

令和8年10月予定献立表

＜今日の給食目標＞バランスのよい食事をしよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL：(0791)-57-3633 FAX：(0791)-52-0399

給食費口座振替日：11月 2日（月）

ひ 日にち		スプーン	<div><div></div><div>きょう　ひとくち 今日の一口メモ</div><div></div></div>	献立名(こんだてめい)					たべもののはたらき			栄養価(えいようか)			
				しほしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず			その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとになる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	おもに体の調子を 整える食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
						汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)							
1	木		高野豆腐は、大豆由来のたんぱく質、鉄分、カルシウムなどの栄養素が豊富です。今日は、高野豆腐に米粉の衣を付けて揚げた、高野豆腐のから揚げです。外はサクサク、中はふんわりとした食感を楽しんで下さい。	ご飯		しいたけのみそ汁	高野豆腐の から揚げ	切干大根の ふくめ煮		ぎゅうにゅう あつあげ にぼしだし みそ こうやどうふ あぶらあげ ちくわ	ごはん あぶら さとう みりん	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ きりぼしだいこん いんげん ほししいたけ	小学校 611 中学校 812	小学校 22.8 中学校 28.9	小学校 21.3 中学校 29.7
2	金	○	今月の給食目標は「バランスのよい食事をしよう」です。給食は、主食、主菜、副菜、汁物をまんべんなく食べると、いろいろな種類の食材を食べることができ、バランスのよい食事になるように作られています。苦手な献立でも、まずは1口食べることから始めてみましょう。	ご飯		米粉のポークハヤシ	とり肉の マーマレード焼き	イタリアンサラダ		ぎゅうにゅう がたにく とりにく	ごはん あかワイン あぶら ハヤシルウ さけ マーマレード イタリアンドレッシング	たまねぎ しめじ トマト しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	661 863	27.6 34.2	24.8 29.7
5	月	○	マコモダケという名前を聞くと、きのこの仲間のように思いますが、水辺に育つマコモという、イネに似た植物の根元がふくらんでできる野菜です。今日は上郡町でとれたマコモダケをサラダに入れています。	ご飯		コンソメスープ	さわらの モロ元気揚げ	マコモサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン さわら まぐろフレーク	ごはん さけ じゃがいもでんぱん あぶら マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ しょうが きゅうり マコモダケ モロハイヤふんまつ	592 775	24.7 30.7	22.5 26.9
6	火	○	★A K B献立★備前市の金山寺みそは、岡山県産の大豆を使い、水あめと生じょうゆで味付けをしたあま口のおかずみそです。ごはんや野菜に付けてそのまま食べることができます。今日は、豚肉のにせて焼いています。	ご飯		けんちん汁	豚肉の 金山寺みそ焼き	スタミナ納豆		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ がたにく とりにく かつおだし きんざんじみそ ひきわりなっとう	ごはん さといも ごまあぶら さけ みりん さとう	ごぼう こんにゃく にんじん しいたけ しょうが にんにく はねぎ	597 785	31.1 39.2	20.3 24.3
7	水	○	さつまいもには、めんえき力を高め、かぜを予防する、ビタミンCが多くふくまれています。ビタミンCは、熱に弱く水に溶けやすい特ちょうがありますが、さつまいもにふくまれるビタミンCは、でんぱんに守られているので、加熱してもこわれにくいです。	ご飯		豆腐のスープ	とり肉の しょうが炒め	スイートポテト サラダ		ジョア とりにく とうふ	ごはん ごまあぶら さけ みりん さとう あぶら さつまいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん にら いんげん しょうが ブロッコリー	642 868	21.1 27.6	13.3 17.9
8	木		ホッケは、漢字で魚へんに花と書きます。子どものホッケは、体が青緑色をしており、群れで泳いでいる様子が美しく、花のように見えることに由来しています。	ご飯		玉ねぎとさつまいも のみそ汁	ほっけフライ		きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あぶらあげ にぼしだし みそ ほっけ あおのり ぎゅうにく	ごはん さつまいも こめこ おからとおこめのパン	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう	622 847	25.9 34.3	18.7 23.5
9	金		★食育の日★今月は「マコモダケ」と「しょうが」です。どちらもくきの部分を食べています。マコモダケは、やわらかいたけのこのような食感とほのかなあま味が特ちょうです。しょうがには、ジンゲロールというから味成分がふくまれ、血液の流れをよくし、体を温める働きがあります。	ご飯		マコモダケの みそ汁	チキン南蛮		たくあん和え	ぎゅうにゅう あつあげ にぼしだし みそ とりにく	ごはん さけ こめこ あぶら さとう タルタルソース	だいこん たまねぎ にんじん たくあん キャベツ きゅうり マコモダケ えのきたけ	598 778	27.1 33.7	20.5 23.3
13	火	○	【給食クイズ】世界には、トマト以外の食材で作られたケチャップがあります。実際にはないケチャップの材料はどれでしょう。 ①バナナ ②豚肉 ③マッシュルーム 正解は②豚肉です。豚肉のケチャップは、肉の旨味とトマトの酸味が調って、独特の味わいがあります。	ご飯		中華スープ	ミートボールの ケチャップソースかけ	ひよこ豆サラダ		ぎゅうにゅう がたにく ミートボール まぐろフレーク ひよこまめ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう さけ じゃがいもでんぱん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ しょうが にんにく きゅうり	612 813	23.7 30.0	22.8 28.0
14	水		ちゃんぽんは、濃いめのスープに具やめんがたくさん入った長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんは、長崎県にある中華料理屋が、中国人留学生に安くて栄養のあるものを食べさせようとしたのが始まりとされています。	ご飯		米粉の ちゃんぽんめん	照り焼きチキン	ナムル		ぎゅうにゅう がたにく かまぼこ とうにゅう とりにく	ごはん こめこちゅうかめん さけ こめこ みりん ごまあぶら	にんにく キャベツ たまねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん	567 738	24.3 29.7	17.8 20.3
15	木		秋に収かくしたなすを秋なすと言います。夏に収かくされるなすに比べ、朝夕の気温差が大きく日差しもおだやかなため、やわらかくみずみずしいのが特ちょうです。あま味とうま味がたっぷりつまっています。	ご飯		里いものみそ汁	ぶりの 塩こうじ焼き	秋なすの しょうが炒め煮		ぎゅうにゅう あつあげ にぼしだし みそ ぶり がたにく	ごはん さといも さけ さとう あぶら	だいこん にんじん はねぎ なす たまねぎ ピーマン しょうが	598 786	26.0 32.5	21.9 26.3
16	金	○	大豆ミートは、大豆をひき肉のような見た目や食感に作ったものです。大豆から作られているため、体の中で血や肉になるたんぱく質やお腹の調子を整える食物せんいが多くふくまれています。今日は、キーマカレーに入っています。	ご飯		キーマカレー	米粉のチキンカツ	かんぎつサラダ		ジョア だいず だいずみずに とうにゅうクリーム とりにく	ごはん じゃがいも カレーウ あぶら あかワイン こめこ おからとおこめのパン かんぎつドレスینگ	たまねぎ にんじん トマト にんにく グリーンピース もやし こまつな	575 779	25.2 32.0	9.2 12.0

