



| ひ | よう | しゅしよく | ぎゅうにゅう | おかず | ざいりょう | | | | エネルギー たんぱくしつ | ひとこと |
|---------------------|----|------------|--------|--|---|---|---|--|-----------------|--|
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | そのた | | |
| 1 | すい | むぎごはん | | かきたまきのこじるちくぜんに なっとう | こめ でんぶん むぎ こんにやく さといも さとう あぶら | ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご ちくわ かまぼこ とりにく なっとう | にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ れんこん しいたけ ごぼう | うすくち さけ けずりぶし こんぶ みりん こいくち | 623 798.0 | 里芋は、インド東部からインドシナ半島の熱帯地域が原産地です。縄文時代から食べられていて、歴史の長いお芋です。 |
| 2 | もく | しょくパン | | ポークチュー りっちゃんのげんきサラダ くらめめきなこクリーム | パン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう くらめめきなこクリーム | ぎゅうにゅう ハム ぶたにく こんぶ かつおぶし チーズ いんげんまめビュレ | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマト コーン | ワイン デミソース コンソメ ケチャップ ガラスープ こいくち ソース しお こしょう す | 642 792.0 | 小学1年生の国語の教科書の「サラダでげんき」に出てくる食材を使ったサラダです。思い出しながら食べてくださいな。 |
| 中学校・なし | | | | かしわじる さかなのわふうトマトあんかけ ゆかりあえ | こめ でんぶん むぎ こんにやく あぶら | ぎゅうにゅう ちりめん とりにく だいず かつおぶし とうふ しろみさかな | ごぼう だいこん にんじん ねぎ コーン トマト きゅうり キャベツ ゆかり | けずりぶし うすくち みりん こいくち しお | 624 784.0 | 魚とトマトが苦手な人も、食べられるメニューです。あんかけに、ひきわり大豆が入っていてツブツブとした食感が楽しめます。 |
| 3 | きん | むぎごはん | | | | | | | | |
| 6 | げつ | むぎごはん | | イカとさといものものに くきわかめのすのもの じゅうごやだいふく | こめ さといも むぎ こんにやく さとう あぶら ごま だいふく | ぎゅうにゅう いか とりにく あつあげ くきわかめ | だいこん いんげん しいたけ キャベツ にんじん | こいくち うすくち みりん さけ す | 624 784.0 | 十五夜です。「いも名月」とも言われ、十五夜には芋や豆などを供え、月を眺める風習があります。今夜、空を見上げてみましょう。 |
| 7 | か | ゆかりごはん | | やさいたつぶりみそラーメン ごぼうとナッツのカミカミサラダ | こめ むぎ あぶら チャンポンめん ごまあぶら さとうアーモンド マヨネーズ(たまごなし) | ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく チーズ みそ | ゆかり きくらげ チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ ごぼう きゅうり | ガラスープ こいくち パイタン こしょう しお す さけ うすくち | 580 743.0 | かみこたえのある食べ物を食べていますか？今日は、ごぼう、ちりめんじゃこ、アーモンドを使ったカミカミサラダです。一口30回を目標にのみましょう。 |
| 8 | すい | むぎごはん | | ごもくとうふ キャベツのひじきあえ にんじんにりしゅーマイ | こめ さとう むぎ すりごま でんぶん | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき にんじんしゅーマイ | たまねぎ にんじん しいたけ しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし | けずりぶし さけ しお うすくち こいくち みりん | 601 820.0 | 野菜には、おなかの調子を整える働きや、病気に体を守る力をアップする働きがあります。しっかり食べましょう。 |
| 9 | もく | ナン | | キーマカレー フルーツミックス | ナン あぶら カクテルゼリー | ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ だいず | にんにく たまねぎ しょうが ピーマン にんじん ホールトマト バイン みかん おうとう | カレールウ ワイン カレー ケチャップ ソース | 572 715.0 | ナンとは、ペルシャ語でパンを意味するため、国や地方によって形は様々です。キーマカレーにつけて食べましょう。 |
| 10 | きん | ぎゅうどん | | ぎゅうどんのぐ コーンサラダ | こめ さとう むぎ あぶら つきこんにやく さとう | ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ | しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり コーン | こいくち みりん さけ うすくち す | 602 786.0 | 牛肉は、豚肉、鶏肉と比べると、血液のもとになる鉄分が多く入っています。牛丼を食べて、不足しがちな鉄分をとりましょう。 |
| 16 | もく | コッペパン | | くらゴマときのこのスパゲッティ キャロットサラダ ブルーベリージャム | パン ハーフスパゲティ バター すりごま あぶら さとう ジャム マヨネーズ(たまごなし) | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ ツナ | しめじ しいたけ コーン えのきたけ たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう | うすくち しお こしょう ワイン す | 610 776.0 | 目の愛護デーにちなんで、人参サラダです。人参に多く含まれるカロテンは、目の健康に役立つと言われます。 |
| 17 | きん | ごはん | | ふわふわどじる きびなごのかりフライ わかめのすのもの | こめ あぶら こむぎこ でんぶん ごま さとう | ぎゅうにゅう とりにく きびなごかりフライ わかめ たまご | にんじん ごぼう キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり | こんぶ うすくち さけ けずりぶし す こいくち | 636 770.0 | これからの季節は、温かい汁物がいしく感じられる時期となります。今日は根菜類などを使った、具だくさんのだんご汁です。 |
| 20 | げつ | むぎごはん | | はるさめのスープ きたあかりコロケ ひじきまめ | こめ はるさめ むぎ コロケ あぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン とうふ だいず あげ ひじき | たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ しめじ | ガラスープ うすくち こしょう す こいくち | 679 840.0 | 北海道産の、きたあかりというじゃがいもと牛肉を使ったコロケです。ホクホクとした食感です。 |
