

# 10月の給食こんだてひょう

令和8年(2026年)

松橋支援学校

| 日  | 曜 | しゅしょく                                                                               | 牛乳                                                                                  | おかず                                        | あかのたべもの                                   | さいろのたべもの                           | みどりのたべもの                                              | ひとくちメモ                                                          | えいよう |      |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|------|
|    |   |                                                                                     |                                                                                     |                                            | 血や肉や骨になる                                  | 熱やちからになる                           | 体の調子をととのえる                                            |                                                                 | たんぱく | しゅつ  |
| 5  | 月 |    |    | じゃがいものみそ汁<br>いわしのしょうが煮<br>りんごゼリー           | 牛乳 わかめ あげ<br>みそ いわし<br>だし (いりこ)           | 米 麦 じゃがいも<br>砂糖                    | 玉ねぎ ねぎ にんじん<br>しいたけ りんご しょうが                          | 久しぶりの給食です。給食は野菜もたっぷり使っています。バランス良く食べましょう。                        | 511  | 17.6 |
| 6  | 火 |    |    | けんちん汁<br>照り焼きチキンパティ<br>ヨーグルト               | 牛乳 あげ 豆腐<br>鶏肉 ヨーグルト<br>だし (かつお節・昆布)      | 米 麦 さといも<br>こんにゃく パン粉<br>砂糖 でんぶん 油 | にんじん だいこん しいたけ<br>ごぼう ねぎ 玉ねぎ                          | けんちん汁は、鎌倉の「建長寺」というお寺で作られていた精進料理が始まりと言われています。                    | 514  | 20.4 |
| 7  | 水 |    |    | 肉団子スープ<br>千草焼き<br>スティック納豆                  | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>卵 チーズ<br>納豆                   | 米 麦 砂糖<br>パン粉 でんぶん                 | キャベツ にんじん<br>玉ねぎ ねぎ ほうれん草                             | 納豆は、大豆からできている食品です。たんぱく質やカルシウムなど栄養たっぷりの食材です。                     | 513  | 23.6 |
| 8  | 木 |    |    | 白菜のクリームスープ<br>鶏肉のピカタ・いちごジャム<br>青梅ゼリー (提供品) | 牛乳 鶏肉<br>ウインナー 卵                          | パン じゃがいも<br>油 米粉 砂糖                | はくさい にんじん しめじ<br>玉ねぎ パセリ いちご<br>青梅                    | 今日は、「熊本県学校給食会」から提供していただいた青梅ゼリーを出しています。夏の終わりにぴったりのゼリーです。         | 573  | 23.6 |
| 9  | 金 |    |    | 根菜のみそ汁<br>鮭の塩焼き・ふりかけ<br>焼プリンタルト            | 牛乳 豆腐 みそ<br>鮭<br>だし (いりこ)                 | 米 麦 ごま油<br>タルト                     | 玉ねぎ にんじん だいこん<br>しめじ ごぼう ねぎ                           | 鮭のほんのりピンク色は「アスタキサンチン」という栄養素の色です。肌をきれいにしてくれるはたらきがあります。           | 589  | 28.9 |
| 13 | 火 |    |    | 松屋の牛丼・マミー (提供品)<br>キャベツのみそ汁                | 牛肉 わかめ<br>みそ<br>だし (いりこ)                  | 米 油 砂糖<br>マミー                      | 玉ねぎ キャベツ にんじん<br>しいたけ                                 | 今日は「松屋」さんが提供してくれる「牛丼・マミー」の登場です。お店の味を給食で食べられるとは嬉しいですね。           | 603  | 18.5 |
| 14 | 水 |    |    | すまし汁<br>さばのごまみそ煮<br>れんこんの金平                | 牛乳 かまぼこ<br>さば みそ<br>だし (かつお節・昆布)          | 米 麦 ごま<br>油 砂糖 でんぶん                | えのき にんじん 玉ねぎ<br>ねぎ れんこん いんげん                          | 今が旬のれんこんを使った金平です。宇城地区はれんこんの栽培が盛んです。サラダにも煮物にも何でも合う食材です。          | 513  | 25.3 |
| 15 | 木 |   |   | ミネストローネ<br>ほうれん草のオムレツ<br>チンゲン菜ときのこのソテー     | 牛乳 ベーコン<br>たまご                            | パン オリーブ油<br>じゃがいも パター<br>でんぶん 油    | にんじん 玉ねぎ セロリ トマト<br>にんにく キャベツ ほうれん草<br>しめじ エリンギ チンゲン菜 | ミネストローネは、野菜たっぷり使ったトマトのスープです。今日は9種類の食材を使っています。探してみよう！            | 617  | 23.4 |
