



2026年10月分 学校給食献立あれこれ



月		火		水		木		金	
						1日 ポークカレー コロコロスパイシーチキン キャベツサラダ		2日 関東煮 厚焼き卵 こまつなのかつお和え 味付けのり	
						カレーは給食で人気のあるメニューの一つです。2種類のカレールウやトマトケチャップ、ソースなどさまざまな調味料を使い、調理員さんたちが心をこめて作っています。今日はぶた肉を使ったポークカレーです。味わって食べてください。		今日は「正しいはしづかいの日」です。はしにはたくさんの使い方があります。関東煮の具材を「はさむ」、厚焼き卵を「切る」、味付けのりでごはんを「くるむ」、それらを口に「運ぶ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。	
						カレーは給食で人気のあるメニューの一つです。2種類のカレールウやトマトケチャップ、ソースなどさまざまな調味料を使い、調理員さんたちが心をこめて作っています。今日はぶた肉を使ったポークカレーです。味わって食べてください。		今日は「正しいはしづかいの日」です。はしにはたくさんの使い方があります。関東煮の具材を「はさむ」、厚焼き卵を「切る」、味付けのりでごはんを「くるむ」、それらを口に「運ぶ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。	
5日 ビビンバの具 にらまんじゅう トックク		6日 さんまの銀紙焼き れんこんさんぴら 秋の香り汁 りんご		7日 野菜タンメン(汁) 揚げギョウザ チンゲンサイの中華和え ブルーベリーゼリー		8日 ミンチカツ 千草和え 呉汁		9日 高野豆腐の卵とじ ふんわり野菜揚げ 即席和え	
トッククに入っているトックは、うるち米で作られたもちです。ふだん食べているもち米で作るもちのように伸びず、味がしみこみやすく煮崩れしにくいのが特徴です。給食では、トックと一緒に、とり肉、わかめ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、とうもろこしを入れたスープにしました。		今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさんとれ、栄養が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の旬の食材は「さんま、れんこん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、りんご」です。自然の恵みや四季を感じられる旬の食材を味わって食べましょう。		今日は10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、ブルーベリーゼリーが登場します。ブルーベリーに含まれているアントシアニンは、目の疲労回復や視力の低下を予防してくれます。目に良い食べ物は他にもにんじん、ブロッコリー、えび、卵などたくさんあります。		今日の呉汁には、大豆がすがたをかえた食品が3つ使われています。大豆を水に浸してすりつぶした「呉」、豆腐、みそです。大豆製品は、みなさんの成長に必要なたんぱく質が豊富に含まれるだけでなく、カルシウムや鉄、ビタミン類なども含まれるため、普段の食事でも積極的にとりたい食品です。		高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたものです。現在は工場で生産されるものがほとんどですが、昔は寒い時期に外で豆腐を干して水分を抜く作業を繰り返して作られていたそうです。スポンジ状になっているため、煮汁の味がよくしみ込みます。	
12日 スポーツの日		13日 さばのおろしがけ ひじきのとぼろ煮 根菜汁		14日 照り焼きハンバーグ れんこんとみずなのサラダ アルファベットスーフ チョコクリーム		15日 ヤンニョムチキン はくさいのナムル 中華コーンスーフ		16日 とぼろ丼の具 じゃこキャベツ 湯葉のすまし汁	
