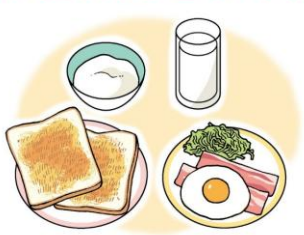
令和８年　８・９がつ　こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ねつやちからになる	ざいりょう ちやにくやほねになる	ざいりょう からだのちょうしをととのえる	ざいりょう そのた	エネルギー / たんぱくしつ	ひとこと
中学校：なし										
28	きん	むぎごはん	牛乳	マーボーはるさめ バンバンジーサラダ	こめ(60) あぶら(0.4) むぎ(6) はるさめ(8) さとう(1.4) ごまあぶら(1.1) でんぷん(1.2) ねりごま(5)	ぎゅうにゅう(206) とうふ(60) ぎゅうにく(11) ぶたにく(11) だいず(3) あかみそ(7) みそ(0.8) とりにく(12) わかめ(0.4)	にんじん(19) ねぎ(4.2) たまねぎ(30) しいたけ(1) しょうが(0.41) にんにく(0.4) もやし(23) きゅうり(15)	トウバンジャン	627	マーボー春雨には、いろいろな種類の調味料で味をつけています。トウバンジャン、赤みそ、白みそ、しょうゆ、みりん、砂糖です。ピリッと辛い味付けは、食欲がわきますね。
31	げつ	なつやさいたっぷりカレー	牛乳	～カレールウ～ フルーツヨーグルト	こめ(60) あぶら(0.5) むぎ(6) じゃがいも(25) あまざけ(4)	ぎゅうにゅう(206) ぶたにく(15) チーズ(4) ﾖｰｸﾞﾙﾄ(22) なまｸﾘｰﾑ(3)	たまねぎ(35) かぼちゃ(18) なす(10) ピーマン(7) えだまめ(5) りんご(20) にんにく(0.4) しょうが(0.4) おうとう(20) みかん(20) パイン(20)	カレールウ　ワイン ケチャップ　ソース こいくち	659 844.0	まだまだ残暑が厳しい毎日ですが、栄養バランスのよい食事で夏の疲れをためないようにしましょう。
1	か	むぎごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる あつやきたまご ストックやさいのサラダ	こめ(60) さとう(0.9) むぎ(6) すりごま(2.2) じゃがいも(15) マヨネーズ（５）（たまごなし）	ぎゅうにゅう(206) とうふ(20) あげ(5) わかめ(0.3) ひじき(8) みそ(10) あつやきたまご(40) ツナ(10)	ごぼう(8) たまねぎ(15) しめじ(8) にんじん(12) ねぎ(5) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(10) ほしだいこん(2.2) えだまめ(4)	にぼし　うすくち す	572 797.0	防災の日にちなんで、ストック野菜のサラダです。切干大根や、ツナ缶などは、長く保存ができるので災害時にも役立つ食材です。
2	すい	ビビンバ	牛乳	わかめスープ ビビンバのぐ(にく・やさい) ももゼリー	こめ(70) ごま(0.5) ごまあぶら(1.2) あぶら(0.5) さとう(2.5) ごま(2.2) ももゼリー(40)	ぎゅうにゅう(206) きんしたまご(20) わかめ(0.8) とうふ(25) ぎゅうにく(12) ぶたにく(18) みそ(1.7)	たまねぎ(50) えのきたけ(8) ねぎ(5) にんじん(13) にら(2.2) にんにく(0.8) しょうが(0.8) ほうれんそう(15) もやし(25)	ガラスープ　うすくち こいくち　す　みりん さけ　こしょう　トウバンジャン	593 783.0	ビビンバの「ビビン」は混ぜる、「バ」はご飯のことです。ご飯に野菜のナムルやお肉をのせて、混ぜて食べる韓国の料理です。
3	もく	ミルクパン	牛乳	トマトソーススパゲティ ゴーヤチップス アーモンドサラダ	パン(40) さとう(0.8) マヨネーズ（たまごなし） ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ(33) オリーブオイル(1.2) バター(1.5) でんぷん(2.5) こむぎこ(1) あぶら(2) アーモンド(3) さとう(0.6)	ぎゅうにゅう(206) ベーコン(10) チーズ(5)	にんにく(おろし)(1) たまねぎ(40) にんじん(15) セロリ(4) しめじ(12) ホールトマト(20) にがうり(25) キャベツ(20) レモン(0.6)	ケチャップ　ソース コンソメ　ワイン　バジル こしょう　しお	610 807.0	ゴーヤチップスを楽しみにしている人も多いようです。ゴーヤを薄切りにして、粉を付け、油で揚げた後、塩をまぶします。
4	きん	むぎごはん	牛乳	かしわじる いわしかぼすレモンに なっとうとオクラのひじきあえ	こめ(60) ごま(1.2) むぎ(6) こんにゃく(10)	ぎゅうにゅう(206) なっとう(8) とりにく(12) とうふ(30) いわし(40)	ごぼう(6) だいこん(20) にんじん(12) ねぎ(3) オクラ(10) きゅうり(15)	けずりぶし　うすくち みりん	539 733.0	納豆とオクラの「ネバネバ」には、胃や腸の調子を整え、体を元気にしてくれる働きがあります。夏の疲れに負けない体を作りましょう。
