



令和8年 10月



献*立*表



廿日市市立佐伯中学校

日 (曜)	主 食	牛 乳	副食・デザート	カロリー (kcal) タンパク (g)	食 品 名 と そ の は た ら き			こんだて 献 立 や 食 品 の メ ッ セ ー ジ
					黄(熱や力になる)	赤(血・肉・骨になる)	緑(体の調子をととのえる)	
1 (木)	リッチパン	牛乳	チキンビーンズ わふうサラダ	705 33.3	パン(バター(チ) さとう じゃがいも ごま さとう ベイコばなあぶら	たまご 牛乳 とりにく だいず ツナ きわかめ	こんにやく たまねぎ にんじん さいやいんげん トマト(缶) しょうが だいこん きゅうり	こんにやくは「お腹の砂おろし」とか「胃のほうき」と言われています。ここでいう「お腹の砂」とは「体によくない物」という意味で、体によくない物を外に出して、体の中をきれいにしてくれます。
2 (金)	むぎごはん	牛乳	ちくぜんに ごまあえ	700 30.0	こめ むぎ さとう あぶら ごま さといも	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ しらすほし	こんにやく にんじん ごぼう れんこん さやいんげん もやし こまつな	「あえ物」に入っている「しらす干し」は、魚まるごとを食べるので、骨や歯をじょうぶしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。残さず食べましょう。
5 (月)	むぎごはん	牛乳	とうふとえびの チリノースいため ちゅうかあえ	678 30.2	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 えび とうふ わかめ しらすほし	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ もやし にんにく しょうが こまつな	「炒め物」に入っている「にんにく」は、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルの他に、体の中の栄養素をエネルギーに変え、元気を出すものになるスコルジニンという物質を含んでいます。
6 (火)	わかめ うどん	牛乳	ほそぎりやさいの ごまドレッシング きなこパン	740 34.0	パン さとう うどん(コ) あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく きなこ かまぼこ あぶらあげ わかめ ちくわ しらすほし	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ だいこん	今日は給食で人気のきなこパンです。きなこを煎ったものに砂糖・塩を混ぜて、揚げたコッパンパンにまぶしました。きなこには、お腹の中をそうしてくれる食物せんいが多く含まれています。
7 (水)	むぎごはん	牛乳	さばのピリからやき おひたし とんじる	768 38.5	こめ むぎ さとう さつまいも	牛乳 さば かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく しょうが ねぎ こまつな キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ	豆腐は、大豆から作られています。大豆をゆでて、細かくつぶし、それをこして作った液体が「豆乳」で、しめじが「おから」です。そして豆乳に「かき」というものを加えて固めたものが「豆腐」です。
8 (木)	ピザースト	牛乳	マカロニスープ ブルーベリーヨーグルト	741 33.2	パン パター(チ) じゃがいも マカロニ(コ)	牛乳 ベーコン ぶたにく ポークウィンナー チーズ(チ) ブルーベリーヨーグルト(チ)	たまねぎ にんにく トマト(缶) マッシュルーム にんじん しめじ ピーマン しょうが	10月10日は「目の愛護デー」です。それにちなんで、今日はブルーベリーヨーグルトを出します。ブルーベリーのあの紫色は「アントシアニン」という色素で、目の働きを助けてくれます。
9 (金)	チャブチェ どんぶり	牛乳	ナムル フライビーンズ	722 30.7	こめ むぎ さとう こめこ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく しらすほし だいず	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし チンゲンサイ こまつな	給食のごはんはいつも麦ごはんで、お米の中に10粒に1粒くらい割合で小麦を混ぜて炊いています。小麦には、お腹の中をきれいに掃除してくれる食物せんいが多く含まれています。残さず食べましょう
