令和５年度　１０月　給食献立表

宇城市立三角中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える
2	月	麦ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 卵スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵 豆腐	米 麦 油 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ ピーマン
3	火	麦ごはん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ わかめの酢の物 さつま汁	牛乳 竹輪 青のり わかめ 鶏肉 豆腐 かたくちいわし(だし)	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 さつま芋	キャベツ きゅうり 人参 こんにゃく ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ 生姜
4	水	麦ごはん	牛乳	厚揚げともやしの オイスターソース炒め 水ぎょうざ入りスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ ねぎ きくらげ
5	木	ひのくにパン	牛乳	タンドリーチキン マカロニサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チキンハム ウインナー	ひのくにパン じゃがいも マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ
１０月１０日は「目の愛護デー」です。							
6	金	麦ごはん	牛乳	魚の香味焼き ほうれん草とりんごのサラダ 根菜つくね汁　ブルーベリーゼリー	牛乳 ホキ 豆腐 出し昆布 かつお節(だし)	米 麦 砂糖 ごま油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー	ほうれん草 キャベツ 人参 りんご しいたけ ねぎ 大根
12	木	きな粉揚げパン	牛乳	れんこん入りつくね 梨サラダ コンソメスープ	きな粉 牛乳 ベーコン れんこん入りつくね ミックスビーンズ	パン 砂糖 油	梨 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ パセリ
13	金	麦ごはん	牛乳	さつまいもときのこの秋カレー 大豆とごぼうのサラダ つぼ漬け	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 麦 さつま芋 ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ しめじ ごぼう きゅうり エリンギ コーン つぼ漬 リンゴピューレ
16	月	麦ごはん	牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜の昆布和え 鶏汁	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 塩昆布 出し昆布	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ
17	火	麦ごはん	牛乳	大豆の五目煮 ツナとアーモンドのサラダ 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ ちぎり揚げ ツナ ちりめん ひじき	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 アーモンド	人参 こんにゃく いんげん しいたけ キャベツ きゅうり ゆかり
18	水	ビビンバ	牛乳	わかめスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 錦糸卵 わかめ かまぼこ 豆腐 ヨーグルト	米 麦 砂糖 ごま ごま油	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ ねぎ にら
19	木	米粉入り人参パン	牛乳	肉団子スープ ポテトサラダ 黒糖ビーンズ	牛乳 鶏と豚のミートボール チキンハム 大豆	米粉入り人参パン 春雨 油 じゃがいも でんぷん 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 キャベツ きくらげ きゅうり ねぎ
ふるさとくまさんデー　：　熊本県産の太刀魚、旬のさつまいもと柿を使用します。「つぼん汁」は人吉球磨地区の郷土料理です。							
20	金	さつまいもごはん	牛乳	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉 竹輪 厚揚げ かたくちいわし(だし)	米 麦 さつま芋 里芋 ごま 油 砂糖	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 柿
23	月	わかめごはん	牛乳	おでん 野菜のじゃこ和え みかん	牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵 がんも ちりめん 昆布 わかめごはんの素 出し昆布	米 麦 里芋 砂糖	人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかん こんにゃく
「まごわやさしい」　和食の日　ま：厚揚げ　ご：ごま　わ：わかめ　や：野菜　さ：さんま・かたくちいわし（だし）　し：えのきたけ　い：じゃがいも							
24	火	麦ごはん	牛乳	さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え ピリ辛みそ汁	牛乳 さんま生姜煮 厚揚げ わかめ かたくちいわし(だし)	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ
25	水	麦ごはん	牛乳	みそカツ ボイル野菜 きのこ汁	牛乳 ローストンカツ かつお節(だし) 出し昆布	米 麦 油 砂糖 ごま 里芋 でんぷん	キャベツ 人参 コーン 大根 こんにゃく しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ
26	木	ミルクパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース 野菜ソテー ニョッキ入りパンプキンスープ	牛乳 ミートハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	ミルクパン 砂糖 油 かぼちゃニョッキ	キャベツ もやし 人参 しめじ 小松菜 コーン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ
27	金	こぎつねごはん	牛乳	親子うどん れんこんサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏卵 ツナ かまぼこ 出し昆布 かつお節(だし)	米 麦 砂糖 うどん麺 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ れんこん きゅうり コーン きぬさや
30	月	麦ごはん	牛乳	さばホイル巻き 菜焼き じゃがいもだんご汁	牛乳 さばホイル焼き 油揚げ さつま揚げ 出し昆布 かつお節(だし)	米 麦 砂糖 油 おじゃがもちボール	白菜 人参 もやし 小松菜 大根 ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ
31	火	麦ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら 豆腐とチンゲンサイのスープ ハロウィンデザート	牛乳 さつま揚げ 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま みかんゼリー	れんこん 人参 枝豆 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ こんにゃく

※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。

ひとくちメモ

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。

そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

１０月１０日は目の愛護デー

「10」という数字を横にしたときの形がまゆと目に見えることから10月10日を「目の愛護デー」とされたそうです。

勉強をしたり、本を読んだり、遊んだりと、１日の間で目をとても使っています。疲れた目は、遠くを見るなどして休ませましょう。疲れた目は、休めて元気にする他にも、目に良い栄養をとることで目の健康に役立ちます。

給食では６日(金)に、ビタミンＡを多く含むにんじんやほうれん草、アントシアニンを多く含むブルーベリーなど目に良い栄養が含まれている食材を入れています。

２０日（金）

ふるさとくまさんデー

＊さつまいもごはん＊

さつまいもは、食物せんいが豊富で、さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体はヤラピンという成分で、整腸作用を高める働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれています。

＊つぼん汁＊

お祭りやお祝いの時に食べる人吉球磨地区に伝わる郷土料理です。もともとは、つぼのような器に盛りつけていたことから、「つぼの汁」から「つぼん汁」となったそうです。

＊柿なます＊

旬の柿を使って、なますを作ります。柿には、免疫機能を高めるビタミンCが豊富に含まれるので、風邪予防に効果が

～魚の産地～　かつお節(だし)：静岡・鹿児島　かたくちいわし(だし)：熊本・長崎　いりこ：熊本・長崎　昆布(だし)：北海道　わかめ：鳴門　ちくわ：島根・鳥取・アメリカ
さつま揚げ・ちぎり揚げ：東南アジア・長崎　かまぼこ：ベーリング海・タイ　ツナ(まぐろ)：太平洋　ちりめん：韓国　さけ：北海道・青森　さば：青森・岩手　さんま生姜煮：台湾・青森
ホキ：ニュージーランド・アルゼンチン　太刀魚唐揚げ：熊本　青のり：愛知