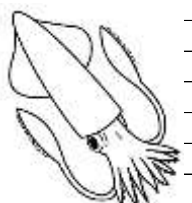
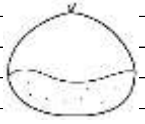


令和8年度 10月給食献立表 テーマ「秋を感じる食べ物」

1日(木)国際理解	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)郷土料理	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
韓国料理のタッカルビについて知る	魚『かつお』について知る	いかについて知る	サンマー井の名前の由来を知る	北海道の郷土料理を味わう	季節のエリンギを味わう	はっこう乳について知る	季節の食品さけについて知る	こまつなについて知る	魚『メルルーサ』について知る	納豆について知る
タッカルビは韓国料理です。「タッ」は鶏肉、「カルビ」はあばら骨のことで、骨のまわりの鶏肉を食べる料理です。韓国では大きな鉄板で作り、鶏肉をコチジャンで味つけして、さつまいもやたくさんの種類の野菜を入れます。	かつおは春と秋にとれます。春にとれるかつおがさっぱりとした味わいなのに対し、秋にとれるかつおは身がしまって油がのっているのが特徴です。かつおには、血をつくるもとになる鉄や、筋肉をつくるたんぱく質が含まれています。	いかは日本の周りの海でもとれます。世界の海に約500種類、日本近海に130種類ほどが知られていますが、私たちが食べているのは約20種類ほどです。いかの栄養は低カロリーで良質のたんぱく質を含み、脂質が少ないのが特徴です。	中国語でサンは「新鮮でシャキシャキした」、マーは「上にのった」という意味です。横浜市内の中国料理店が、いためた野菜と肉にとろみをつけて麺の上にのせる「サンマーメン」という料理を考えました。給食では井にアレンジし、サンマー井と名づけました。	ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。名前の由来は、漁師の父ちゃんが作るからという説、またちゃんちゃんと簡単にできるため『ちゃんちゃん焼き』と呼ぶなど諸説あります。また、北海道は昆布の産地です。国内の昆布は9割が北海道産です。	エリンギはフランスやイタリア料理によく使われているきのこです。日本に自生していないので初めはなじみがありませんでしたが、日本で栽培されるようになると独自の形や歯ざわりが人気を呼び、いろいろな料理に使われるようになりました。	牛乳などを乳酸菌で発酵(はっこう)させて作ったものをはっこう乳といいます。はっこう乳のなかまには、飲むヨーグルトがあります。はっこう乳はお腹の調子をよくするはたらきがあります。	さけは秋が旬の魚です。さけは海にいる魚ですが、秋になると生まれた川にもどり卵を産みます。この時期のさけは卵を産むため、たくさんのエネルギーを脂肪として体内に蓄えるので、脂がのっておいしくなります。 	江戸時代8代将軍の徳川吉宗が江戸川区の小松川村に鷹狩りに来たときに、そこでとれた菜を召し上がり、おいしいということで菜の名前をたずねました。しかし、菜には名前がなかったため徳川吉宗が「こまつな(小松菜)」と名づけたそうです。	メルルーサが日本で食べられるようになったのは1960年代からです。日本近海ではとれない魚で、ニュージーランド、南アフリカ、チリ、アルゼンチンなどが産地です。種類によって大きさが違いますが全長1〜2メートルほどです。比較的脂質が少ない魚です。	納豆は、東北地方で生まれたと考えられています。あるとき、だいたいの煮豆を稲わらで包み保存したときに、そのわりに多い納豆菌により自然発酵したのが始まりといわれています。納豆には、骨を強くするのに助けるはたらきのある栄養が豊富に含まれます。
【はいがごはん】 【タッカルビ】	【ごはん】 【かつおのあんかけ】	【ロールパン】 【ソース焼きそば】	【麦ごはん】 【サンマー井の具】	【はいがごはん】 【さけのちゃんちゃん焼き】	【ぶどうパン】 【きのこクリームスパゲティ】	【はいがごはん】 【ポークカレー】	【黒パン】 【さけのクリームシチュー】	【ごはん】 【生揚げのそぼろ煮】	【麦ごはん】 【白身魚のチリソース】	【はいがごはん】 【豚肉と切り干しだいこんの煮物】