13 (火)	ちゃんぽん めん	牛乳	やさしいため てづくり りんごケーキ	673 26.7	ちゅうかめん(コ) あぶら こむぎこ さとう でんぷん バター(チ)	牛乳 ぶたにく えび ポークウィンナー たまご	しょうが にんじん こまつな もやし たまねぎ キャベツ りんご	「手作りんごケーキ」の中にはたっぷりのりんごが使われています。りんごは、ペクチンという食物せんいを多く含んでいるので、おなかの調子を整えてくれます。
14 (水)	あきの かおりごはん	牛乳	じもと 地元でじますの からあげ ゆでキャベツ すましじる	685 30.3	こめ むぎ でんぷん あぶら さつまいも	牛乳 とうふ にじます もずく あぶらあげ	なましいたけ しめじ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはんの中には、秋の香りがする食べ物「しいたけ・しめじ・えのきたけ・さつまいも」が入っています。きのこ類やいも類は、秋から冬にかけておいしくなります。また、今日は、佐伯所山の七瀬川で育った「ニジマス」です。地元の食材をおいしくいただきましょう。
15 (木)	こくとうパン	牛乳	クリームシチュー ごぼうサラダ	727 28.9	パン 〔くろざとう〕 さとう バター(チ) じゃがいも ごまあぶら こむぎこ ベイコばなあぶら ごま	牛乳 なまクリーム(チ) とりにく ツナ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん さいやいんげん ごぼう こまつな	クリームシチューの中には、白いんげん豆を裏してペーストにしたものが入っています。豆には、筋肉や血液をつくるたんぱく質や、体の中をそうしてくれる食物せんいが多く含まれています。
16 (金)	むぎごはん	牛乳	にくじゃが もやしのカレー ドレッシング いりに	709 28.1	こめ むぎ さとう じゃがいも ベイコばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく ロースハム かえりいりに	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	毎月19日は「食育の日」です。食育の日もくは食育の日前後、広島県でとれたかえりいりに出しています。かえりいりにを釜で煎ったあと、砂糖・しょうゆ・みりんで味付けしています。カルシウムたっぷりのかえりいりにをよくかんで、残さず食べましょう。
19 (月)	むぎごはん	牛乳	にくどうふ しらすのサラダ レモンゼリー	717 30.4	こめ むぎ さとう あぶら ベイコばなあぶら レモンゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ しらすほし	こんにやく たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ こまつな	キャベツは炒め物やサラダなどいろいろな料理に使われています。キャベツには食べ過ぎやストレスで荒れてしまった胃を健康な状態に戻してくれるビタミンが多く含まれています。
20 (火)	きのこ スパゲティ	牛乳	かみかみサラダ てづくりドーナツ	788 28.8	スパゲティ(コ) さとう あぶら バター(チ) オリーブあぶら ベイコばなあぶら アーモンド こむぎこ	牛乳 ベーコン しらすほし きざみのり たまご	たまねぎ にんじん にんにく しめじ しょうが えのきたけ キャベツ ねぎ マッシュルーム なましいたけ もやし こまつな	ナッツには、くるみやアーモンドのように木になるものと、ピーナッツのように畑で育つものがあります。ナッツには血液をきれいにしてくれたり、血管を元気にしてくれるパワーがあります。
21 (水)	キムタク ごはん	牛乳	とりにくのさつぱりに ゆでキャベツ にらたまスープ	743 35.8	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン たまご	しょうが はくさいキムチ たくあん にんじん たまねぎ にら さいやいんげん キャベツ もやし ねぎ	今日のご飯は、「キムチ」と「たくあん」が入った混ぜご飯です。もとは、長野県の給食メニューで、子どもたちに漬物をおいしく食べてほしいという想いから考案されたレシピです。たくあんは歯ごたえがとてもよいですね。
22 (木)	フィッシュ バーガー	牛乳	やさいスープ みかん	791 37.9	パン こむぎ マヨネーズ(タ) あぶら パン(コ) じゃがいも	牛乳 ぶたにく メルルーサ たまご	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん みかん チンゲンサイ しょうが	今日のフィッシュバーガーの魚は、メルルーサです。メルルーサはクセのない柔らかな白身魚です。フライはもちろん、タルタルソースも調理員さんの手作りです。