		今日は「だしを味わう日」です。「だし」は、天然素材のうま味や香りが溶け出した料理の基本となる汁です。今日の根菜汁は、かつおの厚削りからとっただしを使っています。和食では、その他にも、こんぶや干ししいたけ、煮干しからとっただしが使われています。		れんこんは、穴が開いていて先が見通せることから、縁起の良い食べ物とされ、おせち料理やお祝いの席などに欠かせない野菜として使われてきました。食物繊維が豊富で、シャキシャキとした食感も特徴の一つです。れんこんは一年中出回っていますが、本来の旬は秋から冬です。		はくさいは、10月から2月が旬の野菜で、寒さが増すと甘味がより強くなります。クセがなく、口あたりもよいので、和え物、お浸し、鍋料理、いため物、煮物など、いろいろな料理に使われます。今日は、きゅうりも加えて、しょうゆ、砂糖、ごま油で和えたナムルにしました。		豆乳を加熱すると、表面に膜ができます。その膜をすくい取ったものが生湯葉で、それを乾燥させたものが干し湯葉です。鎌倉時代に中国から伝わったとされ、江戸時代には、巻き湯葉、絞り湯葉、茶巾湯葉などさまざまな形に加工されるようになりました。	
19日 スタミナ肉じゃが 肉団子 きゅうりのさっぱり和え ココアパウダー		20日 さわらの香味だれがけ 五目煮豆 さつまいものみそ汁		21日 カレーソフトめん(汁) 大豆入りナゲット シャインマスカットゼリー和え		22日 和風コロッケ 切干しだいこんのいため煮 茶わん蒸しスーフ		23日 八宝菜 ポークシュマイ 大豆もやし中華和え	
今日のスタミナ肉じゃがには、にらとにんにくが入っています。にらやにんにくは、香り成分のアリシンを含んでいます。アリシンはビタミンB1を多く含むぶた肉などと一緒に食べると疲労回復に効果的です。		今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、さかな、しいたけなどのきのこ類、いも類の7品目の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事ですくしがちなため、意識して食べましょう。		シャインマスカットは、2006年に品種登録された比較的新しいぶどうで、日本で誕生しました。種がなく、皮がうすいため皮ごと食べられます。今日のシャインマスカットゼリー和えは、8月から10月が旬のシャインマスカットの果汁を使用したゼリーです。		だいこんを切って天日に干した切干しだいこんは、古くから作られてきた保存食のひとつです。切干しだいこんは水分が抜けて栄養が凝縮されるので、生のだいこんよりも、むくみを抑えるカリウムや骨を丈夫にするカルシウムなどが豊富に含まれています。		八宝菜の「八宝」とは、「多くの」という意味を表しています。今日の八宝菜は、ぶた肉、いか、えび、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、干ししいたけと多くの食材が入っています。それぞれの食材のうま味がつまった味になっています。	
26日 かつおカツ いんげんのごまさみお和え 厚揚げのみそ汁		27日 てりとり こまつなのなめたけ和え 沢煮わん		28日 秋味くりシチュー ポロニアステーキ 花野菜サラダ		29日 ぶたキムチいため 春巻 はるさめスーフ		30日 ししゃもフライのごまソースがけ きゅうりのこんぶ和え とり団子汁	
かつおは、古くから日本で食べられていました。傷みやすいため、かたくなるまで干してから食べられていたことから「かたうお」と呼ばれ、それが変化して「かつお」になったという説があります。この時期にとれるかつおは「戻りがつお」といい、えさを食べて大きくなって、もとの場所に戻ってくるため、脂がのっておいしいです。		沢煮わんは、野菜を干切りにして、ぶた肉などたくさんの材料を使ってお作った汁物です。「沢」には「たくさん」という意味があることからこの名がつけました。猟師が山に入るときに、日持ちする塩漬の肉や脂身を持って行き、山菜と一緒に煮込んだのが始まりと言われています。		くりは5月から6月に花が咲き、9月から10月ごろに実が成熟します。その後、いがからはがれて、中から堅い実が現れます。旬は9月から10月ごろで、それ以降は貯蔵されたものが出回ります。今日は秋が旬のくりを使ったシチューにしました。		キムチは塩漬けたはくさいなどの野菜をとうがらしや「ヤンニョム」と呼ばれる合わせ調味料と一緒に漬けた韓国の発酵食品です。キムチ独特の辛味とうま味は食欲を高め、体を温めてくれます。今日は、はくさいのキムチを使い、ぶた肉、たけのこ、にら、にんじんなどと一緒にいためた、ピリ辛なぶたキムチいためです。		ししゃもは頭から尾まで丸ごと食べられる魚で、カルシウムを多くとることができます。カルシウムは骨や歯を作ったり、心臓の働きを正常に保ったりする働きがあります。成長期にはカルシウムがたくさん必要なのでしっかり食べましょう。	

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

南部共同調理場