令和6年10月分

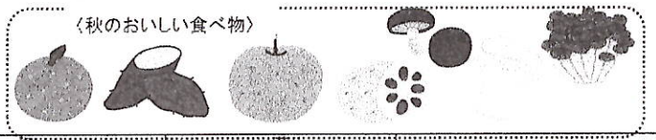
学　校　給　食　献　立　表

八代市教育委員会

今月の献立のねらい
「秋の味覚を味わおう」

秋は、多くの作物が収穫の時期を迎え、食べる楽しみを増すことから、「実りの秋」「食欲の秋」とも言われます。季節のおいしい食材を食し、秋の味覚を味わいましょう。

〈秋のおいしい食べ物〉



いつでも食べることができる食材も多く、便利になりましたが、その時期にとれた味を知り、食べ物で季節を感じてみましょう。

八代市中部学校給食センター

…パンざら　…大きいしょっき　…小さいしょっき

日	曜	献立名（配膳図）	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	火	牛乳 れんこんサラダ ココアパン　煮込みうどん	牛乳 鶏肉　ちくわ	にんじん　ぶなしめじ　はくさい れんこん　キャベツ　ホールコーン 枝豆むきみ	ココアパン うどん麺　油 三温糖　ごま ノンエッグマヨネーズ	れんこんは、早いものでは8月のお盆頃から、冬場まで収穫されます。れんこんは、サッと加熱すればシャキシャキとし、よく加熱するとやわらかくなるので料理に合わせて食感を楽しむことができます。また、穴が空いていて見通しがいいことから、縁起のよい食材とされています。	534 740	21.4 28.3
2	水	牛乳 さといものそぼろ煮 麦ごはん　大根のみそ汁	牛乳 油あげ　干しわかめ みそ 鶏ひき肉	だいこん　たまねぎ こんにゃく　いんげん	精米　麦 さといも　油 三温糖	さといもは、山でとれる「山いも」に対して、里でとれるので「里いも」と呼ばれています。親いもから小いも、孫いもとどんどんできるので子孫繁栄の縁起ものとされています。夏の終わりから秋にかけて収穫され、給食でも煮物や汁物などいろいろな料理に使われています。	513 662	18.0 22.0
3	木	牛乳 菜果サラダ ミルクパン　ポトフ	牛乳 鶏肉　ウインナー	にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　パイン（缶）	ミルクパン じゃがいも　油 三温糖　油	ポトフはフランスの家庭料理の一つです。フランス語で、ポトフの「ポト」は鍋、「フ」は火で、火にかけた鍋という意味があります。鍋の中に肉や野菜を入れてじっくり煮込んだ料理です。肉や野菜のうまみを感じられ、体が温まります。	559 716	23.4 29.2
4	金	【和食を味わう日】　牛乳 さばのカレー焼き　五色あえ 麦ごはん　たぬき汁	牛乳 さば 生揚げ	にんにく だいこん　ごぼう　にんじん　こんにゃく きゅうり　もやし	精米　麦 春雨　三温糖	今日は、和食を味わう日です。和食は、日本特有の気候や風土の中で生まれてきた伝統的な食文化です。今日の給食は、主食に「麦ごはん」、主菜に「魚の南部焼き」、副菜に「五色あえ」、汁物に「みそ汁」を組み合わせた一汁二菜の献立です。	576 741	24.9 30.4
7	月	牛乳 ししゃもフライ　菜焼き 麦ごはん　なめこのみそ汁	牛乳 ししゃもフライ 豆腐　南関揚げ　みそ　赤みそ てんぷら	ねぎ　たまねぎ　なめこ もやし　はくさい　こんにゃく にんじん	精米　麦 三温糖　油	南関揚げとは熊本県の南関地方に昔から伝わってきた油揚げです。油でしっかりと揚げて水分をできるだけ減らしてあるため、一般的な油揚げより長期保存が可能になります。南関揚げは、薄くパリパリとしていますが、みそ汁や煮物などにいれると、だしや水分がしみこみ、ふっくらとした食感に変わります。	535 730	19.0 24.8
8	火	牛乳 チリコンカン コッペパン　ラビオリスープ	牛乳 豚ひき肉　鶏ひき肉 白いんげん豆 ラビオリ	たまねぎ　にんじん　キャベツ 乾燥パセリ にんにく	コッペパン じゃがいも 油	チリコンカンは、アメリカやメキシコで食べられている豆料理です。今日は、白いんげん豆を使っています。パンにもごはんにも合う料理で、給食でも人気のメニューの一つです。ピリッとした辛みが食欲をそそります。	541 679	22.8 28.4
9	水	牛乳 大根のツナサラダ （麦ごはん）←セルフ親子丼　（親子丼の具）	牛乳 鶏肉　卵 ツナ	にんじん　たまねぎ　ねぎ だいこん　きゅうり	精米　麦 でんぷん　油 ノンエッグマヨネーズ	栄養価の高い卵は、たんぱく質が豊富で、たくさんのビタミンとミネラルを含みます。新鮮な卵は、卵黄が盛り上がっています。また、給食センターで卵を扱う際は、卵は直接容器や鍋に割り入れず、1個ずつ別容器に割って傷みや殻が混ざってないかなど確かめています。	558 717	22.6 27.5