7	げつ	むぎごはん	牛乳	スーミータン ぶたにくとなすのみそいため	こめ(60) あぶら(1) むぎ(6) でんぷん(0.8) こんにゃく(12) さとう(0.8) ごまあぶら(0.3) ごま(2.2)	ぎゅうにゅう(206) ベーコン(8) とうふ(20) たまご(20) ぶたにく(20) あつあげ(25) みそ(2)	コーン(10) なす(15) チンゲンサイ(8) クリームコーン(20) にんじん（２２） たまねぎ(30) キャベツ(18) しょうが(0.7) にんにく(0.7)	ガラスープ　うすくち さけ　こしょう オイスターソース　トウバンジャン	597 808.0	豚肉は、体をつくるたんぱく質や、体の疲れを回復するビタミンB1が豊富です。給食でしっかり栄養をとり、元気にすごしましょう。
8	か	ごはん	牛乳	うおそうめんじる にくどうふ プリン	こめ(70) さとう(2.2) うおそうめん(12) しらたき(12) あぶら(0.4)	ぎゅうにゅう(206) ｵｰｼｬﾝｷﾝｶﾞ(6) わかめ(5) あつあげ(30) ぎゅうにく(15) あげ(6) プリン(40)	だいこん(15) ねぎ(5) にんじん(8) はくさい(18) えのき(6) にんじん(9) たまねぎ(15) ねぎ(9) しょうが(0.6)	こんぶ　うすくち けずりぶし　みりん	569 750.0	今日のプリンは、アレルギーの原因になりやすい卵や乳製品などの材料を使わずに作られています。みんなと同じデザートを楽しめます。
やさしおデー～うすあじの給食です～										
9	すい	ごはん	牛乳	さつまじる さんまみぞれに やさいのひじきあえ	こめ(70) ごま(2) さつまいも(25) こんにゃく(15)	ぎゅうにゅう(206) あつあげ(15) とりにく(8) みそ(10) さんま(40)　しそひじき（４）	にんじん(7) ねぎ(3) だいこん(10) きゅうり(35)	にぼし	560 743.0	今日は、やさしおデーです。小学校２ｇ、中学校２．５ｇ未満の給食です。さつま汁は、にぼしでだしをとっています。だしの風味で、薄味でもおいしく食べられます。
10	もく	パインパン	牛乳	きつねうどん ﾐｯｸｽかりんとう なし	パン(40) さとう(3) あぶら(2) うどんめん(65) アーモンド(4.5) さつまいも(30) さとう(2.5)	ぎゅうにゅう(206) かまぼこ(8) あげ(20) にぼし(2)	にんじん(10) ねぎ(4) しいたけ(0.8) なし(50)	こんぶ　けずりぶし　こいくち みりん　さけ うすくち　こいくち	668 876.0	なしは、秋の味覚です。シャリシャリとした食感と、甘みがおいしいですね。
11	きん	わかめごはん	牛乳	のっぺいじる ししゃもフライ オクラのばいにくあえ	こめ(60) むぎ(6) こんにゃく(15) でんぷん(1.5) あぶら(3) さとう(0.5)	たきこみわかめ(1.3) こんぶ(0.4) ぎゅうにゅう(206) とりにく(12) とうふ(20) ちくわ(8) ししゃもﾌﾗｲ(30) かつおぶし(0.2)	にんじん(14) えだまめ(8) しいたけ(0.6) だいこん(15) オクラ(10) きゅうり(12)	けずりぶし　うすくち こいくち　さけ　みりん ねりうめ	551 753.0	オクラは、独特のぬめりがあるため、好き嫌いがはっきり分かれる野菜です。ぬめりの成分は食物繊維で、おなかの調子をよくする働きがあります。
14	げつ	ポークハヤシライス	牛乳	～ハヤシルウ～ グリーンサラダ	こめ(60) あぶら(1.5) むぎ(6) さとう(1.2) じゃがいも(25)	ぎゅうにゅう(206) チーズ(1) ぶたにく(40)	たまねぎ(55) にんにく(おろし)(0.5) にんじん(18.8) マッシュルーム(5) きゅうり(15) キャベツ(15) パイン(20)	ハヤシルウ　デミソース ソース　しお　こしょう ワイン　す	573 783.0	ハヤシライスは、肉や玉ねぎ、キノコ類などをデミソースや赤ワインと一緒に煮込み、ご飯の上にかける料理です。給食ではじゃがいもや人参も入っています。
15	か	おやこどん	牛乳	～おやこどんのぐ～ ごぼうとにんじんのごまネーズあえ	こめ(60) あぶら(0.8) むぎ(6) さとう(0.6) マヨネーズ（たまごなし） でんぷん(4) ごま(1) ねりごま(1.2) さとう(0.4)	ぎゅうにゅう(206) たまご(25) とりにく(25) かまぼこ(5) だいず(5)	にんじん(20) ねぎ(5) たまねぎ(40) しいたけ(0.8) ごぼう(10) きゅうり(10) コーン(6)	けずりぶし みりん　さけ　うすくち しお　す	578 749.0	ごぼうと人参のシャキシャキ感を味わうサラダです。おなかをきれいにする食物繊維がたっぷり含まれます。よくかんで食べましょう。
16	すい	ごはん	牛乳	みそけんちんじる やさいしんじょうのあんかけ ふりかけ	あぶら(9.22) でんぷん(1.11) こんにゃく(12) こめ(70) さとう(0.7) でんぷん(0.6)	たら(4.88) とうふ(21.16) ふりかけ ぎゅうにゅう(206) とりにく(20) みそ(10)	にんじん(19.91) えだまめ(3.46) たまねぎ(10.64) ごぼう(6) だいこん(17) えのきたけ(12) ねぎ(6)	にぼし　うすくち みりん　さけ　うすくち	629 744.0	野菜のしんじょうとは、魚のすり身に、細かくきざんだ野菜を混ぜ込んで蒸したり揚げたりする料理です。ふわふわとした食感が特徴です。
