校 給 食 献 立 表

今月の献立のねらい  
「秋の味覚を味わおう」

秋は、多くの作物が収穫の時期を迎え、食べる楽しみを増やすことから、「爽やかな秋」「食欲の秋」とも言われます。季節のおいしい食材を食し、秋の味覚を味わいましょう。



いつでも食べることができる食材も多く、便利になりましたが、その時期にとれた味を知り、食べ物で季節を感じてみましょう。

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	たんぱく質	たんぱく質
日	曜	献立名(配膳図)	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		Kcal	たんぱく質
1	火	れんこんサラダ ココアパン 煮込みうどん	牛乳 鶏肉 ちくわ	にんじん ぶなしめじ ほうし れんこん キヤベツ ホールコーン 枝豆むきみ	ココアパン うどん 油 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	れんこんは、早いものでは8月のお盆頃から、冬場まで収穫されます。れんこんは、サツと加熱すればシャキシャキとし、よく加熱するとやわらかくなるので料理に合わせて食感を楽しむことができます。また、穴が空いていて見通しがいいことから、緑のよい食材とされています。	534	21.4
2	水	さいの目のそぼろ煮 まごはん 大根のみそ汁	牛乳 油あげ 干しわかめ みそ 鶏ひき肉	だいこん たまねぎ こんにやく いんげん	精米 麦 さといも 油 三温糖	さいの目は、山でとれる「山いも」に対して、里でとれるので「里いも」と呼ばれています。里いもから小さい、孫いもとれんこんで替ることで手摘み採りの緑もとのとれ、夏の終わりから秋にかけて収穫され、給食でも煮物や汁物などいろいろな料理に使われています。	513	18.0
3	木	栗栗サラダ ミルクパン ポトフ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キヤベツ きゅうり パイン(缶)	ミルクパン じゃがいも 油 三温糖	ポトフはフランスの家庭料理の一つです。フランス語で、ポトフの「ポト」は鍋、「フ」は火で、火にかけた鍋という意味があります。鍋の中に肉や野菜を入れてじっくり煮込んだ料理です。肉や野菜のうまみを吸いとり、体が温まります。	559	23.4
4	金	【和食を味わう日】 さばのカレー焼き 五色あえ まごはん たぬき汁	牛乳 さば 生揚げ	にんにく ごぼう にんじん こんにやく きゅうり もやし	精米 麦 春雨 三温糖	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きてきた伝統的な食文化です。今日の給食は、主食に「まごはん」、主菜に「さばの南部焼き」、副菜に「五色あえ」、汁物に「みそ汁」を組み合わせた一汁二菜の献立です。	576	24.9
7	月	しやもフライ 菜焼き まごはん なめこのみそ汁	牛乳 しやもフライ 菜焼き 豆腐 煎餅揚げ みそ 赤みそ てんぷら	ねぎ たまねぎ なめこ もやし はいこん こんにやく にんじん	精米 麦 三温糖 油	南園揚げとは熊本県の南園地方に昔から伝わってきた揚げ物です。油でしっかりと揚げて水分をできるだけ飛ばしてあるため、一般的な油揚げより長期保存が可能です。南園揚げは、滑りやすいですが、みそ汁や煮物などにいれると、だしや水分がしみこみ、ふっくらとした食感に変わります。	535	19.0
8	火	チリコンカン ココアパン ラビオリスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 白いんげん豆 ラビオリ	たまねぎ にんじん キヤベツ 乾燥パセリ にんにく	ココアパン じゃがいも 油	チリコンカンは、アメリカやメキシコで食べられている豆料理です。今日は、白いんげん豆を使っています。パンにもごはんにも合う料理で、給食でも人気のメニューの一つです。ピリッとした辛みが食欲をそそります。	541	22.8
9	水	大根のツナサラダ (まごはん) (親子丼の具) セルフ親子丼	牛乳 鶏肉 腿 ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	精米 麦 でんぶん 油 ノンエッグマヨネーズ	栄養価の高い卵は、たんぱく質が豊富で、たくさんのビタミンとミネラルを含みます。新鮮な卵は、卵黄が盛り上がりしています。また、給食センターで卵を扱う際は、卵は直接容器や鍋に割り入れず、1個ずつ別容器に刺して傷みや殻が混ざらないか確認しています。	558	22.6
