

給食だより

令和8年10月



10月の季節メニュー・行事食

10月15日（木）郷土料理『かしわのすき焼き（奈良県）』

関西では食用の鶏肉を「かしわ」と呼んでいます。

奈良では、月の中旬、天神様（菅原道真公）の冥福を祈るために天満宮で神主さんによる祭儀が秋祭りとして行われます。天神様の守護物が牛であるため、牛肉の代わりに鶏をつぶして「かしわのすき焼き」を作り、親戚などに振る舞われていました。奈良では、ハレの日の食卓にのぼるごちそうであったそうです。

10月26日（月）世界の料理『八宝菜（中国）』

八宝菜とは「多くの宝を集めたように美味しい料理」を意味する中華料理です。八宝菜の「八」は必ずしも8種類の具材を指すわけではなく、「多くの」「豊富な」という意味で使われています。

「菜」は「おかず」や「料理」を意味し、八宝菜はたくさんの食材を組み合わせて作った料理を表します。

日本では五目うま煮に近い料理として家庭でも親しまれていますが、具材の数に決まりはなく、季節の野菜など多種多様な材料を炒め合わせ、スープや調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけて提供されます。

10月31日（土）～ハロウィン～『かぼちゃ』

ハロウィンは死者の魂が蘇るといわれていたり、秋の収穫を祝う祭りでもある為、日本でいうお盆やお月見に少し似ています。

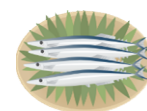
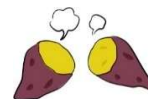
ハロウィンといえば、くり抜いたかぼちゃを飾りますがあのかぼちゃは食用ではありません。かぼちゃには色々な種類があり大きく分けると、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃがあります。

皆さんがいつも食べているものは西洋かぼちゃです。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・
秋は 過ごしやすく、何事にも挑戦しやすい季節です。
体調管理に気を付け充実した秋の日々を過ごしましょう

実りの秋ということで、 秋に旬を迎える食材を紹介します

きのこ さつまいも 里芋 ゴボウ
蓮根 りんご ぶどう 柿 栗 秋刀魚 など



松茸や栗のように秋にならないと出回らないものは誰もが旬のものだと知っていますが一年中スーパーで見かける食材の中にも実は秋が旬のものが多くあります。今は便利になりどの季節でも食材が手に入りますが、旬のものは特においしく栄養価も高いので、出来るだけ給食の献立にも取り入れています。どんな食材がいつ旬を迎えるのかというのを、是非知ってほしいと思います。