17	もく	コッペパン【カット】	牛乳	にくだんごのスープ やきそば ぶどう	パン(40) スパゲッティ(14) あぶら(0.4)	ぎゅうにゅう(206) とうふ(12) ちゅうかつくね(20) わかめ(5) ぶたにく(12)	だいこん(20) ねぎ(5) えのき(6) キャベツ(28) にんじん(10) ぶどう(30) たまねぎ(16) にんじん(6) きくらげ(0.6) にんにく(0.2) しょうが(0.2)	ガラスープ　うすくち さけ　しお　こしょう　オイスター ソース　やきそばソース	496 718.0	ぶどうがおいしい季節です。丸くてつるんとしているため、のどにつまらせないよう、注意して食べるようにしてください。
ふるさとくまさんデー（八代地域）										
18	きん	むぎごはん	牛乳	トマトにくじゃが ちくわとキャベツのサラダ けんさんトマトゼリー	こめ(60) あぶら(0.8) マヨネーズ（たまごなし） むぎ(6) しらたき(20) じゃがいも(55) さとう(2.1) ごま(1.2) トマトゼリー(22)	ぎゅうにゅう(206) さつまあげ(10) ぶたにく(20) ちくわ(6)	しょうが(0.5) トマト(15) にんじん(18) たまねぎ(45) グリンピース(5) きゅうり(15) キャベツ(15) もやし(20)	こいくち　さけ　みりん うすくち	586 790.0	ふるさとくまさんデーです。八代地区でとれる食材を紹介します。八代はトマトの栽培がさかんです。うまみと酸味がたっぷりのトマト肉じゃがは、食欲が落ちやすい時期もおいしく食べられそうです。
24	もく	しょくパン	牛乳	やさいスープ タラのトマトソースあえ マーシャルビーンズ	パン(40) あぶら(4.1) マーシャルビーンズ10(10) さとう(0.6) じゃがいも(20) ペンネ（５）	ぎゅうにゅう(206) ベーコン(10) あさり(8) だいず(10) たら(40)	にんにく(おろし)(1.2) たまねぎ(28) にんじん(10) しめじ(5) コーン(8) キャベツ(20) ｸﾞﾘﾙやさい(20) ホールトマト(10)	コンソメ　うすくち ガラスープ　しお ケチャップ	597 776.0	タラは、あっさりとした白身魚なので、トマトのうまみや酸味とよく合います。甘酸っぱいトマトソースをかけています。
25	きん	むぎごはん	牛乳	しらたまじる ハンバーグのケチャップあえ かみかみチーズサラダ・おつきみゼリー	こめ(60) しらたまもち(23) むぎ(6) さとう(1.6) アーモンド(3) おつきみゼリー(40)	ぎゅうにゅう(206) かまぼこ(8) とりにく(10) わかめ(5) ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(40) チーズ(3) ちりめん(2)	だいこん(20) ねぎ(3) にんじん(14) しいたけ(0.5) ほうれんそう(10) キャベツ(20)	けずりぶし　うすくち さけ　みりん　ケチャップ ソース　す	584 793.0	今日は十五夜です。秋の収穫に感謝して、月見団子や里芋、ススキをお供えする風習があります。給食では、うさぎ型のハンバーグとお月見ゼリーのメニューです。
28	げつ	むぎごはん	牛乳	もずくかきたまじる きびなごのｶﾘｶﾘフライ だいずのごもくに	こめ(60) あぶら(3.3) むぎ(6) でんぷん(1.1) こんにゃく(10) さとう(1.2)	ぎゅうにゅう(206) とうふ(33) たまご(19) かまぼこ(10) きびなご(30) とりにく(10) あつあげ(12) だいず(12) こんぶ(0.6)	もずく(12) にんじん(18) えのき(8) ねぎ(4) ごぼう(7) えだまめ(4)	うすくち　さけ　けずりぶし こいくち　みりん	587 796.0	大豆は何の野菜から豆になるか知っていますか。大豆は夏は枝豆、畑で11月くらいまでそのままにしておくと、枝豆が乾燥して大豆になります。
29	か	むぎごはん	牛乳	クイッティオのスープ すいでんごぼうのつくね ごまじゃこサラダ	こめ(60) あぶら(0.5) むぎ(6) クイッティオ(15) ごまあぶら(1) さとう(0.8) ごま(1.5)	ぎゅうにゅう(206) いか(10) ぶたにく(10) つくねごぼういり(50) ちりめん(2)	たまねぎ(15) ねぎ(5) きくらげ(1) にんじん(11) キャベツ(20) きゅうり(20)	ガラスープ　うすくち しお　こしょう ガラスープ　す	590 775.0	菊池市で多く栽培されている水田ごぼうを使って作られたつくねです。ごぼうの風味と食感を味わってください。
30	すい	キーマカレー	牛乳	～キーマカレールウ～ かいそうサラダ	こめ(60) あぶら(0.3) むぎ(6) さとう(1) ごま(2) ごまあぶら(0.8)	ぎゅうにゅう(206) ちりめん(1) ぎゅうにく(15) ぶたにく(15) だいず(10) チーズ(4) かいそう(0.6)	にんにく(0.45) ピーマン(5) ホールトマト(15) しょうが(0.45) たまねぎ(62) にんじん(16) だいこん(18) きゅうり(18) レモン(1)	カレールウ　ワイン コンソメ　ケチャップ ソース　す　うすくち	608 840.0	キーマカレーは、玉ねぎやにんじんなどの野菜を細かく刻んで炒めています。大豆も入っているので、食物繊維などもしっかりとれます。