10	木	ブルーベリー ジャム イタリアンサラダ 食パン 【目の愛護デー】	牛乳 鶏肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ ぶなしめじ キヤベツ きゅうり 赤ピーマン	食パン ペンネ ホワイトルウ イタリアンドレッシング ブルーベリージャム	今日の給食は、「目の愛護デー」にちなんでメニューです。目によい食材として、ビタミンAを多く含むほうれん草や赤ピーマン、アントシアニンを多く含むブルーベリーがあります。生活習慣病に食事を含めて目を大切にしましょう。	545	20.0
11	金	中華サラダ まごはん マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ホールコーン	精米 麦 でんぶん ごま油 ごま 三温糖	豆腐は、奈良・平安時代に日本に伝えられたとされています。室町時代に全国に広がり、江戸時代には庶民の食卓にも豆腐料理が出されるほど一般的になりました。豆腐は、食物の他にも汁物、炒め物など様々な料理にできます。	584	22.3
15	火	磯香あえ 魚ロック まごはん だぶ(汁) 【味の旅 佐賀】	牛乳 アジカツ 鶏肉 生揚げ ふ のり	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ キヤベツ しまつな	精米 麦 さといも 油 三温糖	今回の味の旅は、熊本と同じ九州地方にあり、10月5日から第78回国民スポーツ大会が開催される佐賀県です。佐賀県の郷土料理であるだぶ(汁)や魚ロックを食べ、佐賀県の魅力を味わいましょう。	546	20.0
16	水	マカロニサラダ (まごはん) (ハヤシの具) ハヤシライス	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ キヤベツ きゅうり	精米 麦 ハヤシルウ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ハヤシライスは、炒めた肉と薄くスライスしたたまねぎをマヨネーズやソースやホワイトルウ、トマトピューレと一緒に煮込んだ料理です。今日は、八代産の冬春トマトを使って作られたトマトピューレを使っています。	603	19.0
17	木	野菜のナムル ミルクパン タイビーエン	牛乳 豚肉 うずらの卵	キヤベツ にんじん たまねぎ 干しきくらげ たけのこ 枝豆むきみ もやし	ミルクパン 煎餅 油 ごま油 三温糖	春雨は、緑豆(りょうとう)やじゃがいも、さつまいものでんぶんを原料として作られる乾麺のことで、日本には、鎌倉時代に中国から伝わったようです。細く透明な麺が春にしとしと降る雨に似ていたことから、春雨と名付けられました。	568	23.4
18	金	【ふるさとまきんデー】 れんこん入りそぼろ かつおの天ぷら ろごはんの具 (まごはん) 豆腐のみそ汁 セルフれんこん入りそぼろごはん	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 干しわかめ みそ	れんこん しょうが こんにやく たまねぎ にんじん いんげん ぶなしめじ だいこん	精米 麦 三温糖 油 さつまいも 揚げ油 ホームケーキミックス 天ぷら粉	「ふるさとまきんデー」では毎月19日の食育の日にちなみ、熊本県や八代地域の産物や郷土料理、旬の食べ物を使った特色ある献立を実施しています。今月は、旬を迎えるれんこんやさつまいもなど秋の味覚をたっぷり使っています。	594	19.7
21	月	甘酢あえ ハンバーグの和風ソース まごはん わかめスープ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ハンバーグ	えのきたけ にんじん だいこん キヤベツ きゅうり	精米 麦 三温糖 でんぶん	わかめは、海藻類の一つで、ミネラル類や、ビタミン、食物せんが豊富な食材で、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。給食でよく使う干しわかめは日持ちをよくするために、塩水で洗って干してあります。	509	17.9
22	火	キヤベツのご まペースあえ 黒糖パン 春雨の タンタン麺	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ	にんにく しょうが キヤベツ にんじん 干しきくらげ ホールコーン 枝豆むきみ	黒糖パン 春雨 三温糖 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	今日はごまペースとマヨネーズで野菜をあえたごまペースあえです。ごまは皮がたく、そのままでは栄養分が吸収されないため、すりつぶすことで消化しやすい形にして摂取するのがおすすめです。香りもひきたちます。	595	23.3
