



10月

こんだてよていひょう

今月の目標
好き嫌いをなくそう

令和8年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいよりうりょう		ひとくちメモ
						あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしきをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく し(%)	
1	木	中2 1 中 止	ぶたキムチどん	牛乳	ごはんにぐをのせてたべよう コーンいりちゅうかスープ ヨーグルップームス	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく みそ にゅうせいひん だしふんにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	キムチ キャベツ たまねぎ にんじん にら コーン ねぎ しいたけ	小 618	中 22.3	8日 ひとよし く まきょうどりより 人吉球磨郷土料理 「赤飯・つぼん汁」 10月3日～11日まで国室 青井阿蘇神社で「おくち 祭」が行われ、例年9日には 神幸行列が行われます。 人吉球磨では、昔からお 正月やお祭り・お祝い華など の行事の際に、赤飯やつぼん 汁が食べられてきました。つぼ ん汁は真だくさんでいろいろ な野菜のうまみがつまってい ます。人吉球磨の郷土の味を しっかりと味わいましょう。
2	金	中2 1 中 止	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ インディアンサラダ ごまみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおりの ツナ あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ ごま さともい	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう	小 609	中 21.4	
5	月		ごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき きりばしだいこんのいために そぼろじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ちくわ あぶらあげ とりにく あつあげ	こめ さとう あぶら でんぶん あぶらあげ とりにく あつあげ	しょうが きりばしだいこん にんじん いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 612	中 28.0	
6	火		ポークカレー	牛乳	ごはんにかけてたべよう マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー	小 609	中 21.1	9日 目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デ ー」です。給食では、目の 健康に役立つアントシアニン を多く含むブルーベリーや、ビ タミンAを多く含む人参を取り 入れました。
7	水		むぎごはん	牛乳	マーボーはるさめ にらまんじゅう パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ だいず とりにく	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん ラード あぶら みずあめもちこ こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが にら キャベツ にんにく きゅうり トマト	小 630	中 22.2	
8	木		せきはん	牛乳	さばのしおやき こうはくなます つぼんしる	あずき ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ あつあげ	こめ もちこめ ごま さとう さともい こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	小 598	中 28.3	
9	金	木上小2 年中 止	しよくパン	牛乳	かぼちゃコロッケ にんじんサラダ きのこスパゲッティ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン	パン あぶら オリーブゆ スパゲッティ パンこ でんぶん こむぎこ ラード さとう みずあめ	かぼちゃ にんじん コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ しいたけ ビーマン ブルーベリー	小 655	中 23.1	15日 太刀魚井 熊本県産の太刀魚を唐揚げ にし、給食センター手作りの タレをかけました。
13	火		むぎごはん	牛乳	ちくぜんに ビーンズサラダ きわかめのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいず ハム きわかめ	こめ むぎ こんにやく さとう さともい あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごま	れんこん たけのこ ごぼう にんじん しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ	小 605	中 22.3	
14	水		ごはん	牛乳	ホイコーロー とうふシューマイ ラーメンふうスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぎょにく ひじき ぶたにく みそ とうにゅう	こめ ごまあぶら さとう でんぶん スパゲッティ	キャベツ たまねぎ たけのこ ビーマン にんにく にんじん えだまめ コーン しいたけ ねぎ	小 629	中 22.2	
15	木		たちうおどん	牛乳	ごはんにぐをのせてたべよう ツナのごまダレ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう たちうお ツナ わかめ あつあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 645	中 24.4	19日 ふるさとくまさんデー 「食育の日(19日前後)」を 「ふるさとくまさんデー」とし、 県内でとれる旬の食材や 熊本県の郷土料理などを紹 介していきます。 10月は南関あけを使用し た「南関あけ丼」、県内産れん こんを使用した「からしれんこ ンサラダ」、熊本県の郷土 料理「ざぜん豆」です。
16	金		ごはん	牛乳	とりにくのマスタードやき ジャーマンポテト クリームポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	こめ みずあめ じゃがいも バター あぶら	たまねぎ バセリ にんじん しめじ しいたけ	小 633	中 23.1	
19	月		なんかんあげどん	牛乳	ごはんにぐをのせてたべよう からしれんこんサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ハム みそ だいず こんぶ	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん ブロッコリー	小 662	中 25.2	
20	火		ごはん	牛乳	いわしのみぞれに かきサラダ みそつみれじる	ぎゅうにゅう いわし ぎょにく あつあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん	かき だいこん キャベツ ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが かぼちゃ ほうれんそう	小 613	中 23.1	26日 魚の黄金焼き 白身魚に卵、マヨネーズ、ク リームコーンなどを混ぜ合わ せ、黄金色に仕上げました。 給食センターで一つひとつ 丁寧に焼き上げています。
21	水		ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけてたべよう ブロッコリーとまめのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ だいず ぎゅうにく ツナ	こめ さとう じゃがいも バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー	小 616	中 22.1	
22	木	木上武小 中 止	むぎごはん	牛乳	ししゃもフライ にくじゃが ビーマンのこんぶあえ	ぎゅうにゅう てんぷら こんぶ ししゃも ぶたにく	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん ビーマン きゅうり	小 611	中 22.9	
23	金		ごはん	牛乳	マーボーどうふ ビーフンサラダ いりことナッツのミルクあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいず ツナ いりこ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ビーフン アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	小 625	中 27.5	30日 ハロウィンメニュー 10月31日に行われるハ ロウィンは、秋の収穫を祝い、 悪い霊や魔女などを追い出す ために、アイルランドやイギリ スで生まれた祭りです。今日 は、ハロウィンに欠かせない、 かぼちゃを使った「かぼちゃの シチュー」です。
26	月	西小6 年中 止	ごはん	牛乳	さかなのおうごんやき れんこんきんぴら とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ たまご てんぷら とうにゅう とうふ ぶたにく	こめ マヨネーズ ごま こんにやく あぶら さとう さともい	コーン れんこん にんじん ねぎ いんげん たまねぎ はくさい ごぼう しょうが	小 627	中 26.1	
27	火	西小6 年中 止	ちゅうかどん	牛乳	ごはんにかけてたべよう やきぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく ツナ	こめ でんぶん ごまあぶら ごま さとう こむぎこ ラード	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ しいたけ もやし にら	小 586	中 21.8	
28	水		ごはん	牛乳	さんまのしおやき かぼすあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく さんま みそ	こめ さとう こんにやく さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん かぼす はくさい だいこん ごぼう ねぎ	小 624	中 24.2	30日 ハロウィンメニュー 10月31日に行われるハ ロウィンは、秋の収穫を祝い、 悪い霊や魔女などを追い出す ために、アイルランドやイギリ スで生まれた祭りです。今日 は、ハロウィンに欠かせない、 かぼちゃを使った「かぼちゃの シチュー」です。
29	木	西小4 年中 止	むぎごはん	牛乳	すぶた タイピーエン こざかなミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご いりこ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ アーモンド ごま かぼちゃのたね	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ キャベツ ねぎ きくらげ しょうが	小 662	中 24.3	
30	金	一武小3 年中 止	ドライカレー	牛乳	ごはんにぐをのせてたべよう かぼちゃのシチュー ひとくちなしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	こめ むぎ バター さとう みずあめ	えだまめ にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ ぶなしめじ パセリ なし	小 643	中 23.9	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。一武小学校、木上小学校はジュシーが2回つきます。
 ハムとベーコン、ウィンナーは卵、乳不使用のものを使っています。 マヨネーズは卵不使用のものを使っています。