令和 8年 10月度 給食献立



日付	曜日	献立	材料		日付	曜日	献立	材料	
3	土	ポークビーンズ	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、青ピーマン、大豆、ケチャップ、ウスターソース、にんにく、鶏ガラ、塩、胡椒、油	886 kcal	20	火	鶏肉のしょうゆ揚げ	鶏肉、醤油、生姜、砂糖、酒、みそ、塩、でん粉、油	853 kcal
		ブロッコリーとウインナーのソテー	ブロッコリー、ウインナー、人参、醤油、塩、塩、コンソメ	中学 1 年			ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、塩、胡椒、コンソメ、油	
5	月	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、マヨネーズ、塩、胡椒	中学 2 年	21	水	もやしサラダ	もやし、小松菜、人参、ごま醤油ドレッシング	中学 2 年
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	中学 3 年
6	火	ロールパン	ロールパン、いちごジャム		22	木	コッペパン	コッペパン、チョコレートソース	
		味噌豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、青ピーマン、味噌だれ、砂糖、みりん、醤油、にんにく、だし	803 kcal			肉団子の甘酢あんかけ	肉団子、油、玉ねぎ、青ピーマン、人参、酢、砂糖、醤油、酒、片栗粉、だし	827 kcal
7	水	さつま芋のサラダ	さつま芋、コーン、ハム、中華ドレッシング	中学 2 年	23	金	チンゲン菜のソテー	チンゲン菜、もやし、豚肉、油、塩、胡椒、醤油	中学 1 年
		りんごゼリー	りんごゼリー	中学 3 年			白桃	白桃	中学 3 年
8	木	春雨スープ	春雨、わかめ、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒		24	土	味噌汁	大根、揚げ、ねぎ、味噌、だし	
		ハンバーグ	ハンバーグ、油、マッシュルーム、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖	826 kcal			ごはん	米	
9	金	じゃが芋のコンソメ煮	じゃがいも、ウインナー、いんげん、コンソメ、塩、胡椒		25	日	ブルコギ丼	米、牛肉、玉ねぎ、人参、もやし、ニラ、にんにく、醤油、コチュジャン、酒、砂糖、塩、胡椒、油、鶏ガラ	940 kcal
		レンコンサラダ	れんこん、人参、枝豆、おろしドレッシング	中学 2 年			グリルチキン	鶏肉、でん粉、塩、レモンジュースパウダー、醤油、パセリ、油	中学 1 年
10	土	牛乳	牛乳	中学 3 年	26	月	オレンジゼリー	オレンジゼリー	中学 3 年
		食パン	食パン、りんごジャム				きのこのスープ	きのこ、わかめ、ねぎ、鶏ガラ、胡椒、塩	
11	日	牛肉の柳川風	牛肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、みりん、だし	806 kcal	27	火	牛肉のコンソメ煮	牛肉、白菜、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、塩、胡椒、コンソメ	771 kcal
		野菜コロッケ	じゃがいも、人参、砂糖、パン粉、小麦粉、塩、油、とんかつソース	中学 1 年			マカロニケチャップソテー	マカロニ、アスパラ、きのこ、ベーコン、ケチャップ、鶏ガラ、塩、胡椒、油	
12	月	小松菜と油揚げのごまあえ	小松菜、揚げ、醤油、みりん、ごま、だし	中学 3 年	28	水	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、枝豆、コーン、胡麻ドレッシング	中学 1 年
		とうふのすまし汁	豆腐、きのこ、ねぎ、醤油、塩、だし				牛乳	牛乳	中学 2 年
13	火	ごはん	米		29	木	揚げパン	コッペパン、油、砂糖	
		ハヤシライス	米、玉ねぎ、じゃがいも、人参、マッシュルーム、塩、胡椒、ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖	959 kcal			豚肉のチリソース炒め	豚肉、なす、玉ねぎ、キャベツ、塩、胡椒、チリソース、ケチャップ、豆板醤、油、鶏ガラ	759 kcal
14	水	ハムサンドフライ	じゃがいも、ハム、とうもろこし、玉ねぎ、人参、砂糖、グリーンピース、パン粉、小麦粉、卵、塩、でん粉	中学 1 年	30	金	しゅうまい	玉ねぎ、グリーンピース、鶏肉、豚肉、小麦粉、卵白、砂糖、塩、醤油	中学 1 年
		ツナサラダ	キャベツ、ツナ、ブロッコリー、イタリアンドレッシング	中学 3 年			黄桃	黄桃	中学 2 年
15	木	牛乳	牛乳		31	土	白菜のスープ	白菜、ウインナー、ねぎ、コンソメ	
		豚と揚げ高野の煮物	豚肉、高野豆腐、油、れんこん、大根、人参、いんげん、醤油、みりん、砂糖、酒、片栗粉、だし	808 kcal			ごはん	米	
16	金	アスパラとコーンの香り揚げ	コーン、アスパラ、すり身、でん粉、卵白、塩、砂糖、小麦粉、米粉、油		1	日	八宝菜	豚肉、ちくわ、白菜、たけのこ、玉ねぎ、人参、しいたけ、醤油、酒、鶏ガラ、塩、砂糖、片栗粉、油	719 kcal
		白菜の和え物	白菜、人参、醤油、みりん、だし	中学 1 年	2	月	揚げぎょうざ	豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、にら、塩、醤油、生姜、オイスターソース、油	
17	土	花魁のすまし汁	花魁、玉ねぎ、ねぎ、醤油、だし	中学 2 年			金時豆	うずら豆、砂糖、塩	中学 2 年
		ごはん	米		3	火	もやしと人参のスープ	もやし、人参、ねぎ、塩、胡椒、鶏ガラ	中学 3 年
