令和８年

秋 10月 給食だより

阿波市学校給食センター
ホームページ
給食の写真が見えるよ！

～毎月19日は食育の日です～

日	曜日	こんだてめい しゅしょく	牛乳	こんだてめい おかず	しょくひんめい あか 主に血や肉になるもの 主にたんぱく質	主に無機質	みどり 主に体の調子を整えるもの 主にカロテン	主にビタミンC	きいろ 主に熱や力のもとになるもの 主に炭水化物	主に脂質	小学校(中学年) エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	麦ごはん	ミルク	美～ナスミートごはん ブロッコリーのかんきつあえ チキンナゲット	牛ひき肉 ぶたひき肉　大豆 チキンナゲット	牛乳	にんじん　ピーマン 黄ピーマン　トマト ブロッコリー	たまねぎ なす 「GOTTSO阿波」の美～ナスです	米 大麦	油 ドレッシング	613	23.7
2	金	ごはん	ミルク	ホイコーロー　バンバンジー さつまいもとくりのタルト まっ茶ふりかけ	ぶた肉 みそ とりささみ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ しいたけ　たけのこ　もやし ほし大根　きゅうり	米　大麦　さとう でんぷん さつまいもとくりのタルト	油 ドレッシング	673	25.8
5	月	ごはん	ミルク	ハンバーグの和風きのこソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ	ハンバーグ チキンハム ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ　えのきたけ きゅうり　キャベツ たまねぎ	米　大麦　さとう でんぷん　マカロニ じゃがいも	ドレッシング	658	23.6
6	火	きなこあげパン	ミルク	ポークビーンズ コールスローサラダ ヨーグルト	きなこ　ぶた肉 大豆　白いんげん豆 チキンハム	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	659	28.6
7	水	ごはん	ミルク	具だくさんのたまご焼き おひたし じゃがいものそぼろに	たまご焼き 牛ひき肉　大豆 さつまあげ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	米　大麦　さとう じゃがいも こんにゃく	油	637	25.4
8	木	ごはん	ミルク	さけの塩焼き てっこつサラダ どろかめ汁　チーズ	さけ　ちくわ とうふ　油あげ みそ	牛乳 ひじき チーズ	小松菜 にんじん ねぎ	コーン キャベツ　なす たまねぎ	米 大麦	ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま	602	27.1
9	金	おにぎり	ミルク	焼きそば れんこんとブロッコリーのサラダ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 さつまあげ とりささみ	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ れんこん　コーン	米 ちゅうかめん ブルーベリーゼリー	油 ドレッシング	619	22.9
13	火	ごはん	ミルク	ぶた肉のしょうがいため ナムル タイピーエン	ぶた肉 とり肉 うずらたまご	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが　たまねぎ きゅうり　キャベツ たけのこ　きくらげ	米　大麦　さとう でんぷん はるさめ	油 ドレッシング ごま油	624	28.2
14	水	ごはん	ミルク	れんこんの白せんあげ キャベツのあまずあえ 牛肉と里いものにもの	チキンハム 牛肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ ほし大根　たまねぎ	米　大麦　米粉 天ぷらこ　さとう 里いも　こんにゃく	油 ごま	655	23.4
15	木	ロールパン	ミルク	フランクフルトのケチャップソースかけ きゅうりのマリネ 和風きのこスパゲティ	チキンフランク ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	きゅうり　キャベツ たまねぎ　しめじ えのきたけ　しいたけ	ロールパン さとう スパゲティ	ドレッシング バター	603	28.1
16	金	ちらしずし	ミルク	さばのみそに すまし汁 お米のムース	高野どうふ　かまぼこ たまご　さば みそ　とうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	ゆず　ごぼう ほししいたけ たまねぎ　えのきたけ	米　さとう こんにゃく お米のムース		618	25.8
19	月	とりめし	ミルク	魚のクリスピーフライ さつまいもサラダ 具だくさんみそ汁	とり肉　油あげ しろみフライ ぶた肉　みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	ごぼう　ほししいたけ たまねぎ　大根 キャベツ　しめじ	米　こんにゃく さとう さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ	653	27.0
20	火	麦ごはん	ミルク	牛丼 すだちずあえ りんごのジュレ	牛肉	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ　えのきたけ キャベツ　きゅうり すだち	米　大麦　さとう こんにゃく りんごのジュレ	油 ごま	645	24.0
21	水	麦ごはん	ミルク	秋の実りカレー かきのフルーツミックス	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	にんじん	たまねぎ　しめじ　しいたけ えだまめ　りんご　かき もも　パイン　みかん	米　大麦 さつまいも なしゼリー	油	673	22.3
22	木	ごはん	ミルク	とり肉のねぎソースあえ ゆかりあえ 五目ひじき	とり肉　おから ぶた肉　さつまあげ 油あげ　大豆	牛乳 ひじき	ねぎ　赤じそ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう	米　大麦 でんぷん　さとう こんにゃく	油 ごま油	674	27.9
23	金	小型コッペパン	ミルク	手作りおこのみ焼き　ボイルブロッコリー じゃがいものベーコンに レーズンクリーム	ちくわ　けずりこ たまご　ベーコン ぶた肉	牛乳	ねぎ ブロッコリー にんじん　パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	コッペパン　天かす 小麦粉　米粉 さとう　じゃがいも	油 ドレッシング レーズンクリーム	605	25.1
26	月	麦ごはん	ミルク	ツナそぼろ丼 (ツナそぼろ・あえ物) とうがんのみそ汁	ツナ　たまご とうふ 油あげ　みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ なめこ	米 大麦 さとう	ごま	624	26.3
27	火	ごはん	ミルク	いかのかりんあげ ブロッコリーのおかかあえ きんぴらごぼう	いか　おから かつおぶし　ぶた肉 さつまあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン	ごぼう	米　大麦 でんぷん こんにゃく　さとう	油 ごま油	610	26.0
28	水	コッペパン	ミルク	さわらのハーブ焼き キャロットラペ トマトと卵のスープ　ペアチョコ	さわら　ツナ ウインナー たまご	牛乳	にんじん　パセリ トマト チンゲンサイ	すだち たまねぎ	コッペパン　さとう じゃがいも　でんぷん チョコレート		600	27.1
29	木	わかめごはん	ミルク	とうふのいりに 小松菜のちりめんあえ レモンのとう乳パンナコッタ	とりひき肉 大豆　とうふ たまご	牛乳　わかめ ひじき ちりめん	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	米　大麦 さとう レモンのとう乳パンナコッタ	油 ごま	635	26.6
30	金	チキンライス	ミルク	イタリアンサラダ パンプキンポタージュ	とり肉　チキンハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん　トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ　コーン えだまめ　キャベツ きゅうり	米	油 ドレッシング	600	23.4

