



10月 給食指導表（中学校）



2026. 10 本渡学校給食センター



きくらげ
2日（金）



天草産黒砂糖
7日（水）



豚肉
15日（木）



天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

1日（木）

かわり和え
あじフライ



ごはん けんちん汁

10月になりました。秋は、「食欲の秋」とも言われ、食べものがおいしく感じられ、体もぐんぐん成長する時期です。今日の「あじフライ」のあじは、秋においしい魚のひとつです。具だくさんのけんちん汁と一緒に秋の恵みをおいしくいただきます！

2日（金）

小松菜の和えもの
れんこんとひき肉の照り焼き



わかめごはん まくらげの味噌汁

天草宝島デー「きくらげ」

今日は「天草宝島デー」です。天草で育った「きくらげ」を使った中華スープが登場します。コリコリとした食感が特徴で、おなかの調子を整える「食物繊維」や、骨を強くするカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」がたくさん含まれています。地元の恵みをしっかり味わいましょう。

5日（月）

和風サラダ
大豆と豆腐のフライ



麦ごはん ちゃんこ汁

今日の「大豆と豆腐のフライ」には、体を作る「大豆」がたくさん使われています。大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど、筋肉や血になるたんぱく質が豊富です。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

6日（火）

切干大根のサラダ
いわし生姜煮



麦ごはん 豆乳入り豚汁

今日のサラダに使っている「切干大根」は、大根を太陽の光にあてて乾燥させたものです。栄養がギュッと詰まっていて「食物繊維」や「カルシウム」がたっぷり入っています。苦手な人も多いようですが、体が喜び食べものなので、ぜひ食べてください。

7日（水）

マカロニサラダ
アロラセリ



天草産黒糖
スタミナスープ

天草宝島デー「天草産黒砂糖」

今日は大人気の「あげパン」に、天草の佐伊津町で作られた「黒糖」をはじめて使いました。地元で作られた、とても甘くておいしい黒糖です。黒糖にはミネラルなどの栄養もあり、独特の味わいがあります。楽しみに食べてください。

8日（木）

春雨サラダ
人参シューマイ



ごはん 八宝菜

今日のおかずは「八宝菜」です。八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく、「たくさんの」という意味があります。お肉や野菜、うずらの卵など、たくさんのおいしい食材が使われていて栄養満点です。

9日（金）

さば節和え
菊池水田ごぼうつくね



麦ごはん 豆腐のすまし汁

今日の「さば節和え」には天草牛深産のさば節、「つくね」には菊池の田んぼで作られる水田ごぼうが使われています。「水田ごぼう」は、柔らかく香りが豊かなのが特徴です。よくかむと口の中に香りがひろがります。地元熊本には、おいしい食材がいっぱいあります。

12日（月）



スポーツの日

13日（火）

ちくわの和え物
春巻



麦ごはん マーボー豆腐

12日は「スポーツの日」でした。スポーツで力を発揮するためには、「かむ力」も大切です。しっかりかむことで集中力が高まり、体の軸が安定しやすくなります。今日の「ちくわの和え物」のちくわや「春巻」はかみごたえバツグンです。

14日（水）

ツナサラダ
照り焼きパティ



カット丸パン コンソメスープ

今日のパンは、切れ目の入った「カット丸パン」です。「照り焼きパティ」や「ツナサラダ」をパンにはさんで、自分だけの特製ハンバーガーを作って楽しんで食べてください。手洗いもしっかりして、きれいな手で食べましょう！

15日（木）

豚の生姜焼き
わかめスープ



ごはん わかめスープ

今日は「天草宝島デー」です。メインの「豚の生姜焼き」には、天草で育った安全でおいしい豚肉が使われています。豚肉には疲れをとる「ビタミンB1」がたっぷり入っています。