＊給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。
＊献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
＊食品の（）は、グラム数です。
＊エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、１日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

ⓒ少年写真新聞社2026

今年はいつ？　十五夜・十三夜



今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。

ⓒ少年写真新聞社2026

令和８年　１０がつ　こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	そのた	エネルギー たんぱくしつ	ひとこと
1	もく	にんじんパン	牛乳	わふうスパゲッティ かいそうサラダ	パン(50) あぶら(0.5) スパゲティ(35) バター(1) さとう(0.8) すりごま(1) ごまあぶら(1)	ぎゅうにゅう(206) ベーコン(15) チーズ(1) ツナ(8) （かいそう０．５）	たまねぎ(40) ピーマン(5) しめじ(8) にんじん(19) にんにく(0.3) もやし(25) キャベツ(15)	ガラスープ　うすくち こいくち　ワイン こしょう　す	649 836.0	スパゲッティは、イタリアの料理ですが、今日は、和風のスパゲッティです。味付けは、しょうゆで仕上げます。
2	きん	中学校・なし むぎごはん	牛乳	とうふチゲ はるまき もやしのナムル	こめ(60) むぎ(6) あぶら(5.11) じゃがいも(23) でんぷん(1.05) さとう(1.25) トック(12) あぶら(4) すりごま(1) ごまあぶら(1)	ぶたにく(16.07) ぎゅうにゅう(206) とうふ(35) みそ(8.3)	しいたけ(0.7) キムチ(10) にんじん(14.91) しょうが(0.37) はくさい(30) ねぎ(6) もやし(40) きゅうり(10)	にぼし　さけ こいくち　す	638	アジア競技大会にちなんで、アジアの国の料理を紹介します。今日は、韓国の料理です。
5	げつ	むぎごはん	牛乳	はるさめとにくだんごのスープ タラのサクサクあげ にんじんサラダ	むぎ(6) はるさめ(4) こめ(60) あぶら(5.8) さとう(0.7)	タラ（40） ぎゅうにゅう(206) ミートボール(25) ツナ(8)	たまねぎ(26) はくさい(10) にんじん(8) しめじ(10) ほうれんそう(8) きゅうり(15) にんじん(18) コーン(3)	ガラスープ　うすくち こしょう　す	609 761.0	目の愛護デーにちなんで、人参サラダです。人参に多く含まれるカロテンは、目の健康に役立つと言われます。
6	か	あきあじのカレーライス	牛乳	～カレールウ～ フルーツあんにん	こめ(60) あぶら(0.5) むぎ(6) さつまいも(40) あんにんドーフ(30)	ぎゅうにゅう(206) ぶたにく(20) チーズ(2)	たまねぎ(40) しめじ(8) みかん(15) にんじん(13) にんにく(0.38) しょうが(0.38) パイン(15) おうとう(15)	カレールウ チャツネ　ケチャップ ソース　ワイン　こいくち	613 792.0	秋あじのカレーには、しめじやさつまいもが入っています。さつまいもは、いろんな料理でおいしく食べることができますね。
7	すい	ごはん	牛乳	かぼちゃのみそしる さんまのかんろに ごしきあえ	こめ(70) さとう(1.5) すりごま(0.5) ごまあぶら(0.2)	ぎゅうにゅう(206) とうふ(25) わかめ(0.4) あげ(4.5) みそ(10) さんまかんろに(40)	かぼちゃ(30) えのきたけ(10) にんじん(15) ねぎ(5) たまねぎ(20) こまつな(10) キャベツ(20) もやし(15) コーン(3)	にぼし　うすくち す	573 732.0	みそは、1300年もの間、日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。給食では、麦と米から作られた合わせみそを使っています。
8	もく	しょくパン	牛乳	りんごジャム マカロニのクリームに だいずとじゃこのカリカリ	パン(50) じゃがいも(29) ジャム（１５） ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ(10) バター(2.5) こめこ(3.7) でんぷん(3) あぶら(2) さとう(2)	ぎゅうにゅう(206) ちりめん(3) とりにく(17) クリームに用ぎゅうにゅう(20) いんげんまめピューレ(10) チーズ(2) (15) だいず	たまねぎ(29) にんじん(8) しめじ(10) マッシュルーム(6) パセリ(1)	ガラスープ　しお こしょう　こいくち みりん	621 779.0	温かい料理がおいしい季節となりました。給食では、手作りのホワイトルウです。小麦粉、バター、牛乳を使い、火加減に注意しながら、よく混ぜて作ります。
15	もく	こめこパン	牛乳	ポークビーンズ ほうれんそうオムレツ りんご	パン(45) じゃがいも(45) さとう(0.2) あぶら(0.5)	ぎゅうにゅう(206) だいず(10) ぶたにく(20) チーズ(1.5) オムレツ(40)	にんじん(15) パセリ(1) トマトピューレ たまねぎ(40) にんにく(0.4) マッシュルーム(10) りんご(30)	ケチャップ　デミソース ソース　ワイン こいくち　しお　こしょう	580 730.0	りんごは、「りんごが赤くなると、医者が青くなる」という言葉があるほど、栄養たっぷりの果物です。特にビタミンCや食物せんいが豊富です。
16	きん	むぎごはん	牛乳	わかめスープ さかなのこうみあえ アーモンドサラダ	こめ(60) ごま(0.5) むぎ(6) ごまあぶら(0.8) あぶら(4) さとう(2.5) アーモンド(4)	ぎゅうにゅう(206) わかめ(0.8) とうふ(25) ホキ(50) ハム(5.4)	たまねぎ(40) えのきたけ(8) ねぎ(5) にんじん(15) にら(2) しょうが(0.4) にんにく(0.4) キャベツ(30) きゅうり(12)	ガラスープ　うすくち　す こいくち　みりん　さけ こしょう　トウバンジャン	554 727.0	わかめは、海苔と同じく、日本では昔からよく食べられています。栄養的には、ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富です。
ふるさとくまさんデー（人吉・球磨地域）										
19	げつ	むぎごはん	牛乳	つぼんしる さばごまみそに きくらげとはるさめのすのもの	こめ(60) さとう(1.2) むぎ(6) さといも(15) はるさめ(3) すりごま(1)	ぎゅうにゅう(206) やきどうふ(15) とりにく(15) ちくわ(5) かまぼこ(5) さば(50) ロースハム(5)	にんじん(8) ごぼう(6) だいこん(15) ねぎ(3) しいたけ(0.8) きくらげ(1) きゅうり(15) キャベツ(15)	さけ　うすくち こいくち　みりん にぼし　す	613 790.0	今日は、ふるさとくまさんデーです。人吉・球磨地域の料理を紹介します。