鶏肉(小角)	かつお(角)	蒸し中華めん	豚肉小間	さけ(角)	スパゲティ	豚肉小間	さけ(角)	生揚げ	メルルーサ(角)	豚肉小間
さつまいも	凍り豆腐(角)	米白絞油	なると	食塩	食塩	じゃがいも	白ワイン	しょうゆ	凍り豆腐(角)	にんじん
たまねぎ	でんぷん	豚肉小間	もやし	白こしょう	米サラダ油	たまねぎ	じゃがいも	砂糖	でんぷん	こまつな
キャベツ	米白絞油	いか(短冊)	キャベツ	じゃがいも	鶏肉(小角)	にんじん	たまねぎ	水	米白絞油	切干しだいこん
しょうが	しょうが	キャベツ	たまねぎ	キャベツ	食塩	しょうが	こまつな	豚ひき肉	ねぎ	いりごま(白)
にんにく	しょうゆ	もやし	こまつな	たまねぎ	白こしょう	しょうが	にんにく	じゃがいも	しょうが	米サラダ油
米サラダ油	砂糖	たまねぎ	にんじん	にんじん	たまねぎ	米サラダ油	米サラダ油	たまねぎ	にんにく	しょうゆ
しょうゆ	みりん	にんじん	米サラダ油	ぶなしめじ	ほうれんそう	小麦粉	小麦粉	こまつな	米サラダ油	砂糖
砂糖	酒	にら	しょうゆ	にんにく	ぶなしめじ	マーガリン	有塩バター	しょうが	ケチャップ	みりん
食塩	でんぷん	あおのり	砂糖	米サラダ油	エリンギ	カレー粉	豆乳	しょうゆ	しょうゆ	水
コチジャン	水	米サラダ油	食塩	しょうゆ	にんにく	ケチャップ	普通牛乳	米サラダ油	砂糖	【かきたま汁】
ごま油	【おひたし】	中濃ソース	白こしょう	砂糖	米サラダ油	中濃ソース	脱脂粉乳	しょうゆ	食塩	鶏卵
チキンブイヨン	もやし	ウスターソース	ごま油	淡色辛みそ	小麦粉	しょうゆ	粉チーズ	みりん	トウバンジャン	木綿豆腐
【豚肉ともやしのスープ】	にんじん	食塩	でんぷん	みりん	有塩バター	食塩	食塩	でんぷん	水	ねぎ
豚肉小間	しょうゆ	白こしょう	ポークブイヨン	酒	普通牛乳	水	黒こしょう	削り節	【ゆで野菜】	こまつな
もやし	食塩	【中華あえ】	水	有塩バター	豆乳	【ごま酢あえ】	水	水	もやし	えのきたけ
ねぎ	【みそ汁】	だいこん	【にらたまスープ】	【すまし汁】	脱脂粉乳	きゅうり	【コーンサラダ】	【梅肉あえ】	キャベツ	しょうゆ
こまつな	キャベツ	にんじん	鶏卵	木綿豆腐	粉チーズ	切干しだいこん	キャベツ	キャベツ	食塩	食塩
生わかめ	ねぎ	いりごま(白)	木綿豆腐	鶏肉(小角)	食塩	いりごま(白)	コーン(ホール)	梅干し ペースト	ごま油	でんぷん
しょうゆ	生わかめ	しょうゆ	豚肉小間	だいこん	黒こしょう	しょうゆ	にんじん	しょうゆ	【中華スープ】	削り節
食塩	淡色辛みそ	砂糖	にら	ねぎ	水	穀物酢	米サラダ油	みりん	鶏卵	だし昆布
白こしょう	赤色辛みそ	穀物酢	しょうゆ	こまつな	【さつまいもとりんごの甘煮】	砂糖	しょうゆ	食塩	木綿豆腐	水
ごま油	削り節	食塩	酒	にんじん	さつまいも	食塩	砂糖	【ふりかけ】	たまねぎ	【納豆】
チキンブイヨン	水	ごま油	食塩	しょうが	りんご	【ブルーーンはっこう乳】	穀物酢	ちりめんじゃこ	コーン(ホール)	納豆
水	【牛乳】	【ヨーグルト】	白こしょう	しょうゆ	食塩		食塩	いりごま(白)	こまつな	しょうゆ
【牛乳】		【牛乳】	ごま油	酒	砂糖		白こしょう	食塩	しょうゆ	みりん
			でんぷん	削り節	有塩バター		からし(粉)	【牛乳】	酒	削り節
			ポークブイヨン	だし昆布	シナモン(粉)		【牛乳】		食塩	水
			水	水	【牛乳】				白こしょう	【牛乳】
			【りんご】	【こんぶのつくだ煮】					ごま油	
			【牛乳】	昆布					でんぷん	
				しょうが					チキンブイヨン	
				いりごま(白)					水	
				しょうゆ					【牛乳】	
				砂糖						
				穀物酢						
				水						
				【牛乳】						
エネルギー 534kcal	エネルギー 605kcal	エネルギー 634kcal	エネルギー 615kcal	エネルギー 605kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 658kcal	エネルギー 583kcal	エネルギー 622kcal	エネルギー 614kcal	エネルギー 604kcal
