

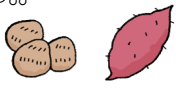


令和8年

10月 給食こんだて表

香春町学校給食センター

毎月19日は
食育の日

日 曜	お知らせ	こんだて			おもな食品			ひとくちメモ
		牛乳	主食など	おかず	黄色の食品 熱や力のもとになる	赤色の食品 血や肉や骨になる	緑色の食品 体の調子をととのえる	
1 木		○	ごはん	豆腐のすまし汁 千草焼き 小松菜の梅メンマ和え	米 砂糖 サラダ油	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ	小松菜 赤パプリカ もやし メンマ 人参 玉ねぎ ねぎ えのき	食欲の秋です！ 「読書の秋」「スポーツの秋」、皆さんの秋といえは…？食欲の秋ですよね！きのこ、さつまいも、さんま、ごぼうなど給食でも旬の食材を使った献立を予定しています。秋の味覚を味わいましょう！ 
2 金	世界の料理 タイ	○	ごはん	大根とベーコンのスープ ガバオライスの具 (く(後期のみ) ソファール)	米 サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン (後期のみ：ヨーグルト)	にんにく 玉ねぎ ピーマン パプリカ レモン 大根 人参 小松菜 えのき	
5 月		○	麦ごはん	オニオンスープ ドライカレー	米 麦 サラダ油	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ グリンピース 人参 にんにく しめじ	
6 火		○	ごはん	厚揚げとじゃがいものみそ汁 きびなごカリカリフライ ひじきのきんぴら	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも	牛乳 きびなご 大ぶら ひじき 厚揚げ みそ	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん えのき キャベツ	
7 水		○	パンパン	具沢山ワンタンスープ 餃子②/③ 春雨の中華サラダ	パンパン 春雨 砂糖 ごま ごま油 ワンタン	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	きゅうり きくらげ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	
8 木		○	ごはん	肉じゃが 鶏ささみのさっぱりサラダ	米 砂糖 じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉	きゅうり 人参 梅 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	
9 金	目の愛護デー (10日)	○	ごはん	ビーフともやしのスープ 鶏肉のガーリックペッパー焼き 人参しりしり(ブルーベリーゼリー)	米 サラダ油 ビーフン ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉	にんにく 人参 もやし 玉ねぎ きくらげ ほうれん草	10月10日は 目の愛護デー！ 9日の給食では、目の疲労回復に役立つといわれている「アントシアニン」という成分を多く含むブルーベリーを使ったブルーベリーゼリーを予定しています。 5年生が田植えしたお米が登場します！ 29日(木)のれんげ米は、5年生が5月に田植えしたものです。お楽しみに！ 
13 火		○	ごはん	大豆の五目煮 里わかめのきんぴら (青梅ゼリー)	米 ごま 砂糖 ごま油 サラダ油 青梅ゼリー	牛乳 牛肉 里わかめ 鶏肉 大豆 大ぶら 野菜昆布	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん れんこん	
14 水		○	横割りミルク丸パン	ラビオリトマトスープ フィッシュバーガー(白身フライ・ゆで野菜・一食ノリ①外がカリ)	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも ラビオリ タルタルソース	牛乳 白身魚 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 トマト	
15 木		○	鶏そぼろごはん	花魁汁 いわしのカボス風味 小松菜の磯辺和え	米 砂糖 花魁	牛乳 鶏肉 いわし のり	人参 しょうが 小松菜 キャベツ 玉ねぎ えのき	☆2日 世界の料理・タイ 「ガバオライス」は、タイの国民的な料理です。ガバオは、パプリカの一種である、ホーリーパプリカのことを指します。鶏肉と、野菜を炒め、ナンプレーという調味料で味付けをします。このナンプレーは、魚を発酵させた、醤油のようなもので、タイの料理には欠かせません。少しくせがあるので、給食では使用していませんが、お家で作るときは、使ってみてください。
16 金		○	ごはん	ジャージャン豆腐 海藻とツナのサラダ	米 砂糖 でんぷん	牛乳 海藻 ツナ 厚揚げ 豚肉 赤みそ	キャベツ きゅうり 人参 だけのこ 玉ねぎ きくらげ ねぎ しょうが にんにく	
19 月		○	減量ゆかりごはん	けんちんうどん カリカリ大豆	米 でんぷん サラダ油 砂糖 うどん	牛乳 大豆 いりこ 鶏肉 油揚げ	人参 玉ねぎ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	
20 火		○	麦ごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルト和え	米 麦 じゃがいも サラダ油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	みかん 黄桃 パイン 人参 ナタデココ 玉ねぎ レーズン にんにく グリンピース	米 れんげ米 小松菜 みそ 豆腐 里芋 白菜 さつまいも なす きゅうり ピーマン パプリカ ※仕入れ状況により変更する場合があります。 
21 水		○	キャロットパン	さつまいものクリームスープ 発芽玄米入りつくね マカロニサラダ(後期のみ) 角チーズ	キャロットパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	牛乳 ハム 鶏肉 チーズ 生クリーム	きゅうり 玉ねぎ 人参 グリンピース コーンクリー ム	
22 木		○	ごはん	大根と厚揚げのそぼろ煮 さんまのみぞれ煮	米 砂糖 でんぷん	牛乳 さんま 豚肉 厚揚げ	しょうが 大根 人参 こんにゃく グリンピース	
23 金		○	ごはん	里芋のみそ汁 照焼ハンバーグ ブロッコリーのおかがあえ	米 砂糖 でんぷん 里芋	牛乳 豚肉 牛肉 みそ かつお節 わかめ 小魚佃煮	ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ えのき	香春・田川でとれる野菜 ～産地消～ 米 れんげ米 小松菜 みそ 豆腐 里芋 白菜 さつまいも なす きゅうり ピーマン パプリカ ※仕入れ状況により変更する場合があります。 
26 月		○	ごはん	ハヤシライスソース ひじきとごぼうのサラダ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダ油	牛乳 ひじき ツナ 豚肉	ごぼう 人参 玉ねぎ レーズン マッシュルーム グリンピース	
27 火		○	秋の香りごはん	豚汁 いわしの生姜煮	米 さつまいも 砂糖 里芋	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし 豚肉 豆腐 みそ	しめじ 人参 枝豆 大根 白菜 ごぼう ねぎ	
28 水		○	減量ワンローフパン (マーガリン)	和風きのこスパゲティ ブロッコリーとキャベツのサラダ (後期のみ) トマトオムレツ	パン マーガリン 砂糖 サラダ油 スパゲティ オリーブ油	牛乳 卵 鶏肉	キャベツ コーン しめじ 人参 ブロッコリー えのき エリンギ マッシュ ルーム 玉ねぎ ねぎ にんにく	※仕入れ状況により変更する場合があります。 
29 木	5年生が田植えしたお米	○	れんげ米ごはん	白菜ときこののみそ汁 チキンカツ キャベツのれんげ和え	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 赤だしみそ	キャベツ 人参 しめじ ねぎ とうもろこし 白菜	
30 金	前期振替休み	○	ごはん	じゃがいものみそ汁 さばの甘唐揚げ 小松菜のじゃこ炒め	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも	牛乳 さば 大ぶら 白す干 豆腐 みそ	小松菜 キャベツ 玉ねぎ えのき	

材料の都合により献立が変わることがあります。 ※ () 中の食材は、小袋で別づけです。