



10月の献立表



2026年

(中学校用)

多古町学校給食センター

日付	献立名	主 材 料 と 働 き						栄 養 価				備考	
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g		
1 木	ごはん(鶏そぼろ) 牛乳 さばの照り焼き ひじきと枝豆の炒り煮 ★牛乳プリン けんちん汁	さば 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	枝豆 大根 ひら茸	米 砂糖 里芋	ごま油	794	35.1	23.2	2.9	鶏そぼろは ごはんにかけて 食べましょう	
2 金	ごはん 牛乳 れんこんとえびの寄せ揚げ(ソース) スタミナにら玉炒め 豆腐とわかめのみそ汁	えび たら 豆腐 みそ 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にら 人参	れんこん 玉ねぎ にんにく 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉	油	786	34.4	22.5	3.3		
5 月	★背割りコッペパン 牛乳 フランクフルト(ケチャップ) カラフルサラダ かぼちゃの豆乳チャウダー	豚肉 鶏肉 豆乳 卵	牛乳	赤パブリカ 南瓜	カリフラワー コーン 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 オリーブ	パン 砂糖	油 バター	809	32.3	35.1	3.6		
6 火	ごはん 牛乳 いかフライ(ソース) 枝豆サラダ(和風玉ねぎドレッシング) のっぺい汁 ★コーヒームース	鶏肉 油揚げ 豆腐 いか	牛乳 わかめ スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 キャベツ 大根 にんにく	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 里芋	油	838	34.2	26.5	2.9		
7 水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ブロックリーのおかか和え 肉団子のみそ汁	みそ かつお節 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ブロックリー	玉ねぎ 生姜 小ねぎ 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖	ごま ごま油	754	39.8	21.3	3.1		
8 木	ごはん 牛乳 千葉県産卵の厚焼き玉子 こんにやくサラダ(青じそドレッシング) 豚丼の具	卵 豚肉	牛乳	人参 青じそ	キャベツ 胡瓜 ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖	油	783	36.6	20.9	2.3	千葉県産卵 を使用	
9 金	ごはん 牛乳 ぎょうざ② 厚揚げピリッと炒め 卵とほうれん草のスープ	鶏肉 卵 厚揚げ 豚肉	牛乳	にら 人参 ほうれん草	キャベツ 生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	766	30.9	24.0	2.7		
13 火	ごはん ★ジョアブレン ブレンオムレツ カリフラワーのツナサラダ チキンカレー	鶏肉 卵 ツナ	ジョア 牛乳	人参 トマト	カリフラワー コーン 玉ねぎ にんにく 生姜	米 砂糖 じゃが芋	油 カレーパウ	783	32.9	16.1	3.1		
14 水	ごはん 牛乳 ししやも磯辺フライ② 肉じゃが 豆腐のすまし汁	ししやも 豚肉 なた 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ あおさのり	人参 小松菜 いんげん	椎茸 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃが芋	油	792	33.4	24.5	3.0	ししやもは カルシウム が豊富です	
15 木	ごはん 牛乳 ねぎ塩だれチキン ごぼうサラダ さつま芋のみそ汁 (カルシウムウエハース)	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	長ねぎ 白菜 ごぼう 胡瓜 コーン	米 塩こうじ はちみつ 小麦粉 砂糖 さつま芋	油 ごま	787	34.5	23.2	2.8		
16 金	ごはん 牛乳 春巻き バンバンジーサラダ マーボ豆腐	みそ 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	人参	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 もやし	米 小麦粉 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	786	28.2	23.1	2.7		
19 月	★コッペパン(マーシャルピーンズ) チキンカツ(ソース) 牛乳 塩こうじのスープ フルーツ和え	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク	人参	玉ねぎ キャベツ コーン バインアップル 黄桃 りんご	パン 砂糖 パン粉 ゼリー 塩こうじ 小麦粉	油 ココア	852	26.5	37.5	3.2		
20 火	わかめごはん 牛乳 チーズかまぼこ 五目きんぴら ★ソファール 生揚げのみそ汁	たら 卵 みそ 鶏肉 厚揚げ いとより鯛	牛乳 わかめ チーズ ソファール	人参 小松菜 いんげん	ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油	799	34.5	19.1	3.9		
21 水	ごはん 牛乳 親子焼き② ごま和え ★プリンタルト 豚汁	鶏肉 卵 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 スキムミルク	三つ葉 人参 いんげん	玉ねぎ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	819	31.6	26.4	2.6		
22 木	ごはん 牛乳 ピビンバ(焼き肉とナムル) ぎょうざスープ (黒糖ピーンズ)	豚肉 鶏肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 筍 生姜 にんにく もやし玉ねぎ 椎茸 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 黒糖	油 ごま ごま油	781	35.5	20.8	2.7		
23 金	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 三色そぼろ 沢煮椀	さわら 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	人参	生姜 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	油	800	41.8	26.6	2.7		
26 月	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ ひじきのサラダ あじつみれと豆腐のみそ汁	鶏肉 あじ たら 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 ブロックリー 赤ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 コーン 大根 枝豆 カリフラワー	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま	770	39.7	21.1	2.4		
27 火	ごはん 牛乳 かつお漁師揚げ 豚肉とこんにやくのしぐれ煮 白玉汁	かつお 豚肉 鶏肉 油揚げ なた	牛乳	人参	生姜 ごぼう 椎茸 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 白玉粉	油 ごま	854	40.8	21.6	2.6	白玉餅は よくかま しましょう	
28 水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース わかめとコーンのサラダ(減塩和風ドレッシング) むらくも汁	鶏肉 卵 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ 生姜 大根 コーン もやし	米 砂糖 でん粉 パン粉	油	734	32.3	21.4	2.8		
●血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。バリバリとした麺がこぼれがちなので、今回からお箸を2つ使えるように入れました。 また、今日の「ふかし芋」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す！													
29 木	血うどんのバリバリ麺 牛乳 血うどんのあんかけ ふかし芋 杏仁フルーツ	いか 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ きくらげ もやし 黄桃 みかん バインアップル	チャーメン 砂糖 でん粉 さつま芋	ごま油	749	31.3	28.3	2.4	長崎県を 味わおう 献立	
30 金	ピラフ 牛乳 かぼちゃひき肉フライ(ソース) 花野菜サラダ(イタリアンドレッシング) 野菜スープ ★ハロウィンゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	南瓜 トマト 人参 パセリ ブロックリー	玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ カリフラワー	米 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油	798	25.4	29.3	3.6		
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場合があります。ご了承ください。								学校給食 摂取基準	830	34.2	18.4 ～ 27.6	2.5g 未満	※脂質の基準 値は 摂取エネルギー の 25～30%



給食たより

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。



舌で味わう味覚  甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	目で見える視覚  色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚  かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚  におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚  温度・硬さ・なめらかさ	味覚ではなく触覚で感じるもの ● 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ ● 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚 ● 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ		

いろいろな味を経験してみよう！

味蕾

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。