23	水	(こぎつねごはんの具) れんこんのキムチ揚げ (まごはん) 具だくさんみそ汁 セルフこぎつねごはん	牛乳 鶏ひき肉 南蛮あげ 豆腐 みそ	にんじん しょうが ごぼう 枝豆むきみ かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ れんこん	精米 麦 三温糖 揚げ油 天ぷら粉 揚げ油	こぎつねごはんは、全国各地で作られている給食の人気メニューです。もともとは、小さく切った油揚げがこぎつねの耳に似ているのでこぎつねごはんと呼ばれているそうです。今日は油揚げの他に、ごぼうや枝豆などを入れて作っています。ごはん混ぜて食べましょう。	632	21.8
24	木	(ウインナーのカ クテルソース) みかん ドッグパン セルフトドッグ	牛乳 ウインナー クリームソー ドッグ	たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンコム ぶなしめじ 白めし エリンギ みかん	ドッグパン 三温糖 ホワイトルウ 油	きのこは、日本秋の味覚として古くから親しまれています。森の中の切り株などに生えている椎茸から「木の子」と呼ばれるようになったようです。ビタミン類や食物せんが豊富な含まれ、体の免疫力を高めます。おなかの調子を整えたりする働きがあります。	547	22.1
25	金	チンゲンサイのピリ辛いため まごはん ならたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	チンゲンサイ もやし にんじん こんにやく たら たまねぎ 干しきくらげ	精米 麦 三温糖 油 ごま油 でんぶん	チンゲンサイは中国野菜の一つで、はくさいと同じ仲間です。シャキシャキとした食感とほのかな甘みがあり、煮くずれないのが特徴です。ビタミンCや葉酸といった栄養分がたくさん含まれています。今日はお肉と一緒にピリ辛炒めしました。	502	19.5
28	月	ヨーグルトあえ (まごはん) (キーマカレー) キーマカレーライス	牛乳 鶏ひき肉 鶏ひき肉 ひきわり大豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	精米 麦 じゃがいも カレ ルウ 油	ヨーグルトは、ミルクを乳酸菌や酵母の働きで発酵させたものです。ミルクにふくまれるカゼインというたんぱく質が乳酸によって固められ、ヨーグルトができあがります。	644	23.9
29	火	りんごサラダ ひのくにパン	牛乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青じょうろ キヤベツ きゅうり りんご	ひのくにパン パグチチーズ 三温糖 油	りんごはそのまま食べても、お菓子にしても、サラダに入れてもおいしい食べられる果物です。世界では16,000種、日本では約2,000種もの多くの種類のりんごが栽培されています。また、これからの時期が旬になり、甘みが強く、歯や歯茎が多く入り、おいしさが増します。	575	21.6
30	水	一食ゆかり まごはん 魚そうめん汁	牛乳 高野豆腐 鶏肉 卵 魚そうめん 干しわかめ	キヤベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ えのきたけ しそごはんの具	精米 麦 三温糖 油	しそは、青しそと赤しそがあります。青しそは、特に夏にさわやかな香りで食欲をアップさせてくれます。一方、赤しそにはアントシアニンが含まれ腸管の赤色を作り出します。ゆかりは、赤しそを使ったふりかけです。シンプルですが、しその風味と香りが食欲をそそるふりかけです。	512	21.2
31	木	コールスロー サラダ かぼちゃフライ 丸パン オニオンスープ	牛乳 ベーコン	かぼちゃフライ たまねぎ にんじん 乾燥パセリ キヤベツ きゅうり ホールコーン	丸パン 揚げ油 三温糖	学校給食用のパンは、国産小麦粉を100%使用して作っています。「ひのくにパン」は熊本県産小麦100%で、その他のパンは熊本県産小麦60%、北海道産小麦40%の割合で作られています。	675	21.3

☆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。  
また、献立は都合により変更する場合があります。