10	木	牛乳 ブルーベリージャム　イタリアンサラダ　ほうれんそうときのこのクリームペンネ 食パン　【目の愛護デー】	牛乳 鶏肉	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ ぶなしめじ キャベツ　きゅうり　赤ピーマン	食パン 油　ペンネ　ホワイトルウ イタリアンドレッシング ブルーベリージャム	今日の給食は、「目の愛護デー」にちなんだメニューです。目によい食材として、ビタミンAを多く含むほうれん草や赤ピーマン、アントシアニンを多く含むブルーベリーがあります。生活習慣に食事を合わせて目を大切にしましょう。	545 679	20.0 24.5
11	金	牛乳 中華サラダ 麦ごはん　マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉　ひきわり大豆 豆腐　赤みそ	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ ねぎ　にんにく　しょうが きゅうり　もやし　ホールコーン	精米　麦 でんぷん　ごま油 ごま　三温糖	豆腐は、奈良・平安時代に日本に伝えられたと言われています。室町時代に全国に広がり、江戸時代には庶民の食卓にも豆腐料理が出されるほど一般的になりました。豆腐は、煮物の他にも汁物、炒め物など様々な料理にでてきます。	584 754	22.3 27.5
15	火	牛乳 磯香あえ　魚ロッケ 麦ごはん　だぶ（汁） 【味の旅　佐賀】	牛乳 アジカツ 鶏肉　生揚げ　ふ のり	ごぼう　にんじん　こんにゃく 干ししいたけ キャベツ　しめつな	精米　麦 さといも　油 三温糖	今回の味の旅は、熊本と同じ九州地方にあり、10月5日から第78回国民スポーツ大会が開催される佐賀県です。佐賀県の郷土料理であるだぶ（汁）や魚ロッケを食べ、佐賀県の魅力を味わいましょう。	546 678	20.0 23.4
16	水	牛乳 マカロニサラダ （麦ごはん）←ハヤシライス　（ハヤシの具）	牛乳 鶏肉　豚肉	たまねぎ　にんじん　にんにく ぶなしめじ キャベツ　きゅうり	精米　麦 ハヤシルウ マカロニ　ノンエッグマヨネーズ	ハヤシライスとは、炒めた肉と薄くスライスしたたまねぎをデミグラスソースや赤ワイン、トマトピューレと一緒に煮込んだ料理です。今日は、八代産の冬春トマトを使って作られたトマトピューレを使っています。	603 775	19.0 23.3
17	木	牛乳 野菜のナムル ミルクパン　タイビーエン	牛乳 豚肉　うずらの卵	キャベツ　にんじん　たまねぎ 干しきくらげ　たけのこ 枝豆むきみ　もやし	ミルクパン 春雨　油　ごま油 三温糖	春雨は、緑豆（りょくとう）やじゃがいも、さつまいものでんぷんを原料として作られる乾麺のことです。日本には、鎌倉時代に中国から伝わったようです。細く透明な麺が春にしとしと降る雨に似ていたことから、春雨と名付けられました。	568 721	23.4 29.1
18	金	【ふるさとくまさんデー】　牛乳 （れんこん入りそぼろごはんの具）　さつまいもの天ぷら （麦ごはん）　豆腐のみそ汁 セルフれんこん入りそぼろごはん	牛乳 鶏ひき肉 油あげ　豆腐　干しわかめ みそ	れんこん　しょうが　こんにゃく たまねぎ　にんじん　いんげん ぶなしめじ　だいこん	精米　麦 三温糖　油 さつまいも　揚油 ホームケーキミックス 天ぷら粉	「ふるさとくまさんデー」では毎月19日の食育の日にちなみ、熊本県や八代地域の産物や郷土料理、旬の食べ物を使った特色ある献立を実施しています。今月は、旬を迎えるれんこんやさつまいもなど秋の味覚をたっぷり使っています。	594 742	19.7 23.9
21	月	牛乳 甘酢あえ ハンバーグの和風ソース 麦ごはん　わかめスープ	牛乳 干しわかめ　豆腐 ハンバーグ	えのきたけ　にんじん だいこん キャベツ　きゅうり	精米　麦 三温糖　でんぷん	わかめは、海藻類の一つで、ミネラル類や、ビタミン、食物せんいが豊富な食材で、おなかの調子を整えてくれる働きなどがあります。給食でよく使う干しわかめは日持ちをよくするために、塩水で洗って干してあります。	509 665	17.9 22.6
22	火	牛乳 キャベツのごまネーズあえ　春雨のタンタン麺 黒糖パン	牛乳 豚ひき肉　鶏ひき肉 赤みそ	にんにく　しょうが　キャベツ にんじん　干しきくらげ ホールコーン　枝豆むきみ	黒糖パン 春雨　三温糖　ごま油 ごま　ノンエッグマヨネーズ	今日はごまとマヨネーズで野菜をあえたごまネーズあえです。ごまは皮がかたく、そのままでは栄養分が吸収されないため、すりつぶすなどして消化しやすい形にして摂取するのがおすすめです。香りもひきたちます。	595 753	23.3 28.6