20	か	むぎごはん	牛乳	トマトまスープ てりやきチキン ごぼうサラダ	こめ(60) あぶら(0.5) むぎ(6) さとう(1.5) でんぷん(0.3) マヨネーズ（７・たまごなし）すりごま(1)	ぎゅうにゅう(206) ベーコン(8) たまご(20) とりにく(50)	にんじん(15) トマト(10) たまねぎ(20) キャベツ(20) ﾄﾏﾄﾎｰﾙ(15) にんにく(0.5) しょうが(0.5) ごぼう(15) きゅうり(20) コーン(4)	うすくち　ガラスープ コンソメ　しお こしょう　みりん	627 788.0	照焼チキンは、にんにく、生姜、調味料で下味をつけ、オーブンで焼いた後にたれをかけた、手作りの味です。
21	すい	ごはん	牛乳	だいずのごもくに きりぼしだいこんのちゅうかあえ あじつけのり	こめ(70) あぶら(0.5) こんにゃく(20) さとう(3.5) じゃがいも(45) ごま(1.5) ごまあぶら(0.5)	ぎゅうにゅう(206) さつまあげ(15) だいず(10) あじつけのり(2) とりにく(18) あつあげ(25) ツナ(7)	ごぼう(10) にんじん(15) いんげん(5) ほしだいこん(4) キャベツ(20) ｺｰﾝ(8) えだまめ(5)	さけ　こいくち みりん　す うすくち	619 789.0	野菜には、おなかの調子を整える働きや、病気から体を守る力をアップする働きがあります。しっかり食べましょう。
22	もく	丸パンカット	牛乳	ミネストローネ ホキフライ コールスローサラダ	パン(50) マカロニ(5) さとう(0.3) オリーブゆ(0.5) あぶら(5.4) マヨネーズ（４・卵なし）	ぎゅうにゅう(206) ベーコン(8) ミックスビーンズ(13) ホキフライ(50)	キャベツ(45) たまねぎ(30) にんじん(19) コーン(4) にんにく(0.3) ホールトマト(20) きゅうり(17)	ケチャップ　うすくち ガラスープ　しお こしょう	601 755.0	カット入りのパンに、コールスローサラダとホキフライをはさんでフィッシュバーガーを作って食べましょう。
23	きん	むぎごはん	牛乳	だんごじる きびなごのｶﾘｶﾘフライ れんこんのきんぴら	こめ(60) あぶら(3) むぎ(6) こんにゃく(18) すいとん(30) さとう(0.92) ごま(1.1) あぶら(0.5)	ぎゅうにゅう(206) とりにく(23) あげ(7) きびなご(30)	だいこん(17) ごぼう(7) にんじん(19) ねぎ(4.2) しいたけ(0.5) れんこん(22)	にぼし　うすくち みりん　こいくち	622 816.0	れんこんは、シャキシャキとした食感がおいしいですね。1年中出回っていますが、秋から冬が旬の食べ物です。
26	げつ	ルーローハン	牛乳	ひらめんスープ ～ルーローハンのぐ～ こまつなのツナあえ	こめ(60) あぶら(0.6) むぎ(6) さとう(3.3) でんぷん(0.3) ビーフン(7) ごまあぶら(0.5)	ぎゅうにゅう(206) ベーコン(6) ぶたにく(35) うずらたまご(15) ツナ(7)	たまねぎ(40) たけのこ(10) ねぎ(5) にんじん(12) もやし(20) しいたけ(0.5) きくらげ(0.5) にんにく(0.5) しょうが(0.5) だいこん(10) こまつな(10) きゅうり(10) キャベツ(20) レモン(1.5)	こいくち　オイスターソース す　ガラスープ うすくち　こしょう	577 759.0	アジア競技大会にちなんで、アジアの国の料理を紹介します。今日は、台湾の料理です。ルーローハンは、豚肉を甘辛く煮て、ごはんにのせて食べる料理です。
27	か	ゆかりごはん（すくなめ）	牛乳	すきやきふううどん げんきサラダ さつまいもくりタルト	こめ(60) うどんめん(45) あぶら(1.7) さとう(2.6) さつまいもくりタルト(30)	ぎゅうにゅう(206) かまぼこ(7) ぎゅうにく(20) こんぶ ハム(6) かつおぶし(0.3)	ゆかり(1.4) たまねぎ(20) ねぎ(4) にんじん(15) トマト(7.5) しいたけ(1) はくさい(20) キャベツ(18) きゅうり(10) コーン(6)	けずりぶし　こしょう こんぶ　こいくち うすくち　みりん　す	663 829.0	小学１年生の国語の教科書の「サラダでげんき」に出てくる食材を使ったサラダです。思い出しながら食べてくださいね。
やさしおデー～うすあじの給食です～										
28	すい	むぎごはん	牛乳	カレーにくじゃが かみかみさきいかサラダ	こめ(60) さとう(2.3) むぎ(6) しらたき(18) じゃがいも(50) あぶら(0.5) すりごま(2) ごまあぶら(1)	ぎゅうにゅう(206) さつまあげ(14) ぶたにく(20) さきいか(2)	えだまめ(6.2) しいたけ(0.7) たまねぎ(45) キャベツ(25) にんじん(20) きゅうり(10)	こいくち　うすくち みりん　さけ　カレーこ す	524 690.0	今日は、やさしおデーです。塩分は、小学校２ｇ、中学校２．５ｇ未満の給食です。カレー粉などの香辛料を使うと味に変化がつき、効果的と言われています。肉じゃがには、カレー粉を加えて作りました。
29	もく	コッペパン	牛乳	かぼちゃのシチュー ブロッコリーサラダ かぼちゃムース	パン(50) こむぎこ(4) バター(4) すりごま(1) さとう(0.7) かぼちゃムース(40)	ぎゅうにゅう(236) チーズ(1.5) ぎゅうにゅう（30・シチュー用） とりにく(25) ロースハム(6)	かぼちゃ(30) たまねぎ(30) にんじん(17) マッシュルーム(6) えだまめ(8) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(15) キャベツ(10) きゅうり(10)	コンソメ　しお ガラスープ　す うすくち　こしょう	612 764.0	ハロウィンは、毎年１０月３１日に行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。カボチャをくりぬいて作った飾りが有名です。
30	きん	むぎごはん	牛乳	ぶたじる ちぐさやき きゃべつのごまずあえ	こめ(60) さとう(0.6) むぎ(6) こんにゃく(10) ごま(1)	ぎゅうにゅう(206) とうふ(20) ぶたにく(12) みそ(11) ちぐさやき(40) わかめ(0.5)	にんじん(15) ごぼう(5) だいこん(22) はくさい(5) キャベツ(23) きゅうり(18)	にぼし　す うすくち	528 709.0	いろいろな食材をバランスよくとりましょう。食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえると栄養バランスがよくなります。