令和8年10月予定献立表

＜今日の給食目標＞バランスのよい食事をしよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL：(0791)-57-3633 FAX：(0791)-52-0399

給食費口座振替日：11月2日（月）

ひ 日 に ち		スプーン	 きょう　ひとくち 今日の一口メモ		献立名(こんだてめい)					たべもののほたらき			731			
					 主食	 牛乳	おかず			 その他 (デザート等)	 おもに体をつくる もとになる食べもの (赤)	 おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	 おもに体の調子 を整える食べもの (緑)	 エネルギー (kcal)	 たんぱく質 (g)	 脂質 (g)
							汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)							
19	げつ 月		モリンガうどんは、楠、高田地区の有志の方がさいばいされたモリンガと高田産のお米で作った米粉のめんです。モリンガは、インドや東南アジアでさいばいされ、様々な料理に使われています。今日は、モリンガサラダに入っています。	 ご飯	 豆腐のすまし汁	あじの南蛮漬け	モリンガサラダ		ぎゅうにゅうとうふちくわわかめかつおだしあじとりにく	ごはんじゃがいもでんぱんあぶらさとうモリンガうどんごまあぶら	 だいこんにんじんはねぎたまねぎこまつなとうもろこし	 小学校558  中学校731	 小学校25.8  中学校32.2	 小学校15.6  中学校17.9		
20	か 火	○	ラ・フランスは、フランス人が発見し、そのおいしさに「我が国を代表するにふさわしい果物」と絶賛したことから名付けられました。甘味の中にほんのり酸味があります。	 コッパパン	 さつまいものポタージュ	とり肉のガーリック焼き	ツナサラダ	ラフランスジャム	ぎゅうにゅうとうにゅうとうにゅうクリームとりにくまぐろフレーク	コッパパン　こめこさつまいもさとう　さけオリーブオイルマヨネーズラフランスジャム	たまねぎにんじんにんにくキャベツ	602 755	24.9 30.2	24.3 29.0		
21	みづ 水	○	チヂミは、小麦粉を溶いた生地にならや海せんなどの具を混ぜこんで焼いた韓国料理です。お好み焼きと似ていますが、チヂミは多めの油でうすくカリッと焼きます。給食のチヂミは、小麦粉の代わりに米粉を使っています。	 ご飯	 中華スープ	チヂミ	 キムタク		ぎゅうにゅうとりつくねチヂミぶたにく	ごはんごまあぶらあぶらさとうさけ	たまねぎチンゲンサイしいたけはくさいはくさいキムチたくあん	575 736	22.4 27.9	19.1 21.6		
22	もく 木		福井県の郷土料理であるソースカツどんは、トンカツに特製のウスターソースをかけてご飯にのせたものです。特製のウスターソースは、ドイツで修行した料理人が工夫して作りました。あま味と酸味のバランスがトンカツにぴったりです。 【小学校のみ提供】	 ご飯	 じゃがいものみそ汁	ソースカツ	ほうれん草のおひたし		ぎゅうにゅうあつあげにぼしだしみそぶたにくかつおぶし	ごはん　じゃがいもこめこ　あぶらさけ　さとうごまあぶらおからとおこめのパンこ	だいこんにんじんはねぎもやしほうれんそう	598 816	29.0 38.9	17.7 22.0		
23	きん 金	○	れんこんは、真ん中に1個、周りに9個の穴が開いています。この穴は、水上にある葉とつながっており、どろの中にあるれんこんに空気を送っています。れんこんは、根ではなく、くきを食べています。 【小学校のみ提供】	 ご飯	 たまごスープ	いわしのトマト煮	 れんこんサラダ		ぎゅうにゅうとりにくたまごいわしのトマトに	ごはんじゃがいもでんぱんマヨネーズ	たまねぎ　キャベツにんじん　こまつないんじんれんこんブロッコリーうめしそふりかけ	596 782	22.3 27.7	24.1 29.1		