| ふるさとくまさんデー(荒尾・玉名地域) | | | | 〜なんかんあげどんのぐ〜 かつのりサラダ なし | こめ でんぶん むぎ ごま ねりごま あぶら さとう | ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく かまぼこ のり たまご ツナ かつおぶし | にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう なし | けずりぶし うすくち みりん こいくち さけ | 616 776.0 | 南関揚げは、熊本でよく知られている揚げ豆腐です。長期保存ができ、食感ほ、ふつぷらとしています。味噌汁の具や、煮物など、さまざまな料理に利用できます。 |
| 22 | すい | むぎごはん | | とうふのみそじる ぎゅうにくとごぼうのしょうがに ふりかけ | こめ さとう むぎ じゃがいも こんにやく あぶら | ぎゅうにゅう とうふ わかめ あげ さつまあげ みそ ぎゅうにく ふりかけ | にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ いんげん しょうが | にぼし さけ こいくち みりん こいくち | 601 705.0 | みそは、1300年もの間、日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。給食では、麦と米から作られた合わせみそを使っています。 |
| 23 | もく | ミルクパン | | さかなのアンダグレース ポトフスープ ヨーグルト | ミルクパン じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにく ヨーグルト たら ウインナー | ブロッコリー パセリ キャベツ だいこん たまねぎ マッシュルーム えだまめ | ケチャップ ソース うすくち こしょう しお ガラスープ | 631 839.0 | ヨーグルトは、牛乳などに乳酸菌を加えて発酵させた食品です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸の中でよい菌を増やす働きがあります。 |
| 24 | きん | むぎごはん | | やさいつみれのすましじる さんまみぞれに さつまいものきんぴら | こめ ごま むぎ さとう さつまいも あぶら | ぎゅうにゅう おやさいつみれ とうふ わかめ さんまみぞれに | えのきたけ ねぎ えだまめ にんじん | うすくち さけ しお けずりぶし こんぶ こいくち みりん | 602 784.0 | さつまいもの収穫の時期となりました。きんぴらに入っています。旬の食材をおいしく味わいましょう。 |
| 27 | げつ | ポークハヤシライス | | ハヤシライスのルウ かいそうサラダ りんご | こめ あぶら むぎ じゃがいも | ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ツナ かいそう | たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ にんにく きゅうり りんご | ハヤシルウ デミソース ケチャップ ソース しお こしょう す ワイン あおじそドレッシング | 655 848.0 | りんごは、「りんごが赤くなると、医者が青くなる」という言葉があるほど、栄養たっぷりの果物です。特にビタミンCや食物せんいが豊富です。 |
| 28 | か | むぎごはん | | とろたまスープ ホキのてんたまあげ キムチサラダ | こめ ごま むぎ でんぶん あぶら マロニー さとう | ぎゅうにゅう ベーコン たまご あつあげ ホキ いとかまぼこ | にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさいキムチ きゅうり | ガラスープ うすくち しお こしょう しおこうじ | 623 811.0 | いろいろな食材をバランスよくとりましょう。食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえると栄養バランスがよくなります。 |
| 29 | すい | むぎごはん | | あつあげのそぼろに じゃこめササラダ あじつけのり | こめ さとう むぎ じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん だいず あじつけのり | たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ | さけ こいくち うすくち みりん す | 611 799.0 | ちりめんじゃこは、カタクチイワシやマイワシなどの稚魚であるしらすを、煮詰めて天日干しまたは機械で乾燥させて作られます。 |
| 30 | もく | コッペパン【カット】 | | オニオンスープ ハンバーグのケチャップあえ かぼちゃサラダ | パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) | ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム ハンバーグ | たまねぎ パセリ かぼちゃ にんじん きゅうり | ガラスープ うすくち しお こしょう ケチャップ ソース | 621 795.0 | ハロウィンは、毎年10月31日に行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。カボチャをくりぬいて作った飾りがあります。 |
| やさしおデー | | | | | | | | | | |
| 31 | きん | むぎごはん | | かきたまじる いわしかぼすレモンに れんこんのきんぴら | こめ でんぶん むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら | ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ いわし ぶたにく | にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ れんこん | うすくち さけ けずりぶし みりん こいくち | 611 794.0 | やさしおデーです。塩分が小学校2g、中学校2.5g未満の給食です。汁物は、削り節からのだしのお味で、薄味でもおいしくなります。 |

*給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

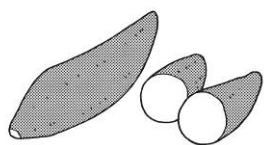
10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、
基本的人権である「すべての人に食料を」
のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極
度の貧困を解決していくことを目的とし、
国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調
べたり、周りの人たちと話し合ってみたり
して、解決に向けて何ができるのかを考え
てみましょう。

秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカ
が原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。
さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピン
という成分は、腸のぜん動運動をスムーズしてくれ
ます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

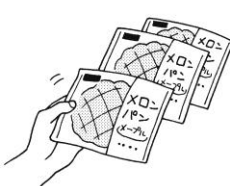
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけでは
ないので、おとなと相談してから食
べましょう。