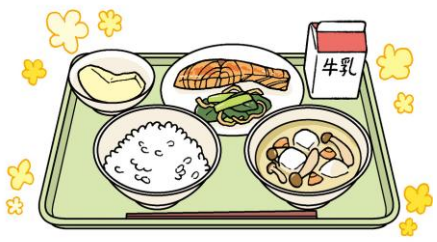
＊給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。
＊献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
＊食品の（）は、グラム数です。

＊エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

薄味でもおいしい学校給食

学校給食の食塩相当量は、１食当たり小学校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満、中学校で2.5g未満です。

給食には、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。



とり過ぎないで　塩分！

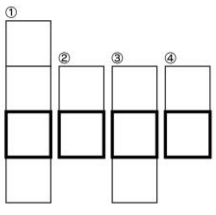
塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



食育パズル

ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、太い枠の文字を横に読みます。

10月は食品ロス□□□□月間！



ヒント　食品ロスを防ぐには……
①給食を○○○○食べよう
②○○に食べる時は手前から取ろう
③賞味○○○が過ぎてもすぐに食べられなくはならないよ
④必要な○○だけ買おうね！

きゅーたん

答え／とくけん　①のこさず　②すく（すく）　③きけん　④ふけん

自分でできる減塩

調味料はかけずにつける！



めん類の汁は残す！



栄養成分表示を見る！



ⓒ少年写真新聞社2026

令和８年　１１がつ　こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

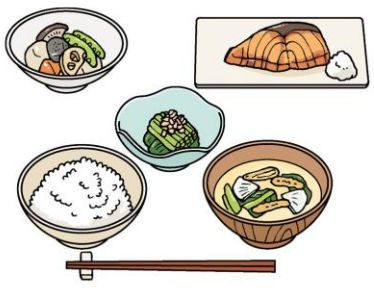
ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ねつやちからになる	ざいりょう ちやにくやほねになる	ざいりょう からだのちょうしをととのえる	ざいりょう そのた	エネルギー たんぱくしつ	ひとこと
2	げつ	むぎごはん 人気メニュー	牛乳	もずくのすましじる とりにくのたまねぎふうみあげ かまぼことこまつなのいためもの	こめ(60) あぶら(5) こむぎ(6) ごまあぶら(1) でんぷん(4) こむぎこ(4) さとう(0.5)	ぎゅうにゅう(206) とうふ(30) とりにく(50) かまぼこ(10)	もずく(10) たまねぎ(18) にんじん(10) はくさい(15) えのきたけ(10) もやし(30) こまつな(10)	けずりぶし だしこんぶ　さけ しお　うすくち	596 771.0	すきなおかずのアンケートで１位だったメニューを取り入れました。から揚げです。今日は、鶏肉に玉ねぎをすりおろしたものにつけこんで揚げます。柔らかくなっておいしいですよ。
4	すい	いりこなめし	牛乳	みそにこみうどん だいこんとわかめのサラダ	こめ(70) ごま(1.5) うどんめん(76) さとう(1.3) ごまあぶら(1)	ぎゅうにゅう(206) みそ(5) とりにく(12) あげ(5) わかめ(4) ちりめん(1.5)	にんじん(15) ねぎ(6) はくさい(20) しいたけ(0.6) だいこん(39) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(10)	けずりぶし　しお うすくち　こいくち みりん　にぼし　す	590 733.0	大根がおいしい時期になりました。寒さに負けないよう栄養をため込むため、甘みも増しておいしくなります。
5	もく	コッペパン【カット】	牛乳	ラビオリのスープ スイートポテトサラダ ココアだいず	パン(50) ラビオリ(25) さつまいも(40) さとう(3.2) でんぷん(0.25) マヨネーズ１０（たまごなし）	ぎゅうにゅう(206) ベーコン(5) ロースハム(5) だいず(10)	にんじん(12) しめじ(8) たまねぎ(22) キャベツ(17) チンゲンサイ(10) きゅうり(16)	ガラスープ　うすくち しお　うすくち　こしょう ココア	643 801.0	11月8日の「いい歯の日」にちなんで、かみごたえのあるメニューの、ココアだいずです。意識してよくかんで食べましょう。
6	きん	むぎごはん	牛乳	いももちじる さんまみぞれに ひじきとピーマンのいためもの	こめ(60) あぶら(0.8) むぎ(6) さといも(15) いももち(25) いりごま(1) さとう(0.9)	ぎゅうにゅう(206) とりにく(12) あげ(8) さんま(40) だいず(13)	だいこん(20) ごぼう(8) にんじん(13) ねぎ(4) しいたけ(0.5) ひじき(1.3) ピーマン(6)	けずりぶし うすくち　しお みりん　こいくち	623 802.0	ひじきは、一度に食べる量は多くありませんが、海藻の中でもカルシウムの多さはトップクラスです。
9	げつ	ごはん	牛乳	のっぺいじる さかなのレモンなんばん ゆかりあえ･こめこドッグ	こめ(70) あぶら(4) こんにゃく(15) でんぷん(1.5) さとう(3.4)　こめこドッグ（３５）	ぎゅうにゅう(206) こんぶ(0.4) とりにく(12) とうふ(20) ちくわ(8) しろみざかな(40)	にんじん(12) えだまめ(8) しいたけ(0.6) だいこん(40) レモン(3.4) きゅうり(8)	けずりぶし うすくち　こいくち さけ　みりん　しそ	622 823.0	これからの季節は、温かい汁物がおいしく感じられる時期となります。今日は根菜類などを使った、具だくさんののっぺい汁です。
10	か	おやこどん	牛乳	～おやこどんのぐ～ ごぼうとにんじんのごまネーズあえ	こめ(60) あぶら(0.8) むぎ(6) さとう(0.6) マヨネーズ（６）（たまごなし） でんぷん(4) ごま(1) ねりごま(1.2) さとう(0.4)	ぎゅうにゅう(206) たまご(25) とりにく(25)　かまぼこ(5) だいず(5)	にんじん(20) ねぎ(2) たまねぎ(40) しいたけ(0.8) ごぼう(10) きゅうり(10) コーン(6)	けずりぶし みりん　さけ　うすくち しお　す	663 744.0	ごぼうがおいしい季節です。皮の部分に香りやうま味があります。シャキシャキとした歯ごたえがありますので、よくかんで食べましょう。
11	すい	ビーフカレー	牛乳	～ビーフカレールウ～ フレンチサラダ(りんご)	こめ(60) あぶら(0.3) むぎ(6) さとう(1) じゃがいも(40) オリーブオイル(0.7)	ぎゅうにゅう(206) ぎゅうにく(22) チーズ(3)	にんじん(20) にんにく(0.3) しょうが(0.3) たまねぎ(45) えだまめ(5) キャベツ(20) きゅうり(15) りんご(10)	カレールウ　こいくち チャツネ　カレールウ　こしょう あかワイン　す　ソース	573 750.0	給食のカレーは、肉、玉ねぎ、人参、じゃがいもの他に、チャツネや、チーズ、ルウは２～3種類入れたりなど、うま味を出す工夫をしています。
12	もく	あげパン 人気メニュー	牛乳	タイピーエン ブロッコリーサラダ	パン(50) あぶら(4) さとう(6.3) はるさめ(8) あぶら(0.5) マヨネーズ3.2（たまごなし） すりごま(1) ねりごま(2)	きなこ(5) いか(10) ぎゅうにゅう(206) かまぼこ(5) ぶたにく(12) うずらたまご(20) ハム(6)	しょうが(0.3) ねぎ(4) にんにく(0.3) にんじん(15) たまねぎ(15) キャベツ(30) きくらげ(0.5) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(15) きゅうり(10)	しお　パイタン うすくち　さけ　こしょう ちゅうかスープ　す	614 775.0	すきなご飯・パンのアンケートで１位だったあげパンです。パンの両面をさっと油で揚げます。きなこと砂糖をまぶして出来上がりです。
