



10月の献立表



2026年

(小学校用)

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			えいよつか				びこう
		あか ちくほく 血や肉や骨になる	みどり からだのしょうじょ 体の調子を整える	きいろ ねつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ たんぱく質	しじつ じつ	えんぶん たんぱく質	
1 木	ごはん 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	619	27.0	18.8	2.2	
2 金	ごはん 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	647	29.3	19.8	2.8	
5 月	★せわりコッペパン 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 パター	589	24.5	26.8	2.7	
6 火	ごはん 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 ★コーヒームース	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ とうふ いか スキムミルク	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 でんぶん さとう あぶら さといも	692	28.6	23.4	2.5	
7 水	ごはん 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	620	33.8	19.0	2.6	
8 木	ごはん ちばけんさんたまごのあつやきたまご こんにくサラダ(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	644	31.0	18.5	1.9	千葉県産 卵を使用
9 金	ごはん ぎょうざ② あつあげピリツいため たまごと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 でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	647	26.8	22.0	2.3	
13 火	ごはん 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	ごはん 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 カレーウ	622	27.0	12.6	2.6	
14 水	ごはん ししゃもいそペフライ 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 なた	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 でんぶん さとう あぶら じゃがいも	599	26.1	17.9	2.3	ししゃもは カリウムが 豊富です
15 木	ごはん 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	633	31.3	19.6	2.3	
16 金	ごはん はるまき パンパンジーサラダ 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 はるまき ごま ごまあぶら でんぶん さとう	668	24.5	21.7	2.4	
19 月	★コッペパン(マーシャルピーンズ) チキンカツ(ソース) 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	674	20.8	31.3	2.5	
20 火	わかめごはん 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 いとよくだい みそ チーズ たまご ソーフール 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 でんぶん ごま さとう ごまあぶら	660	28.7	17.1	3.1	
21 水	ごはん おやこやき ごまあえ 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	655	24.6	22.1	2.0	
22 木	ごはん ピビンバ(やきにくとナムル) ぎょうざスープ (こくとうピーンズ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	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 ごまあぶら こくとう	649	30.5	18.8	2.3	
23 金	ごはん さわらのたつたあげ さんしよくそばろ 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 でんぶん さとう あぶら	635	33.9	21.5	2.1	
26 月	ごはん 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 でんぶん さとう パンこ あぶら ごま	625	32.1	18.4	2.0	
27 火	ごはん かつおりょうしあげ ぶたにくとこんにやくのしぐれに 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 なた	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ	こめ パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごま しらたまもち	675	32.8	18.0	2.1	白玉餅は よく、かみ ましょう
28 水	ごはん とうふハンバーグおろしソース わかめとコンのサラダ(げんえんわふうドレッシング) むらもじる	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 でんぶん さとう あぶら パンこ	601	26.9	18.9	2.4	
●皿うどんは長崎県が特産の郷土料理です。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、今回からお箸を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す！									
29 木	さうどんのハリハリめん さうどんのあんかけ ふかしいも あんなんフルーツ	ぎゅうにゅう 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 でんぶん さつまいも	602	26.3	22.8	2.1	長崎県産 白玉餅は よく、かみ ましょう
30 金	ピラフ 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 グリーンピース キャベツ トマト パプリカ パセリ カリフラワー ブロッコリー	こめ さとう でんぶん こむぎこ パンこ ゼリー あぶら	669	22.1	24.3	3.1	

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。

学校給食
摂取基準

490

24.5

16.3

1.5g未満

※消費の基
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。

