

令和8年度



10月予定献立表



中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になる	熱や力になる	身体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					たんぱく質・無機質	炭水化物・脂肪	ビタミンA・ビタミンC		
1	木	手作りアップルパン		ナポリタン 枝豆サラダ	ヨーグルト 卵 牛乳 ベーコン 鶏肉	小麦粉 砂糖 パター スパゲティ マヨネーズ	りんご 人参 たまねぎ ビーマン しめじ トマト 枝豆 きゅうり	805 28.7	食欲の秋 秋はおいしい食材 がたくさんとれる時 季です。夏の暑さで 落ちていた食欲も、 涼しくなる秋には自 然と回復し、食事が おいしく感じられま す♪
2	金	麦ご飯		炒り豆腐 肉づめいなり 小松菜の和え物	牛乳 豆腐 卵 ちくわ	米 麦 はるさめ 砂糖 油 ごま マヨネーズ	人参 しいたけ たまねぎ 枝豆 たけのこ 小松菜 もやし	830 32.0	
5	月	麦ご飯		担々春雨スープ シューマイ ナムル	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん シューマイ	米 麦 油 砂糖 はるさめ	たけのこ しいたけ 人参 たまねぎ 小松菜 ねぎ もやし にら	760 29.6	
6	火	麦ご飯		秋野菜のみそ汁 いわしかば焼き 豆腐サラダ	牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 いわし 豆腐 (だし：煮干)	米 麦 さつまいも 油 砂糖 ごま	えのきたけ しめじ たまねぎ 人参 ごぼう ねぎ しょうが キャベツ	777 30.6	6日：さつまいも 秋が旬のさつまいも は、お腹の調子を整え る食物繊維やビタミン Cが豊富です。10月は シチューやカレー、大 学いもなど様々なメ ニューで登場します！
7	水	カラフルピラフ		クラムチャウダー 大学いも	鶏肉 牛乳 ベーコン あさり	米 麦 パター じゃがいも さつまいも 砂糖 水あめ ごま	ピーマン 人参 枝豆 コーン しめじ たまねぎ パセリ	889 29.1	 6日：さんま さんまは漢字だと 「秋刀魚」と書き、秋 に最も脂ののっておい しくなります。
8	木	丸パン（カット）		ミネストローネ 白身魚フライ たまごサラダ	牛乳 鶏肉 卵 白身魚（ホキ）	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 油 マヨネーズ	たまねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり	797 30.5	
9	金	麦ご飯		かぼちゃのほうとう ごぼうつくね ほうれん草のごまあえ	牛乳 油揚げ つくね (だし：煮干)	米 麦 麵 ごま 砂糖	かぼちゃ 大根 ごぼう 人参 小松菜 しいたけ ねぎ もやし ほうれん草	725 26.0	
13	火	キムチご飯		かきたま汁 揚げぎょうざ カシュチップサラダ	豚肉 牛乳 卵 かまぼこ ぎょうざ (だし：かつお節 昆布)	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま ポテトチップス カシューナッツ	白菜キムチ 人参 たまねぎ ほうれん草 トマト レタス きゅうり	786 27.9	 10月は中央小の リクエスト給食 です♪ ・キムチご飯 ・かきたま汁 ・揚げぎょうざ ・カシュチップサラダ ・ほうれん草ムース ※13日・20日に実施
14	水	麦ご飯		すいとん汁 魚のねぎみそ焼き しそくらげあえ	牛乳 鶏肉 ホキ 油揚げ (だし：煮干)	米 麦 小麦粉 白玉粉 油 砂糖 ごま	人参 大根 小松菜 こんにやく しょうが ねぎ キャベツ もやし きくらげ しそ	731 30.5	
15	木	ピザトースト		さつまいもシチュー にんじんサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 ツナ	パン さつま芋 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ ビーマン 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ	802 33.4	