18	日	筑前煮	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん、しいたけ、醤油、砂糖、みりん、だし	714 kcal	4	水	ごはん	米	
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、ゆず醤油ドレッシング		5	木	カレーライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ケチャップ、ゴールデン、カレーフレーク、コンソメ、油、ウスターソース	923 kcal
19	月	みかん	みかん	中学 2 年			メンチカツ	鶏肉、玉ねぎ、パン粉、砂糖、醤油、塩、パン粉、小麦粉、油、とんかつソース	
		味噌汁	キャベツ、揚げ、ねぎ、味噌、だし	中学 3 年	6	金	わかめのサラダ	わかめ、キャベツ、人参、イタリアンドレッシング	中学 2 年
20	火	ごはん	米				オニオンスープ	玉ねぎ、コーン、ねぎ、コンソメ	中学 3 年
21	水	鶏とじゃがいものトマトソース煮	鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、きのこ、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラ、塩、胡椒	994 kcal	7	土	味噌カツ	豚肉、塩、砂糖、パン粉、でん粉、小麦粉、油、味噌だれ	
		ハッシュドポテト	じゃがいも、コーンフラワー、塩、油		8	日	アスパラのソテー	アスパラ、人参、塩、胡椒、醤油、油、鶏ガラ	731 kcal
22	木	明太子のスパゲッティサラダ	スパゲッティ、ハム、きゅうり、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、胡椒、明太風味こんにゃく	中学 1 年	9	月	風ツナサラダ	ブロッコリー、ツナ、ごま醤油ドレッシング	中学 1 年
		牛乳	牛乳	中学 3 年	10	火	すまし汁	大根、人参、ねぎ、醤油、塩、だし	中学 3 年
23	金	黒糖食パン	黒糖食パン、みかんジャム		11	水	ごはん	米	
		かしわのすき焼き	鶏肉、玉ねぎ、白菜、人参、焼き豆腐、醤油、砂糖、みりん、酒、油	795 kcal	12	木	ハンバーグ（きのこソース）	ハンバーグ、きのこ、玉ねぎ、塩、胡椒、醤油、みりん、片栗粉、だし	835 kcal
24	土	ちくわの磯辺揚げ	魚肉すり身、小麦粉、青さ、卵、砂糖、塩、でん粉、油				ラタトゥイユ	豚肉、玉ねぎ、なす、青ピーマン、にんにく、トマトダイス、油、コンソメ、塩、胡椒	
25	日	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、ツナ、人参、醤油、みりん、だし	中学 1 年	13	金	キャンディチーズ	キャンディーチーズ	中学 1 年
		切り麩のすまし汁	切麩、わかめ、ねぎ、醤油、塩、だし	中学 3 年	14	土	白菜のスープ	白菜、コーン、じゃがいも、コンソメ、塩、胡椒	中学 3 年
26	月	ごはん	米				ごはん	米	
27	火	チキン南蛮	鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、塩、卵白、小麦粉、油、片栗粉、みりん、タルタルソース	983 kcal	15	日	鶏肉の中華炒め	鶏肉、もやし、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、鶏ガラ、塩、胡椒、油、醤油	
		大根のきんぴら	大根、合ミソ、醤油、砂糖、みりん、だし、一味		16	月	茄子とひき肉のみそ炒め	豚挽き肉、なす、人参、玉ねぎ、ねぎ、赤味噌、みりん、砂糖、酒、生姜、にんにく、油、鶏ガラ	790 kcal
28	水	キャベツのおかか和え	キャベツ、かつお節、醤油、みりん	中学 1 年	17	火	昆布豆	大豆、砂糖、醤油、昆布、塩	
		味噌汁	揚げ、豆腐、ねぎ、味噌、だし	中学 2 年	18	水	中華スープ	春雨、コーン、ハム、鶏ガラ、片栗粉	中学 1 年
29	木	ごはん	米				ごはん	米	中学 2 年
30	金	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン、塩、胡椒、油、醤油、酒、生姜、オイスターソース	712 kcal	19	土	かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、グリーンピース、クリームシチューの素、牛乳、コンソメ、胡椒	
		ぎょうざ	豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、にら、塩、醤油、生姜、オイスターソース、醤油、酢		20	日	ブロッコリーのガーリックソテー	ブロッコリー、ベーコン、玉ねぎ、油、にんにく、塩、胡椒、醤油、コンソメ	913 kcal
31	土	もやしのナムル	もやし、人参、中華ドレッシング	中学 1 年	21	月	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
		中華スープ	わかめ、ねぎ、コーン、鶏ガラ、塩、胡椒	中学 2 年	22	火	牛乳	牛乳	中学 1 年
1	日	ごはん	米				食パン	食パン、いちごジャム	中学 2 年
2	月	豚肉の塩だれ炒め	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩だれ、油、みりん、砂糖、酒、醤油、鶏ガラ	794 kcal	3	水			
		春巻き	たけのこ、キャベツ、にら、豚肉、オイスターソース、ごま油、砂糖、干しいたけ、きくらげ、醤油、塩、生姜、小麦粉		4	木			
3	火	ごぼうサラダ	ごぼう、人参、青じそドレッシング	中学 2 年	5	金			
		さつま芋の赤だし	さつま芋、わかめ、ねぎ、赤味噌、だし	中学 3 年	6	土			
4	水	ごはん	米						

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。