| 16 | 金 |  |  | わかめスープ<br>栄養アイス (提供品)                      | 牛乳 スキムミルク<br>わかめ 鶏肉 豚肉<br>だし (かつお節・昆布)    | 米 麦 じゃがいも<br>ルウ 油 ごま<br>ごま油 パン粉    | 玉ねぎ にんじん しょうが<br>にんにく トマト ねぎ                          | 今日は「日清・日本最適化栄養協会・日本栄養士会」が提供されたアイスの登場です。アイスですが、ビタミンなどの栄養も入っています。 | 570  | 19.3 |
| 19 | 月 |  |  | かぼちゃのみそ汁<br>いわしの梅煮<br>煮なます                 | 牛乳 豆腐 みそ<br>いわし<br>だし (いりこ)               | 米 麦 砂糖<br>油 でんぶん                   | かぼちゃ 玉ねぎ だいこん<br>にんじん しいたけ 梅                          | 今日はいわしの梅煮です。いわしにはDHAやEPAという、体に良い脂が含まれ、血液をサラサラにする働きがあります。        | 541  | 24.0 |
| 20 | 火 |  |  | かきたま汁<br>信田煮<br>じゃがいものカレー炒め                | 牛乳 たまご ちくわ<br>あげ 鶏肉 豚肉<br>じゃがいも (かつお節・昆布) | 米 麦 じゃがいも<br>でんぶん 砂糖<br>ごま 油       | にんじん ほうれん草<br>ねぎ ビーマン 玉ねぎ                             | かきたま汁に使われている「卵」はビタミンCと食物繊維以外の栄養素を含む、栄養満点の食品です。                  | 564  | 22.6 |
| 21 | 水 |  |  | 豆腐のみそ汁<br>しらすの卵寄せ<br>ひじきの炒り煮               | 牛乳 豆腐 わかめ<br>ひじき あげ 卵 しらす<br>だし (かつお節・昆布) | 米 麦 油<br>砂糖 青のり<br>ごま油 でんぶん        | えのき ねぎ にんじん<br>いんげん                                   | ひじきは血液や筋肉をつくるものの「鉄分」がたっぷり。体を作るためにも大切な栄養素です。                     | 459  | 18.5 |
| 22 | 木 |  |  | コンソメスープ<br>煮込みハンバーグ<br>ブロッコリーソテー           | 牛乳 豚肉 鶏肉                                  | パン 砂糖<br>バター でんぶん                  | 玉ねぎ にんじん パセリ<br>キャベツ ブロッコリー<br>コーン                    | 給食で提供しているパンは、国産の小麦粉を100%使用しています。その中でも熊本県産の小麦粉は、60%使われています。      | 546  | 24.0 |
| 23 | 金 |  |  | 肉団子スープ<br>かぼちゃのひき肉フライ<br>菜焼き               | 牛乳 あげ 鶏肉<br>豚肉                            | 米 麦 油 ごま油<br>砂糖 パン粉<br>でんぶん        | 大根菜 しいたけ はくさい<br>にんじん ほうれん草 小松菜<br>かぼちゃ 玉ねぎ なら        | 今日は人気メニューのかぼちゃフライの登場です。かぼちゃはビタミンAを多く含み、肌をきれいにする手助けをします。         | 592  | 20.3 |
| 26 | 月 |  |  | さつまい<br>厚焼き卵<br>切干大根と厚揚げの煮物                | 牛乳 あげ みそ<br>たまご 厚揚げ<br>だし (いりこ)           | 米 麦 砂糖<br>さつまいも 油<br>こんにゃく でんぶん    | ごぼう にんじん だいこん<br>ねぎ 切干大根 しいたけ                         | 切干大根はうま味と栄養がきゅっと凝縮された保存食です。かみごたえもあるので、しっかり噛みましょう。               | 580  | 22.6 |
| 27 | 火 |  |  | 中華スープ<br>コロッケ<br>ピーマンソテー                   | 牛乳 牛肉<br>ちくわ ベーコン                         | 米 麦 ごま油<br>油 じゃがいも<br>パン粉 小麦粉      | チンゲン菜 きくらげ にんじん<br>たけのこ 玉ねぎ ビーマン                      | ピーマンはビタミンがたっぷりの野菜です。油で炒めると甘みが出て食べやすくなります。                       | 569  | 16.9 |
| 28 | 水 |  |  | ふわふわスープ<br>さんまのみぞれ煮<br>さんびらごぼう             | 牛乳 ベーコン<br>たまご 粉チーズ<br>さんま                | 米 麦 パン粉<br>ごま 油 砂糖<br>でんぶん         | にんじん 玉ねぎ しいたけ<br>ごぼう いんげん だいこん                        | ふわふわスープを作るポイントは、溶き卵の中に、パン粉と粉チーズを入れることです。                        | 608  | 24.8 |
| 29 | 木 |  |  | パンプキンポタージュ<br>照り焼きチキン<br>ほうれん草とコーンのソテー     | 牛乳 生クリーム<br>粉チーズ 鶏肉<br>ほうれん草とコーンのソテー      | パン じゃがいも<br>バター 米粉<br>砂糖 でんぶん      | パセリ 玉ねぎ かぼちゃ<br>ほうれん草 コーン                             | かぼちゃは夏野菜のひとつですが、収穫後2〜3ヶ月保存して甘みが増した秋から冬にかけて食べ頃になります。             | 549  | 27.2 |
| 30 | 金 |  |  | 春雨汁<br>栄養アイス (提供品)                         | 牛乳 えび いか<br>うずら卵 かまぼこ<br>だし (かつお節・昆布)     | 米 麦 でんぶん<br>砂糖 ごま油 油<br>春雨         | しいたけ たけのこ にんじん<br>キャベツ 玉ねぎ しょうが<br>チンゲン菜 ほうれん草        | 中華丼はたくさんの食材を使っています。野菜やえび・いか・ハム・うずら卵も入っていて、栄養たっぷりです。             | 590  | 25.3 |

★今月の給食回数は19回です。

※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

～お知らせ～

10月から給食をしばらくの間、家庭科室で作ることとなりました。

令和8年熊本地震に伴い、今まで給食を作っていた厨房が立ち入り禁止となりました。また、工事の予定も未定です。そのため、非常的な措置として、家庭科室で作ることとなりました。献立の内容も制限があります。ご迷惑がかかりますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



【献立の変更点】

・サラダは衛生上の観点から作りません。  
・オープンがないため、オープン料理ができません。

限られた環境ではありますが、変わらず「安心安全で美味しい給食づくり」を目指していきます。よろしくお願いします。