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍)　※無断での複製、再配布等はご遠慮ください。
※材料の購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

＼「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



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。











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

今月の「Awa産Our消」

米・里いも・トマト・小松菜・葉ねぎ・ブロッコリー
キャベツ・しょうが・なす・美～ナス・とうがん
かき・きくらげ・生しいたけ・ほし大根

※天候により変更する場合があります。

今月の日本味めぐり（滋賀県）
～泥亀汁（どろかめじる）～

「どんがめじる」や「どろがめじる」ともいいます。滋賀県の近江商人の町といわれている五箇荘地区において夏場につくられていたみそ汁で、湖東地域を中心に滋賀県全域に広まっています。

この風変わりな名前は、みそ汁のなかに入れるすりごまが泥のように見え、皮に切り目を入れたなすの形が亀の甲羅のように見えることからきています。



阿波の郷土料理
～ちらしずし（かきまぜ）～

徳島県では、ちらしずしのことを「かきまぜ」や「ばらずし」ともいいます。

昔から秋祭りを彩る「ちらしずし」と「ボウゼの姿寿司」はハレの日の郷土料理です。徳島県では家庭により金時豆を入れる特徴もあります。今月の給食では、香りのよい徳島県産のゆず酢を使いました。



“Awa産Our消Myメニュー”の入賞メニューが登場します♪

1日（木）　美～ナスミートごはん
（市場中1年生のメニュー）