16	金	麦ご飯		けんちん汁 さんま甘露煮 ごまネーズあえ	牛乳 豆腐 油揚げ さんま (だし：かつお節 昆布)	米 麦 じゃがいも ごま マヨネーズ 油	人参 小松菜 こんにやく キャベツ きゅうり	774 27.5	 毎月19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー 19日：上益城の味 上益城地区は嘉島 町・益城町・御船町・ 甲佐町・山都町の5つ の町があります。 文楽 飯(ぶんらくめい) は、 清和文楽で有名な山都 町の清和地区でとれる たけのこ・ぜんまい・ わらびなどの山菜や豆 を使って作る混ぜご飯 です。 19日：柿 柿の種類の中の、 「 太秋柿(たいしゅう がき) 」です。大型で 果汁が多く、甘みも強 いので食べこたえがあ ります。
19	月	文楽飯		豚汁 ナッツごぼう 柿	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 (だし：煮干)	米 麦 油 砂糖 じゃがいも アーモンド	ぜんまい たけのこ 人参 柿 しいたけ 枝豆 こんにやく 大根 えのきたけ ねぎ ごぼう	732 27.4	
20	火	ジャージャーうどん		にらまんじゅう 千切りポテトサラダ ほうれん草ムース	豚肉 大豆 牛乳 ツナ	うどん 砂糖 油 ごま じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ たけのこ 人参 もやし しいたけ ねぎ きゅうり にら ほうれん草	678 27.5	
21	水	親子丼		きびなごサク揚げ れんこんサラダ	鶏肉 卵 牛乳 きびなご ツナ	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ れんこん きゅうり	795 31.7	 19日：柿 柿の種類の中の、 「 太秋柿(たいしゅう がき) 」です。大型で 果汁が多く、甘みも強 いので食べこたえがあ ります。
22	木	パインパン		かぼちゃのポタージュ トマトオムレツ ひじきサラダ	牛乳 ベーコン ひじき チーズ 卵	パン じゃがいも パター ごま マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ 枝豆 人参 いんげん キャベツ きゅうり トマト パイン	847 28.1	
23	金	秋の味覚カレー		かわりあえ	豚肉 牛乳	米 麦 さつまいも 油	たまねぎ 人参 れんこん しめじ 枝豆 りんご キャベツ きゅうり 福神漬	743 24.5	
26	月	麦ご飯		タイピーエン レバー入り酢豚	牛乳 豚肉 うずら卵 ちくわ レバー	米 麦 油 はるさめ 小麦粉 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ ビーマン	761 30.6	 19日：柿 柿の種類の中の、 「 太秋柿(たいしゅう がき) 」です。大型で 果汁が多く、甘みも強 いので食べこたえがあ ります。
27	火	麦ご飯		にゅうめん いわしみぞれ煮 ごま酢あえ	牛乳 わかめ ちくわ いわし (だし：かつお節 昆布)	米 麦 そうめん ごま 砂糖	人参 大根 たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	700 23.8	
28	水	麦ご飯		さつま汁 ししゃもフライ れんこんきんぴら	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 ししゃも さつま揚げ (だし：煮干)	米 麦 さつまいも 油 ごま 砂糖	こんにやく 大根 人参 ねぎ れんこん いんげん	779 28.8	
29	木	コッペパン		マカロニスープ 厚揚げのミートソース焼き グリーンサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ 大豆 チーズ	パン マカロニ 砂糖 油 小麦粉	たまねぎ 人参 キャベツ えのきたけ きゅうり	749 34.7	 19日：柿 柿の種類の中の、 「 太秋柿(たいしゅう がき) 」です。大型で 果汁が多く、甘みも強 いので食べこたえがあ ります。
30	金	ハヤシライス		大根じゃこサラダ スイートパンブキン	豚肉 牛乳 ちりめん 生クリーム	米 麦 じゃがいも パター 砂糖 さつまいも	人参 しめじ たまねぎ 大根 トマト 小松菜 かぼちゃ	838 24.3	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題
となっています。スマートフォンや
ゲーム機などを毎日長時間使用して
いませんか？10月10日は「目の愛
護デー」です。目の健康について考
え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



宮城県からお米が届きました！

7月28日の地震で被災した熊本への
支援物資として、宮城県栗原市
の関村産産様よりお米を提供して
いただきました。10月から町内5
校の給食で使用していきます。感
謝していただきます。