たんぱく質 22.9g	たんぱく質 30.7g	たんぱく質 27.0g	たんぱく質 25.9g	たんぱく質 33.8g	たんぱく質 27.5g	たんぱく質 20.7g	たんぱく質 30.7g	たんぱく質 26.0g	たんぱく質 26.6g	たんぱく質 27.7g

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

令和8年度 10月給食献立表 テーマ「秋を感じる食べ物」

19日(月)	20日(火)食育の日	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
だいたいの栄養について知る	旬のくりを味わう	キャベツの栄養について知る	米が育つ時期について知る	10月の「食品ロス削減月間」について知る	季節のちりめんじゃこを味わう	だいたいの加工品(きな粉)について知る	みその種類について知る	『赤魚』について知る	りんごについて知る
豆はその栄養により2つのグループに分けられます。たんぱく質が多い豆、たんぱく質・脂質が多い豆です。だいたいはたんぱく質・脂質・ビタミン・無機質が一粒に多く含まれています。鉄も多く、だいたいは自然のバランス栄養食です。	くりは、日本では北海道から九州の野山に自生し、縄文時代から食べられていたことがわかっています。栄養は、とくに無機質のなかまカリウムが豊富に含まれます。カリウムは体内の余分な塩分を体外に出し、むくみをとるはたらきがあります。	キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは体内の皮ふや臓器などを構成するコラーゲンを作るのを助けたり、鉄とを助けるはたらきがあります。給食でも、みなさんがビタミンCをとることができるように、キャベツを多く使用しています。	米を育てるには、八十ハの手間がかかるといわれています。春のもみまきから始まり、田植え・草取り・田んぼにはる水の管理などをします。田植えから稲かりまでの約5か月間はつねに目をはなさず大切に育て、秋に収穫します。	「食品ロス」とはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。もったいない食品ロスを減らすことで、ごみも減り、環境のためにもなります。食品ロスを減らすために、みなさんができることを探してみましょう。	ちりめんじゃこはカタクチイワシの稚魚です。春と秋の年2回とれます。秋にとれる稚魚のほうが脂がのっています。稚魚を塩ゆでにしたものを「しらす」、さらに乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と呼びます。	きな粉はだいたいを炒って皮をむき、粉状に挽いたものです。加熱に よりだいたい特有の臭みが抜け、香ばしい香りがします。きな粉はたんぱく質や食物せんいを多く含み、お腹の調子を整えます。	みそは大豆にこうじと塩を加えて作ります。こうじは大豆からみそを作るときにかかせないもので、米こうじ、麦こうじ、たねこうじがあります。それぞれのこうじで作ったみそは米みそ、麦みそ、豆みそといひます。給食のみそ汁に使っているみそは米みそです。	赤魚の別名はアラスカメヌケといひます。深海に住んでいて、漁獲で急激に引き上げられる途中で、目が飛び出すので『目抜け(めぬけ)』と呼ばれます。寒い海でとれる魚です。見た目は『たい』と似ていますが、たいよりも脂質が少ない魚です。	りんごは10月から12月にかけて、いろいろな品種(つがる・ふじ・シナノスイートなど)が出回ります。日本のりんごの産地は青森県・岩手県・秋田県・長野県です。りんごは昔から「1日1個で医者いらず」と言われるほど健康によい食べ物です。
【ロールパン】	【ごはん】	【はいがパン】	【ごはん】	【ごはん】	【麦ごはん】	【きなこあげパン】	【ごはん】	【麦ごはん】	【ごはん】
【変わり五目豆】	【秋味ごはんの具】	【チリコンカーン】	【魚のかば焼き】	【ツナそぼろ】	【凍り豆腐の炒り煮】	コッペパン 米白絞油 きな粉 グラニュー糖 砂糖 食塩	【親子丼の具】	【鶏ごぼうごはんの具】	【チキンライスの具】
だいたひ	しろさけ(水煮)	だいたひ	いわし	まぐろ油漬(フレーク)	豚肉小間	鶏卵	鶏肉(小角)	鶏肉(小角)	鶏肉(小角)