26	げつ 月		木綿豆腐ときぬごし豆腐の違いを知っていますか？木綿豆腐は、一度固めた豆腐をくずし、木綿の布に包んで重しを乗せ固めます。きぬごし豆腐は、型に入れそのまま固めます。給食では、煮ずれにくい木綿豆腐を使っています。	 ご飯	 豆腐のみそ汁	かぼちゃひき肉フライ	中華春雨サラダ		ぎゅうにゅうとうふあぶらあげわかめにぼしだしみそとりにく	ごはんかぼちゃひきにくフライあぶらはるさめちゅうかドレッシング	だいこんにんじんはねぎキャベツ	580 786	21.0 26.5	16.6 24.5		
27	か 火		姫路おでんは、おでんの具にしょうがじょうゆをつけて食べます。給食では、とり肉、厚揚げ、さつま揚げ、こんにゃく、大根、にんじんなどすりおろしたしょうがを入れて煮こみ、姫路風おでんにしています。	 ご飯	 姫路おでん	豚肉のみそマヨ焼き	 白菜ともやしのごま和え		ぎゅうにゅうとりにくあつあげブチひらてんぶたにくみそ	ごはんさとうみりんさけマヨネーズごまあぶらごま	こんにゃくだいこんにんじんしょうがもやしはくさい	631 829	28.4 35.6	21.4 25.6		
28	みづ 水	○	【給食クイズ】ハロウィンの日は、まよけのためにある野菜をかざります。何の野菜でしょうか？ ①にんじん　②マッシュルーム　③かぼちゃ *4月9日(金)15時15分～16時30分まで、児童会館で「ハロウィン」イベントを開催します。詳しくは、児童会館までお問い合わせください。	 ご飯	 ポトフ	とり肉のレモン漬け	かい 海そうサラダ		ぎゅうにゅうウインナーとりにかいそうミックス	ごはんじゃがいもさけじゃがいもでんぱんさとうあぶらあおじそドレッシング	たまねぎキャベツにんじんパセリレモンかじゅうこんにゃくきゅうり	631 839	25.0 31.9	23.8 29.3		
29	もく 木		吉野汁は、すまし汁にくず粉でとろみを付けた奈良県の郷土料理です。奈良県の吉野山がくずの産地のため名付けられました。給食では、くず粉の代わりにじゃがいもでんぱんを使っています。	 ご飯	 吉野汁	にんしのしょうが煮	キャベツとコーンのサラダ		ぎゅうにゅうとりにくにんしん	ごはんじゃがいもでんぱんさけさとうみりんマヨネーズ	だいこん　ごぼうにんじん　しろねぎしょうが　キャベツきゅうりとうもろこし	559 742	24.4 31.0	19.1 23.0		
30	きん 金	○	10月31日は、ハロウィンです。ハロウィンは、秋の収穫を祝ったり、悪いおばけを追い出すアイルランド発しゅうのお祭りです。今日は、かぼちゃを使ったクリームスープです。	 ご飯	 かぼちゃのクリームスープ	ハンバーグのケチャップかけ	グリーンサラダ		ぎゅうにゅうベーコンとうにゅうとうにゅうクリームハンバーグまぐろフレーク	ごはんこめこわふうドレッシング	かぼちゃたまねぎにんじんキャベツブロッコリー	584 790	24.1 31.5	17.7 22.1		

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.6 g
＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 793 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.9 g

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急きょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしく願いいたします。

 カミカミ献立です。

 町産の食材を多く使用しているマークです。

   アレルギー食材対応献立です。