23	水	牛乳 （こぎつねごはんの具）　れんこんのキムチ揚げ （麦ごはん）　具だくさんみそ汁 セルフこぎつねごはん	牛乳 鶏ひき肉　南関あげ 豆腐　みそ	にんじん　しょうが　ごぼう 枝豆むきみ かぼちゃ　たまねぎ　ぶなしめじ　ねぎ れんこん	精米　麦 三温糖　油 天ぷら粉　揚油	こぎつねごはんは、全国各地で作られている給食の人気メニューです。もともとは、小さく三角に切った油揚げがこぎつねの耳に似ているので「こぎつねごはん」と呼ばれているそうです。 今日は油揚げの他に、ごぼうや枝豆などを入れて作っています。ごはんと混ぜて食べましょう。	632 814	21.8 27.1
24	木	牛乳 （ウインナーのカクテルソース）　みかん　きのこのクリームスープ ドッグパン　セルフドッグ	牛乳 ウインナー 鶏肉	たまねぎ　にんじん　ホールコーン クリームコーン　ぶなしめじ 白しめじ　エリンギ みかん	ドッグパン 三温糖 ホワイトルウ　油	きのこは、日本で秋の味覚として古くから親しまれています。森の中の切り株などに生えている様子から「木の子」と呼ばれるようになったようです。ビタミン類や食物せんいが豊富に含まれ、体の免疫力を高めたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。	547 688	22.1 27.2
25	金	牛乳 チンゲンサイのピリ辛いため 麦ごはん　にらたまスープ	牛乳 豚肉　鶏肉 卵	チンゲンサイ　もやし　にんじん こんにゃく にら　たまねぎ　干しきくらげ	精米　麦 三温糖　油　ごま油 でんぷん	チンゲンサイは中国野菜の一つで、はくさいと同じ仲間です。シャキシャキとした食感とほのかな甘みがあり、煮くずれないのが特徴です。ビタミンCや葉酸といった栄養分がたくさん含まれています。今日はお肉と一緒にピリ辛炒めにしました。	502 644	19.5 23.9
28	月	牛乳 ヨーグルトあえ （麦ごはん）←キーマカレーライス　（キーマカレー）	牛乳 豚ひき肉　鶏ひき肉 ひきわり大豆 ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　しょうが みかん（缶）　パイン（缶） 黄桃（缶）	精米　麦 じゃがいも　カレ　ルウ　油	ヨーグルトは、ミルクを乳酸菌や酵母の働きで発酵させたものです。ミルクにふくまれるカゼインというたんぱく質が乳酸によって固められ、ヨーグルトができあがります。	655 849	20.1 25.0
29	火	牛乳 りんごサラダ ひのくにパン　スパゲティナポリタン	牛乳 ベーコン　鶏肉	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ 青ピーマン キャベツ　きゅうり　りんご	ひのくにパン スパゲティ麺 三温糖　油	りんごはそのまま食べても、お菓子にしても、サラダに入れてもおいしくたべることができる果物です。世界では15,000種、日本では約2,000種もの多くの種類のりんごが栽培されています。また、これからの時期が旬になり、甘みが強く、密や果汁が多くなり、おいしさが増します。	575 726	21.6 26.7
30	水	牛乳 一食ゆかり　高野豆腐の卵とじ 麦ごはん　魚そうめん汁	牛乳 高野豆腐　鶏肉　卵 魚そうめん　干しわかめ	キャベツ　たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　ねぎ えのきたけ しそごはんの素	精米　麦 三温糖　油	しそには、青しそと赤しそがあります。青しそは、特に夏場にさわやかな香りで食欲をアップさせてくれます。一方、赤しそにはアントシアニンが含まれ梅干しの赤色を作り出します。ゆかりは、赤しそを使ったふりかけです。シンプルですが、しその酸味と香りが食欲をそそるふりかけです。	512 655	21.2 26.2
31	木	牛乳 コールスローサラダ かぼちゃフライ　オニオンスープ 丸パン	牛乳 ベーコン	かぼちゃフライ たまねぎ　にんじん　乾燥パセリ キャベツ　きゅうり　ホールコーン	丸パン 揚油 油　三温糖	学校給食用のパンは、国産小麦粉を100%使用して作っています。「ひのくにパン」「ソフトフランスパン」は熊本県産小麦100%で、その他のパンは熊本県産小麦60%、北海道産小麦40%の割合で作られています。	517 675	17.2 21.3
						小学校平均	559	21.0
						中学校平均	718	26.0

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。