豚肉小間	凍り豆腐(細)	牛肉	でんぷん	凍り豆腐(細)	凍り豆腐(角)	きな粉	鶏肉(小角)	油揚げ	白ワイン
凍り豆腐(角)	にんじん	たまねぎ	米白絞油	にんじん	にんじん	グラニュー糖	凍り豆腐(細)	凍り豆腐(細)	たまねぎ
じゃがいも	ぶなしめじ	トマト缶(カット)	しょうゆ	しょうが	ねぎ	砂糖	たまねぎ	ごぼう	にんじん
米白絞油	米サラダ油	にんじん	砂糖	しょうゆ	こまつな	【たっぷり野菜の坦々スープ】	にんじん	にんじん	エリンギ
にんじん	しょうゆ	パセリ	みりん	砂糖	米サラダ油	豚ひき肉	しょうゆ	いりごま(白)	米サラダ油
ピーマン	砂糖	にんにく	でんぷん	酒	しょうゆ	キャベツ	砂糖	米サラダ油	ケチャップ
こんにゃく	みりん	マカロニ(シエル)	水	水	砂糖	ねぎ	みりん	しょうゆ	トマトピューレー
米サラダ油	酒	食塩	【五目豆】	【揚げだいたひ】	みりん	にんじん	食塩	砂糖	ウスターソース
しょうゆ	食塩	米サラダ油	だいたひ(水煮)	だいたひ(水煮)	食塩	こまつな	削り節	酒	食塩
砂糖	削り節	小麦粉	鶏肉(小角)	でんぷん	削り節	ぶなしめじ	水	食塩	白こしょう
みりん	水	ケチャップ	にんじん	米白絞油	水	しょうが	【みそ汁】	削り節	【クリームスープ】
水	【さつまいもとくりの甘煮】	中濃ソース	ごぼう	食塩	【さつま汁】	にんにく	じゃがいも	水	豚肉小間
【わかめスープ】	さつまいも	しょうゆ	こんにゃく	【沢煮椀】	鶏肉(小角)	はるさめ	キャベツ	【魚のあんかけ】	じゃがいも
木綿豆腐	栗(蒸し)	赤ワイン	刻み昆布	豚肉小間	油揚げ	ごま(ねり)	ごま油	赤魚切身	たまねぎ
もやし	砂糖	食塩	しょうゆ	にんじん	さつまいも	ごま油	切干しだいこん	しょうゆ	コーン(ホール)
にんじん	食塩	白こしょう	砂糖	ねぎ	だいこん	しょうゆ	淡色辛みそ	砂糖	にんじん
キャベツ	水	チリパウダー	みりん	みずな	にんじん	淡色辛みそ	赤色辛みそ	みりん	こまつな
生わかめ	【豚汁】	水	削り節	えのきたけ	ごぼう	酒	削り節	でんぷん	手亡豆
しょうゆ	豚肉小間	【キャベツサラダ】	水	しょうが	こまつな	食塩	水	削り節	米サラダ油
食塩	油揚げ	キャベツ	【すまし汁】	しょうゆ	ねぎ	トウバンジャン	【黒みつゼリー】	水	普通牛乳
白こしょう	じゃがいも	砂糖	木綿豆腐	食塩	こんにゃく	ボークブイヨン	含蜜糖	【かきたま汁】	豆乳
ごま油	にんじん	穀物酢	鶏肉(小角)	でんぷん	淡色辛みそ	水	アガー	木綿豆腐	脱脂粉乳
チキンブイヨン	ごぼう	食塩	だいこん	削り節	赤色辛みそ	【みかん】	グラニュー糖	鶏卵	食塩
削り節	ねぎ	黒こしょう	ねぎ	だし昆布	削り節	【牛乳】	水	こまつな	白こしょう
水	こんにゃく	【ミックスフルーツ】	こまつな	水	水	【牛乳】	【牛乳】	ねぎ	チキンブイヨン
【ブルーベリージャム】	淡色辛みそ	みかん缶	にんじん	【牛乳】	【ふりかけ】			しょうゆ	水
	赤色辛みそ	黄桃缶(ダイス)	しょうが		ちりめんじゃこ			食塩	【焼きりんご】
【牛乳】	削り節	パインアップル(缶詰)	しょうゆ		いりごま(白)			でんぷん	りんご
	水	砂糖	酒		食塩			削り節	食塩
	【牛乳】	水	食塩		【牛乳】			だし昆布	グラニュー糖
		【牛乳】	削り節					水	有塩バター
			水					【牛乳】	【牛乳】
			【牛乳】						
エネルギー 619kcal	エネルギー 629kcal	エネルギー 646kcal	エネルギー 581kcal	エネルギー 643kcal	エネルギー 608kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 602kcal	エネルギー 636kcal
たんぱく質 28.6g	たんぱく質 25.9g	たんぱく質 28.0g	たんぱく質 29.2g	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 29.7g	たんぱく質 23.5g	たんぱく質 28.0g	たんぱく質 32.4g	たんぱく質 27.7g

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。