

10月の献立表



2026年　（こども園用）　多古町学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	おもなさいりょうとはたらき あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	えいようか エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g	びこう
1 木	ごはん　ぎゅうにゅう さばのてりやき ひじきとえだまめのいりに けんちんじる　★ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん えだまめ だいこん ひらたけ こまつな	こめ ごまあぶら さとう さといも	497	23.2	16.9	1.8	
2 金	ごはん　ぎゅうにゅう れんこんとえびのよせあげ(ソース) スタミナにらたまいため とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう えび たら とうふ わかめ みそ ぶたにく たまご	れんこん たまねぎ にんにく にら にんじん ながねぎ	こめ あぶら パンこ こむぎこ	514	24.6	17.3	2.4	
5 月	★せわりコッペパン　ぎゅうにゅう フランクフルト(ケチャップ) カラフルサラダ かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう たまご	カリフラワー コーン あかパプリカ きゅうり たまねぎ しいたけ オリーブ かぼちゃ	パン さとう あぶら バター	496	20.9	23.7	2.3	
6 火	ごはん　ぎゅうにゅう いかフライ(ソース) えだまめサラダ(わふうたまねぎドレッシング) のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ とうふ いか	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら さといも	464	21.2	14.9	2.1	
7 水	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのおかかあえ にくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが こねぎ にんじん ブロッコリー だいこん はくさい ながねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま	471	26.9	15.7	2.1	
8 木	ごはん　ぎゅうにゅう ちばけんさんたまごのあつやきたまご こんにゃくサラダ(あおじそドレッシング) ぶたどんのぐ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ あおじそ	こめ さとう あぶら	505	25.5	16.0	1.7	千葉県産卵を使用
9 金	ごはん　ぎゅうにゅう ぎょうざ あつあげピリッといため たまごとほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく にんじん ながねぎ ほうれんそう	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	464	20.5	16.8	1.8	
13 火	ごはん　★ジョアプレーン プレーンオムレツ カリフラワーのツナサラダ チキンカレー	ジョア とりにく たまご ぎゅうにゅう ツナ	カリフラワー コーン にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト	こめ さとう あぶら じゃがいも カレールウ	487	22.3	10.6	2.2	
14 水	ごはん　ぎゅうにゅう ししゃもいそべフライ にくじゃが とうふのすましじる	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも あおさのり ぶたにく とうふ あぶらあげ なると	にんじん しいたけ たまねぎ いんげん こまつな	こめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	464	21.5	15.3	1.9	ししゃもはカルシウムが豊富です
15 木	ごはん　ぎゅうにゅう ねぎしおだれチキン ごぼうサラダ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ながねぎ にんじん ごぼう きゅうり コーン はくさい こまつな	こめ しおこうじ ごま はちみつ あぶら さとう さつまいも	475	23.8	15.9	1.9	
16 金	ごはん　ぎゅうにゅう はるまき バンバンジーサラダ マーボどうふ	ぎゅうにゅう みそ ひじき とりにく とうふ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	こめ あぶら こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら でんぷん さとう	491	19.3	16.3	1.9	
19 月	★コッペパン(マーシャルビーンズ) チキンカツ(ソース)　ぎゅうにゅう しおこうじのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ベーコン だいず	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パインアップル おうとう りんご	パン あぶら ココア こむぎこ パンこ しおこうじ ゼリー さとう	584	18.1	28.6	2.1	
20 火	わかめごはん　ぎゅうにゅう チーズかまぼこ ごもくきんぴら なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ たら いとよりだい チーズ たまご みそ とりにく あつあげ	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ こまつな	こめ でんぷん ごま さとう ごまあぶら	443	20.9	13.0	2.6	
21 水	ごはん　ぎゅうにゅう おやこやき ごまあえ　★プリンタルト とんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ とうふ スキムミルク	たまねぎ みつば にんじん いんげん もやし ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら さといも こむぎこ	533	20.7	20.1	1.7	
22 木	ごはん　ぎゅうにゅう ビビンバ (やきにくとナムル) ぎょうざスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ ながねぎ しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	468	23.0	14.7	1.8	
23 金	ごはん　ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ さんしょくそぼろ さわにわん	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく たまご	しょうが えだまめ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	こめ でんぷん さとう あぶら	501	28.4	19.0	1.8	
26 月	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのごまだれ ひじきのサラダ あじつみれととうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あじ たら とうふ みそ	たまねぎ ながねぎ しょうが だいこん にんじん コーン えだまめ ブロッコリー カリフラワー あかピーマン	こめ でんぷん さとう パンこ あぶら ごま	488	27.5	15.7	1.7	
27 火	ごはん　ぎゅうにゅう かつおりょうしあげ ぶたにくとこんにゃくのしぐれに しらたまじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とりにく あぶらあげ なると	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ	こめ パンこ あらぶ さとう こむぎこ でんぷん ごま しらたまもち	536	27.6	15.6	1.8	白玉餅はよく、かみましょう
28 水	ごはん　ぎゅうにゅう とうふハンバーグおろしソース わかめとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ(げんえんわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) むらくもじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく わかめ たまご	たまねぎ しょうが だいこん にんじん コーン あかピーマン もやし こまつな	こめ でんぷん さとう あぶら パンこ	476	22.7	16.9	2.0	

●皿うどんは長崎県が発祥の郷土料理です。名前はうどんのようですが、実際は小麦粉の麺に野菜たっぷりのあんかけをかけて食べる料理です。パリパリとした麺がこぼれがちなので、今回からお椀を2つ使えるように入れました。
また、今日の「ふかしいも」は千葉県産のさつまいもを使っています。長崎県の郷土料理と千葉県産さつまいもをおいしくいただきましょう！

29 木	さらうどんのパリパリめん　ぎゅうにゅう さらうどんのあんかけ ふかしいも あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし おうとう パインアップル みかん	チャーメン さとう ごまあぶら でんぷん さつまいも	493	21.5	18.6	1.7	長崎県を味わおう献立
30 金	ピラフ　ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ(ソース) はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング) やさいスープ　★ハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	かぼちゃ たまねぎ コーン にんじん グリンピース キャベツ トマト バジル パセリ カリフラワー ブロッコリー	こめ さとう でんぷん こむぎこ パンこ ゼリー あぶら	577	18.6	21.6	2.7	
				学校給食摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満	※脂質の基準値は摂取エネルギーの25～30%

材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
（　）はかずもの　★は業者配送　材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



10月 給食だより

令和8年10月発行
多古町学校給食センター

＼「味覚の秋」がやって来た！／

五感で味わい、食事を楽しみましょう



だんだんと秋も深まり、過ごしやすい季節になりましたね。新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」ともいわれています。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感を使って味わうとは？　味覚の秋・食欲の秋



五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



いろいろな味を経験してみよう！





味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。