

10月のきゅうしょくこんだてひょう

令和8年

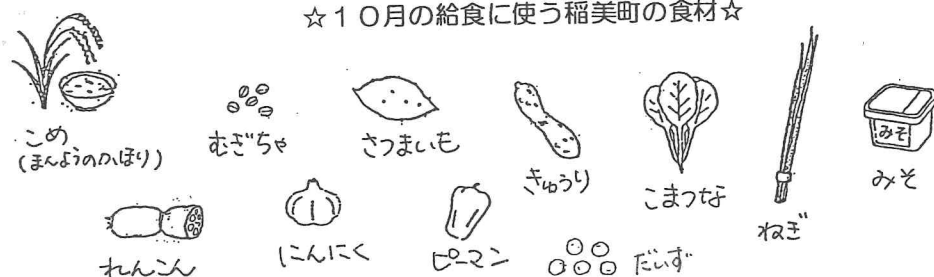
◎ おはしは毎日持ってきましょう。

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

☆は新メニューです。

稲美町教育委員会

☆10月の給食に使う稲美町の食材☆



秋は多くの作物が実り、食べ物がおいしい季節です。
給食でも、さつまいも、枝豆、さといも、れんこん、プルーン、くり、きのこ、さば、鮭などの秋の味覚を味わいます。

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
5 ごはん、ふたにくとあつあげのみそ汁、はるこめスープ 給食で使う春雨の原料は、いものでふんず。緑豆が原料の春雨もあります。	6 ごはん、あかえいのからあげ、みそ汁、みそ汁 赤えいは瀬戸内海でとれる魚で、くせがよ。淡白でおいしい魚です。	7 ごはん、ごぼう、サラダ、やきそば ごぼうは秋から冬の野菜です。食物繊維が多く、おなかの調子をととのえてくれます。	8 ごはん、ヨーグルト、みそ汁、みそ汁 かんぴょうは、ユウカゴの果実を細長くおいて乾燥させたもので、食物繊維が豊富です。	9 ごはん、さばのみそ汁、けんちん汁 けんちん汁の発祥は、鎌倉にある建長寺といわれています。精進料理として生まれました。
10月13日は、「さつまいもの日」です。 10月が旬のさつまいもと、さつまいもの別名「十三里」が由来といわれています。	13 ごはん、鶏肉、野菜、みそ汁、みそ汁 鶏肉には鶏肉と野菜を甘辛くして、お肉が柔らかく、さつまいもがおいしいです。	14 ごはん、きりぼろ、みそ汁、みそ汁 きりぼろは、給食室の大きな釜で揚げたパンにきりぼろと黒砂糖をまぶしています。	15 ごはん、(おけの) いちやばし、みそ汁、みそ汁 (おけ)は、主に北海道や東北の冷たい海に生息するアイナメ科の魚です。	16 ごはん、ひじき、さつまいも、みそ汁、みそ汁 ☆おぎんごぼん、さつまいも、みそ汁、みそ汁 ひょうごの日: 米、麦、小松菜、さつまいも、おぎんごぼん、さつまいも、みそ汁、みそ汁
19 ごはん、ひじき、ごぼう、みそ汁、みそ汁 みそは発酵食品です。給食で使うみそは、稲美町の米と大豆でつくっています。	20 ごはん、鶏肉、野菜、みそ汁、みそ汁 鶏肉のスタミナ焼きは、人気メニューのひとつです。にんにく、しょうがのよい香りがします。	21 ごはん、いんげん、みそ汁、みそ汁 10月25日は「世界パスタの日」です。記念日にちなみ、今日の献立は和風パスタです。	22 ごはん、やさしい、みそ汁、みそ汁 かんもときは、水にさらして、豆腐に絡め、揚げたてです。野菜をまぜて、油で揚げたて豆腐加工品です。	23 ごはん、さけ、みそ汁、みそ汁 今日は十三夜です。十三夜は、果名月、とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する日です。
24 ごはん、レモン、みそ汁、みそ汁 フォーは、ベトナムで食べられるめん、米粉からつくられています。	27 ごはん、鶏肉、野菜、みそ汁、みそ汁 さつまいもは、日本に初めて伝わった作物で、(今の鹿児島)だったことが名前の由来です。	28 ごはん、いんげん、みそ汁、みそ汁 照り焼きとは、しょう油、砂糖、みりんを合わせたタレをつけ、照りを出した焼きもののことです。	29 ごはん、かたお、みそ汁、みそ汁 かつおは、旬が春と秋の2回あり、秋にとれる。かつおは「戻りがうまい」と呼ばれています。	30 ごはん、さけ、みそ汁、みそ汁 10月30日は「食品ロス削減の日」です。エコ、ふりかけは、だしをとった後の昆布でつくっています。

土よう