13	きん	むぎごはん	牛乳	とろたまスープ いわしかぼすレモンに キムチサラダ	こめ(60) ごま(1) むぎ(6) でんぷん(1) マロニー(2.5) あぶら(1) さとう(0.7)	ぎゅうにゅう(206) ベーコン(5) たまご(30) いわし(40) いとかまぼこ(7)	だいこん(30) にんじん(18) たまねぎ(30) チンゲンサイ(15) はくさい(キムチ)(10)	うすくち　しお　こしょう しおこうじ ガラスープ	604 746.0	季節の変わり目はかぜをひきやすい時期となります。かぜを予防するためにも、好き嫌いせず、何でも食べることを心がけましょう。
16	げつ	むぎごはん	牛乳	さつまじる すきやきふうに ヨーグルト	こめ(60) さとう(2.5) むぎ(6) こんにゃく(15) さつまいも(25) しらたき(12) あぶら(0.4)	ぎゅうにゅう(206) あつあげ(15) とりにく(8) みそ(10) ぎゅうにく(15) あつあげ(30) ﾖｰｸﾞﾙﾄ(75)	にんじん(16) ねぎ(12) だいこん(10) はくさい(35) たまねぎ(15) しょうが(0.6) しいたけ(3)	にぼし　さけ　みりん こいくち	590 757.0	ヨーグルトは、牛乳などに乳酸菌を加えて発酵させた食品です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸の中でよい菌を増やす働きがあります。
17	か	むぎごはん	牛乳	ポトフふうスープ さかなとレバーのナッツあえ いっしょくふりかけ	こめ(60) あぶら(5) むぎ(6) さとう(1.2) ｱｰﾓﾝﾄﾞ(6)	ぎゅうにゅう(206) ｳｲﾝﾅｰ(10) しろみざかな(25) とりレバー(25) ふりかけ(2)	キャベツ(20) たまねぎ(40) だいこん(24) しめじ(8) えだまめ(10) ｺｰﾝ(8)	うすくち　こしょう　しお ガラスープ　コンソメ みりん　こいくち	619 794.0	キャベツは、世界でもっとも古い野菜の１つと言われています。日本でも、大根の次に収穫量が多い野菜です。
18	すい	ごはん	牛乳	みそおでん こまつなとあげのいためもの てづくりふりかけ	こめ(70) あぶら(0.2) さといも(30) こんにゃく(20) ごまあぶら(1) さとう(1.6) ごま(1)	ぎゅうにゅう(206) さつまあげ(7) とりにく(30) みそ(8) ちくわ(10) あげ(5) あおのり(0.2) ちりめん(2)	にんじん(32) だいこん(35) こんぶ(1) こまつな(10)	ガラスープ　みりん こいくち　うすくち けずりぶし　さけ　しお	564 721.0	小松菜は、色の濃い野菜です。ビタミンやミネラルが豊富で、かぜなどの病気にかかりにくくする働きがあります。
19	もく	カットいりパン	牛乳	ちゃんぽん フルーツクリーム	パン(50) チャンポンめん(28) ごまあぶら(1.2) さとう(1.2)	ぎゅうにゅう(206) いか(7.7) ぶたにく(23) さつまあげ(7.7) ｸﾘｰﾑ(12)	キャベツ(25) たまねぎ(15) ねぎ(4) にんじん(9.2) もやし(31) きくらげ(1) にんにく(0.4) みかん(22) パイン(22) おうとう(22) レモン(0.8)	ちゅうかスープ　しお こしょう　うすくち ガラスープ	615 768.0	生クリームと砂糖、レモン汁を混ぜ合わせ、クリームをつくりました。フルーツクリームは、パンにはさんで食べるとおいしく食べられますよ。
		【ふるさとくまさんデー・上益城】								
20	きん	ぐめし	牛乳	いちょうぼじる あまくささんきびなごのサクサクあげ みかん	こめ(60) あぶら(3.5) さとう(1.2) さといも(20)	ぱにく(8) ちくわ(15) ちりめん(2) ぎゅうにゅう(206) とりにく(10) だいず(5) きびなご(30)	たけのこ(5) いんげん(5) ごぼう(8) にんじん(15) だいこん(25) えだまめ(5) しいたけ(0.5) みかん(80)	こんぶ　さけ　こいくち うすくち　けずりぶし みりん	570 694.0	上益城の嘉島町の料理です。具飯は、お祭りなど人が集まるときに、作って食べるそうです。具飯には、熊本県特産の馬肉と、ごぼうなど、季節の野菜を炒めて具を作り、ご飯に混ぜます。馬肉とごぼうの風味がよくあっています。
24	か	むぎごはん	牛乳	かきたまきのこじる ちくぜんに なっとう	こめ(60) さとう(1.5) むぎ(6) でんぷん(1) さといも(30) こんにゃく(5) あぶら(1)	ぎゅうにゅう(206) とうふ(20) たまご(30) わかめ(1) かまぼこ(5) とりにく(20) ちくわ(5) なっとう(30)	にんじん(10) ねぎ(3) たまねぎ(25) えのきたけ(5) しいたけ(1) れんこん(10) ごぼう(10)	うすくち　さけ こいくち　みりん	595 764.0	11月24日は、和食の日とされています。和食の特徴として、自然のものからとった、だし汁があります。しいたけ、鰹節、昆布など、料理に合わせて使っています。
25	すい	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ショーロンポー おかかあえ	こめ(70) さとう(1.4) あぶら(0.5) ごまあぶら(0.5) でんぷん(2) ショーロンポー(25)	ぎゅうにゅう(206) とうふ(88) ぶたにく(12) ぎゅうにく(8) だいず(5) みそ(2.3) ちりめん(2)	にんじん(14) ねぎ(5) たまねぎ(20) しいたけ(1) しょうが(0.6) にんにく(0.5) はくさい(40) きゅうり(18)	オイスターソース　みりん トウバンジャン　ちゅうかスープ こいくち　テンメンジャン	636 862.0	台湾の屋台でよく食べられるショーロンポウです。台湾の夜市では、食べ歩きできるものを気軽に楽しめるそうです。
26	もく	ミルクパン	牛乳	ポークシチュー キャロットサラダ	ミルクパン(50) バター(4.5) じゃがいも(30) あぶら(1.2) こむぎこ(5) あぶら(0.8) さとう(0.8)	ぎゅうにゅう(206) ぶたにく(15) チーズ(2.5) いんげんまめピューレ(8) ツナ(6)	たまねぎ(54) にんにく(0.3) にんじん(37) コーン(6) きゅうり(15)　トマトピューレ	コンソメ　ワイン　ガラスープ ケチャップ　デミソース　こいくち　ソース しお　こしょう　す　うすくち	602 769.0	人参のオレンジ色は、カロテンです。かぜなどを予防したり、皮膚の状態をよくしたりするはたらきがあります。
27	きん	やさしおデー～うすあじのきゅうしょくです～ むぎごはん	牛乳	ふわふわだごじる やけるアジフライ わかめのすのもの	こめ(60) むぎ(6) さとう(1) こむぎこ(6) でんぷん(6) ごま(1)	ぎゅうにゅう(206) とりにく(15) アジフライ(50) わかめ(5.5) たまご(8)	にんじん(14.4) ごぼう(10) キャベツ(25) ねぎ(5) しいたけ(0.5) だいこん(22)	こんぶ　さけ　こいくち けずりぶし　うすくち	591 730.0	今日は、やさしおデーです。小学校２ｇ、中学校２．５g未満の塩分で作っています。けずりぶしや、昆布でおいしいだしをとっています。
30	げつ	ごはん	牛乳	だいずのごもくに ひじきのマヨサラダ ゆかりちりめん	こめ(70) あぶら(0.5) マヨネーズ６（たまごなし） こんにゃく(20) さとう(2.5) じゃがいも(45) ごま(1)	ぎゅうにゅう(206) さつまあげ(15) ひじき（1） だいず(10) あおのり(0.1) とりにく(18) あつあげ(25) ツナ(4.6) ちりめん(2.5)	ごぼう(10) にんじん(18.1) いんげん(5) キャベツ(27) ゆかり(0.15) えだまめ(6.2)	こいくち　みりん うすくち さけ　ゆかり	634 816.0	大豆の五目煮には、大豆と一緒に、にんじんやゴボウなどの根菜類も入っています。おなかの中をきれいにしてくれる食物せんいがたくさんふくまれています。

