

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

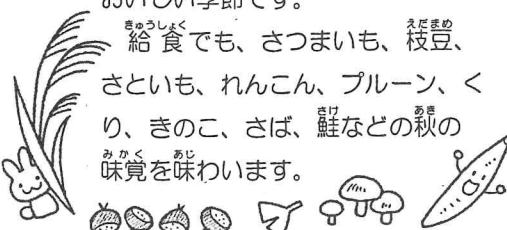
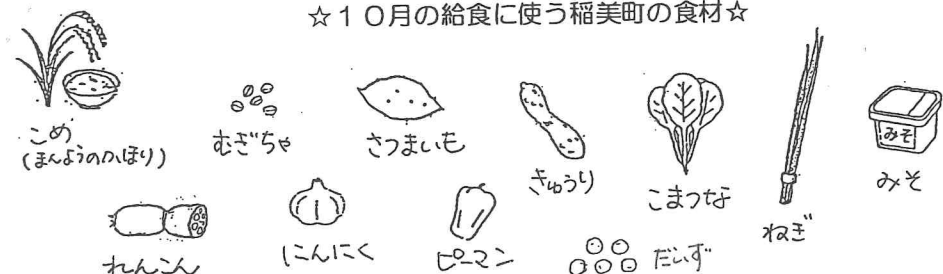
☆10月の給食に使う稲美町の食材☆

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、さつまいも、みそ汁、はるさめスープ 給食で使う春雨の原料は、いもでんぷんと、大豆の春雨があります。	⑥ ごはん、さつまいも、みそ汁、みそ汁 赤いのは瀬戸内海でとれる魚で、くせがよく、淡泊でおいしい魚です。	⑦ ごはん、さつまいも、みそ汁、みそ汁 ごぼうは、秋から冬にかけての野菜です。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、さつまいも、みそ汁、みそ汁 かんぴょうは、ウグイスの果実を細長くおいしく乾燥させたもので、食物繊維が豊富です。	⑨ ごはん、さつまいも、みそ汁、みそ汁 けんちん汁の由来は、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、さつまいも、みそ汁、みそ汁 タカキジは鶏肉と野菜を甘辛くし、お肉の韓国料理です。さつまいもがおいしいです。	⑭ ごはん、さつまいも、みそ汁、みそ汁 きんぱんは、給食室の大きな釜で揚げたパンにきなこ黒糖をまぶしています。	⑮ ごはん、さつまいも、みそ汁、みそ汁 ほっけは、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、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、ねぎみそは稲美町産、ひじきは兵庫産。
⑰ ごはん、さつまいも、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。	⑳ ごはん、さつまいも、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、さつまいも、みそ汁、みそ汁 10月25日は、「世界パスタデー」です。記念日にちなんで、今日の献立は和風スパゲティです。	㉒ ごはん、さつまいも、みそ汁、みそ汁 がんもどきは、水にさらした豆腐に細かくきざんだ野菜をまぜて油で揚げた豆腐加工品です。	㉓ ごはん、さつまいも、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。
⑳ ごはん、さつまいも、みそ汁、みそ汁 ドレッシングのマヨネーズは卵を使わず、ひよこの「アヒラー」の卵も食べられます。	㉑ ごはん、さつまいも、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、今も鹿児島県が主産地です。	㉒ ごはん、さつまいも、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。	㉓ ごはん、さつまいも、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「戻りがうま」と呼ばれています。	㉔ ごはん、さつまいも、みそ汁、みそ汁 10月30日は、「食品ロス削減の日」です。エコかけは、だしをとった後の昆布を使っています。

土よう