23 (金)	むぎごはん	牛乳	だいずのいそに あまずあえ	713 30.9	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく だいず ひじき なまあげ ちくわ しらすほし うずらたまご	こんにやく にんじん さやいんげん キャベツ もやし ごぼう レモン	大豆は肉に負けないくらい、たんぱく質を多く含んでいることから「畑でできる肉(畑の肉)」と呼ばれています。肉を食べる習慣のなかった昔から、日本の食文化に大きく関わってきました。
26 (月)	ひろしまぎゅう 広島和牛の ビビンバ	牛乳	はるさめスープ ごぼうチップス	746 33.2	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら はるさめ じゃがいも	牛乳 ぎゅうにく(広島県産) ベーコン たまご	にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが ごぼう	今日は、広島県のおいしい食材「広島和牛」を使ったメニュー「広島和牛のビビンバ」です。繊細で豊かな風味を味わって、残さず食べましょう。
27 (火)	やきそば	牛乳	だいがくいも コーンサラダ	688 26.3	ちゅうかめん(コ) さつまいも ごま さとう くろざとう あぶら ごまあぶら ベイコばなあぶら	牛乳 ぶたにく しらすほし さつまあげ こなかつお あおのり ロースハム	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな コーン	「大学いも」という料理名は、今から90年くらい前に「東京の大学の前で売られ、当時の大学生の間で大人気だったことから「大学いも」という料理名がついたそうです。
28 (水)	むぎごはん	牛乳	まんさくのかばやき ゆでキャベツ みそしる	717 33.4	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	牛乳 しら(まんさく) わかめ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	今日の魚は万作です。広島では「万作」と呼ばれていますが、本当の名前は「シイラ」です。「シイラ」は秋にとれる魚で、広島県や山口県では豊作の縁起をかついで「万作」と呼んだようです。
29 (木)	セルフ ポテトサンド	牛乳	パンプキンスープ りんご	716 25.1	パン マヨネーズ(タ) バター(チ) こめ じゃがいも	牛乳 チーズ(チ) ロースハム	きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ しょうが りんご	かぼちゃは、今から140年くらい前にアメリカから九州に伝わりました。かぼちゃには、カロテン、ビタミンC、ビタミンE、食物せんいなど多く、病気を予防したり、体を元気にする働きがあります。
30 (金)	ひよこまめの チキンカレー ライス	牛乳	ハムサラダ	797 26.1	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ さとう パター(チ) こむぎこ ベイコばなあぶら	牛乳 とりにく ロースハム ひよこまめ ヨーグルト(チ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご こまつな キャベツ	カレー粉はいろいろな粉を混ぜ合わせたものです。カレー粉の、あの黄色い色はウコンという草の根っこで、それに唐からし、しょうが、にんにくなどを15〜20種類くらい混ぜ合わせたものです。

※ [] は、基本のコッパンパン（小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳）に加えて、各々のパンの中に入っている材料です。

※ 学校給食では、以前から特定の食品についてアレルギーのある子どもさんがおられることを配慮して、毎月の献立予定表（本表）に使っている食品名を書いています。
特に表示を義務付けられた「小麦」(ロ)、「乳」(チ)、「卵」(メ)を含む食品については、太字・斜めで記載します。ご確認ください。尚、「ピーナッツ、くるみ、そば、かき」そのものにおいては、給食では使用していません。また、しょうゆなどの調味料については、記載しておりませんのでご注意ください。

※ 都合により献立を変更することがあります。また、献立についてご質問等がありましたらご連絡ください。（佐伯中学校 栄養主幹 佐々木まで TEL72-1145）

＜月平均＞エネルギー	727kcal
たんぱく質	31.0g
脂質	23.5g
食塩相当量	2.9g