＊給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。
＊献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
＊食品の（）は、グラム数です。
＊エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

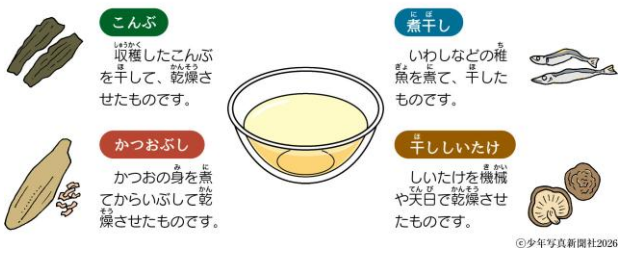
11月24日は和食の日　受け継ごう 和食文化

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013（平成25）年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。

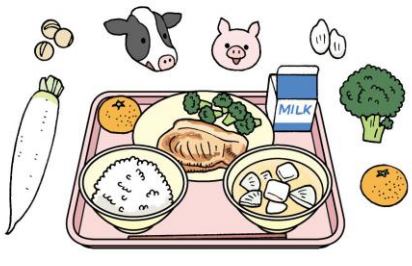


和食文化を支える　いろいろなだし



ⓒ少年写真新聞社2026

11月23日は勤労感謝の日　感謝して食べよう！



わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。

生産する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

献立作成・調理する人



栄養士の先生は献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

ⓒ少年写真新聞社2026