

10月学校給食献立表

＜めあて 秋の味覚を味わおう＞

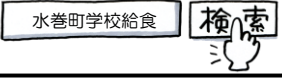


令和8年度

水巻町立小学校

ひ に ち	う ち び	こ ん だ て			＜ き い ろ ＞	＜ あ か ＞	＜ み ど り ＞	エ ネ ル ギ ー (kcal)	ひとくちメモ
		しゅしよく	ぎゅうにゅう	お か ず NEW	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだを つくるもとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん		
1	木	ミルクコッペパン	ぎゅうにゅう	ツナとコーンのはるまき もやしとベーコンのいためもの やさいスープ	ミルクパン マヨネーズ はるまきのかわ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ コーン もやし どうみょう しめじ こまつな にんじん	595	ツナとコーンの春巻きは、新献立です。 調理員さんが1つずつ巻いて作るマヨ ネーズ味の春巻きです。
2	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくじゃが やさいとこんぶのレモンあえ きくらげのつくだに	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ レモン きくらげ こんにゃく	583	レモン和えに使用している塩吹き昆布 は、煮た昆布に、塩や砂糖をまぶして乾 燥させて作ります。
5	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チャブチェ コーンとたまごのスープ	★こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ もやし にんじん パプリカ にら きくらげ にんにく しょうが えのきたけ どうみょう コーン	573	給食のチャブチェはとてもおいしくて、人 気があるので、いつも残りがありません。 うれしいです♪
6	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのかばやき ごまあえ じゃがいものみそしる	★こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう さんま みそ	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ ねぎ	663	秋の味覚といえば、秋刀魚(さんま)で はないでしょうか。旬の秋刀魚を味わい ましょう。
7	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	キャベツのでかにんにくみそいため はるさめスープ	★こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★でかにんにくみそ とりにく	キャベツ にんじん もやし しめじ しょうが きくらげ たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	587	でかにんにくみそは、甘口と辛口が売ら れています。給食では甘口を多めにし て二つを合わせて作っています。
8	木	め のあいごデー こんだて しよくパン ブルーベリー&マーガリン	ぎゅうにゅう	パンプキンシチュー こまつなとじゃこのソテー	パン ブルーベリー&ジャム こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しらすぼし	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ コーン こまつな キャベツ	594	10月10日は目の愛護デーです。ブ ルーベリーやかぼちゃ、小松菜など、目 に良い食べものを食べましょう。
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	きつねうどん やさしいため	★こめ うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく	しいたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん どうみょう	640	油揚げは、別の釜で甘がらく味付けをし てから、うどんと合わせています。油揚げを かむと、うまみがじゅわっとでてきますよ。
12	月	スポーツのひ							
13	火	こくとうコッペパン	ぎゅうにゅう	やきそば ツナサラダ	こくとうパン やきそば あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり レモン	580	運動会の練習で、体が疲れてくるころで す。給食をしっかり食べて、毎日の練習 をがんばりましょう。
14	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ パンサンスー	★こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ ハム	しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし にんじん	562	パンサンスーは、春雨を使っている中国 の和えものです。つるつるっと食べやす いのが特徴です。
15	木	せわりコッペパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン ミルファンティ NEW	パン さとう あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト	612	ミルファンティは、新献立です。卵がふわ ふわと浮かんだ、見た目がすごくかわい いスープです。
16	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー フルーツ&ゼリー	★こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご みかん(かんづめ) パイン(かんづめ) もも(かんづめ)	653	明日は運動会ですね!がんばってください !豚肉にふくまれるビタミンB1は、疲 労回復に効果がありますよ。
19	月	うんどうかいのだいきゅう							
20	火	キャロットパン	ぎゅうにゅう	スパゲティミートソース チップスサラダ	キャロットパン スパゲティ あぶら ポテトチップス さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ レモン	643	チップスサラダは、ポテトチップスをくだい でサラダの上にかけています。ざくざくとし た食感がアクセントになるサラダです。
21	水	ごはん	ぎゅうにゅう	やきとりふうに けんちんじる	★こめ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく どうふ あぶらあげ	いんげん しろねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	613	焼き鳥風煮は、とり肉とちくわを、甘がら く煮て作っています。「タレ味」の焼き鳥 によく似た味です。
22	木	しよくパン チョコだいいずクリーム	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コーンとツナのサラダ	パン チョコだいいずクリーム じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ トマト コーン きゅうり キャベツ みずな レモン	643	チョコだいいずクリームは、大人気だっ たので、また給食に登場しました。上手に パンにぬって食べましょう。
23	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのコチュジャンに こんぶあえ きのこのみそしる	★こめ さとう	ぎゅうにゅう さば こんぶ どうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	615	コチュジャンは、韓国の発酵調味料で す。赤くてとても辛そうですが、甘みがあ るのが特徴です。
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	てまきおにぎり (ふくおかありあけのり、 ツナのマヨネーズあえ こんぶのつくだに) ぶたじる	こめ マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう のり ツナ こんぶ ぶたにく みそ	きゅうり はくさい ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく	563	福岡県から「福岡県有明のり」をいた だきました。ツナマヨ味と昆布味の2種 類の手巻きおにぎりを作って食べま しょう。
27	火	ミルクコッペパン	ぎゅうにゅう	ホキのフライ ハムのマリネ やさいのトマトスープ	ミルクパン こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ハム ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン セロリ パセリ トマト	627	ホキは、ニュージーランドやオーストラ リアの周辺の深海に生息している白身魚 です。
28	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	タッカルビ トックいりわかめスープ	★こめ むぎ さつまいも あぶら ごま さとう ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく えのきたけ ねぎ	573	トックは、韓国でよく食べられているおも ちです。お米で作るので、歯切れがよく、 煮ても形がくずれないのが特徴です。
29	木	せわりコッペパン	ぎゅうにゅう	ツナポテトサラダ にくだんごスープ	パン じゃがいも マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく どうふ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ ねぎ	574	ツナポテトサラダを背割りコッペパンに はさんで、ツナポテトサラダサンドにし て食べましょう。
30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ドライカレー フルーツあわせ	★こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ★でかにんにく みかん(かんづめ) パイン(かんづめ) もも(かんづめ)	638	ドライカレーは汁気が少ないので、いつ ものカレーよりつぎやすいと思います。ご はんの上にのせて食べましょう。

献立は水巻町のホームページでも公開しています。ぜひご覧ください。



- ※ ★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使用しています。
- ※ でかにんにくみそは、水巻産になります。
- ※ マヨネーズは、「卵不使用」のものを使用しています。
- ※ 材料の都合で献立を変更することがあります。

子供たちに県産ブランド農林水産物のおいしさを知ってもらい、食育につなげる取組として、福岡県が「博多和牛」と「福岡有明のり」の無償提供を行っています。26日は、提供していただいた「福岡有明のり」を使って「手巻きおにぎり」を作ります。福岡県のおいしい食材に感謝して、おいしくいただきます。