16日（金）

まめまめサラダ
鶏の天ぷら



麦ごはん さつまい

今日は、秋にうれしい食材を使っています。それは、「さつまいも」に入っている「さつまいも」です。旬のさつまいもには「食物繊維」や「ビタミンC」が含まれています。ほくほくとした甘みを楽しみましょう。

19日（月）

かつのりサラダ
厚焼きたまご



ぶち丸ごはん つぼん汁

ふるさとくまさんデー「人吉球磨地区」
毎月19日の食育の日のメニューとして、今回は人吉球磨地区の郷土料理「つぼん汁」が登場します。壺のような入れ物にいれて食べていたことから、この名前がつけました。秋のお祭りやお祝いの時に食べていたそうです。

20日（火）

ごまネーズサラダ
ちくわのいそべ揚げ



麦ごはん かき玉スープ

麦ごはんに入っている麦は、昔から日本で食べられてきた体によい穀物です。白米よりもかみごたえがあるため、自然とかむ回数が増え、頭の働きがよくなったりおなかの消化を助けたりします。おいしいおかずと一緒にしっかりとんで、午後からのパワーにつなげましょう。

21日（水）

チーズサラダ
たいのレモン風味焼き



ひめくにパン コンソメスープ

無償提供【浦田水産：たい】

今日の給食の「たい」は御所浦町にある「浦田水産」様からいただきました。今回は、レモンドレッシングと絡めて焼きました。毎年、天草の子ども達のために無償でくださいます。感謝の気持ちをもっていただきます。

22日（木）

しそクラゲ和え
菊池水田ごぼうメンチカツ



ごはん あおさ汁

今日の和え物は、子ども達に人気の「しそクラゲ和え」です。クラゲのコリコリとした独特の食感と、さわやかな「しそ」の風味が食欲をそそります。クラゲには、骨を丈夫にする「ビタミンD」がたっぷりです。

23日（金）

フルーツ杏仁
チリソース



麦ごはん ハヤシシチュー

食事のマナーを考えて給食を食べていますか？食事のマナーは自分が気持ちよく食べることはもちろん、食事を用意してくれた人やまわりの人みんなが、気持ちよく食事をするための工夫です。

26日（月）

五目きんぴら
鶏の照り焼き



麦ごはん もずくのすまし汁

今日のすまし汁には「もずく」が入っています。もずくは海藻の仲間、ぬめり成分にはおなかの中をきれいにしてくれる栄養が含まれています。ツルツルとした食感が特徴です。日本で流通しているもずくの9割以上は沖縄県産です。

27日（火）

もやしのナムル
焼ききょうざ



麦ごはん 白とろのこスープ

今日のスープの主役は、「白菜」と「きのこ」です。白菜には風邪を予防するビタミンC、きのこにはおなかの調子を整える食物繊維や骨を強くするビタミンDがたっぷり入っています。秋のうまみが詰まったスープをおいしく頂きましょう！

28日（水）

ブロッコリーサラダ
かぼちゃバーグ



リトワンスリ かぼちゃのシチュー

ハロウィンメニュー

もうすぐハロウィンですね。ハロウィンは秋の収穫をお祝い、悪いお化けを追い払うヨーロッパから始まり、アメリカに伝わったお祭りです。ハロウィンにちなんだかぼちゃメニューを取り入れました。

29日（木）

ごま大根和え
ぶりフライ



ごはん みそだご汁

ぶりは成長するにつれて呼び名が変わることから出世魚といわれ縁起の良い魚です。体をつくるたんぱく質や鉄を多く含んでいます。天草はぶりの養殖がさかんです。今日は天草で育てられたぶりをフライにして提供します。

30日（金）

ゆかり和え
お好み焼き風つくね



麦ごはん 南関揚げの親子丼

今日の親子丼には、熊本県玉名郡南関町の特産品「南関揚げ」が入っています。ダシをたっぷりすいこんだ南関揚げは、ふっくらとして、かむと口の中においしさが広がります。ゆっくりよくかんで、食べましょう。