

きゅうしょくカレンダー 10月



亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【A献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
1 ・ 木	〈かめまるの白〉 味付けコッペパン ぎゅうにゅう 亀岡牛コロッケ ポトフ 	※今月使用するたまねぎ・じゃがいも・にんじんは、亀岡産のものです。今日は「かめまるの白」献立で、亀岡牛を使ったコロッケを出します。1個ずつです。ポトフは野菜や肉を塩や香辛料で味付けしたスープでじっくりと煮込んだフランスの家庭料理のひとつです。
2 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス フレンチソテー	ハヤシライスには、マッシュルームが入っています。マッシュルームは、1年を通じて食べられているきのこです。くせのないおいしさで、洋風の料理によく使われています。マッシュルームには、ホワイト、オフホワイト、クリーム、ブラウンの4種類あり、給食ではブラウンを使っています。

10月10日は目の愛護デー

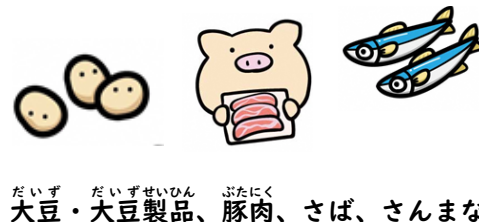


どんな食べものが目にいいのかな？

目のねんまくを守ってくれる
ビタミンA



目のまわりの筋肉や神経の
疲れをとってくれる
ビタミンB



視力の低下を防いでくれる
アントシアニン



5 ・ 月	〈日本の味巡り：徳島県〉 ごはん ぎゅうにゅう ★鶏肉の唐揚げ すだちソースかけ さつまいものみそ汁	めしわん こざら小皿 しるわん	今日は日本の味巡りで、10月は徳島県の献立です。徳島県は、さわやかな香りが特徴の果物「すだち」の生産量が全国1位です。今日は、すだちを使ってソースを作り、鶏肉の唐揚げにかけました。鶏肉の唐揚げすだちソースかけは1個ずつです。酸味を抑えて甘酸っぱく仕上げています。また徳島県は、さつまいもの名産地としても全国的に有名です。今日は、みそ汁の具に使いました。
6 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう さばの生姜煮 豚汁 骨ごとよくかんで食べましょう	めしわん こざら小皿 しるわん	さばの生姜煮は、1切れずつです。「サバを読む」という言葉を知っていますか？数をごまかして、実際の数よりも多く見積もることを「サバを読む」といいます。サバは大量にとれることから、おおざっぱに数を数えるという説やサバは傷みやすいから急いで数を数えるという説などがあります。
7 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしの炒めナムル	めしわん しるわん こざら小皿	給食では、煮物や汁物などに青ねぎがよく登場します。今日もマーボー豆腐に使っています。関西でねぎといえば「九条ねぎ」がありますが、京の伝統野菜の中で最も古い歴史を持っている野菜です。ねぎにはビタミン類が多く、体の調子を整えてくれます。
8 ・ 木	こがた小型コッペパン ぎゅうにゅう 和風スパゲティ きざみのり さわやかソテー	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	今日のスパゲティには、えのきたけ、はたけしめじが入っています。きのこには、おなかの調子を整える働きがあります。うま味成分も多く、料理をおいしくしてくれます。きのこは秋の味覚でもあります。旬の味をおいしくいただきます。きざみのりは1袋ずつです。スパゲティの上にかけて食べましょう。
9 ・ 金	〈目の愛護デー献立〉 ごはん（減量） ぎゅうにゅう 親子丼 小松菜とじゃこの甘辛炒め ぶどうゼリー	めしわん しるわん こざら小皿	今日は10月10日の「目の愛護デー」にちなんで献立です。パソコンやスマートフォン、ゲームなどで私たちの目はとても疲れています。今日の給食には、にんじんや小松菜に含まれるビタミンAやぶどうゼリーに含まれるアントシアニンなど目の健康を守る栄養がたっぷり入っています。しっかり食べて、目を大切にしましょう。ぶどうゼリーは1個ずつです。

□…はし □…スプーン □…はしとスプーン

※（減量）…いつもより少なめのごはんです。 ★→新メニューです。

きゅうしょくカレンダー 10月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【A献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
13 ・ 火	ごはん（減量） ぎゅうにゅう カレー肉じゃが ひじき豆	めしわん しるわん 小皿	今日の主菜は「カレー肉じゃが」です。日本の家庭料理の定番である肉じゃがに、みんなが好きなカレー風味をプラスしました。カレー粉のピリっとした辛さと香りは、食欲をそそるだけでなく、胃の働きを活性化して消化を助ける効果もあります。ごはんとの相性も抜群ですので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。
14 ・ 水	ごはん（減量） ぎゅうにゅう 中華丼 揚げ春巻き	めしわん しるわん 小皿	ごはんに中華丼の具をのせて、丼にして食べましょう。揚げ春巻きは1本ずつです。春巻きは、中国で生まれた中華料理のひとつです。給食の春巻きには、肉や野菜などたくさんの具材が詰まっています。外はサクサク、中はジューシーな春巻きを、よくかんで食べましょう。
15 ・ 木	黒糖コッパパン ぎゅうにゅう かつおフライ 鶏肉とさつまいものシチュー	大皿 小皿 しるわん	かつおフライは、1切れずつです。「ホクホク」という言葉はさつまいもやくり、かぼちゃなど、でんぷんを多く含む食べ物がかわらかく割れたり、崩れたりする時の口当たりを表す言葉です。崩れる感じと同時に温かさを表すこともあります。今日は、シチューのさつまいものホクホクとした食感を味わっていただきます。
16 ・ 金	キャロットライス（減量） ぎゅうにゅう ちくわのいそべ揚げ かぼちゃのみそ汁	めしわん 小皿 しるわん	ちくわのいそべ揚げは1切れずつです。今日の汁物はほんのり甘いかぼちゃのみそ汁です。かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、皮が硬くて丈夫なため、秋から冬まで長持ちするのが特徴です。かぼちゃには目の健康を守り、病気から体を守るビタミンAがたっぷり含まれています。

□…はし □…スプーン ■…はしとスプーン

※（減量）…いつもより少なめのごはんです。

秋野菜クイズ

ただ正しいのはどっち？

あき おお や さい
秋に多くとれる野菜についてのクイズです。
AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。

Q1

食べている部分が「根」なのはどっち？

A じゃがいも

B さつまいも

Q2

「秋なすは嫁に食わすな」ということわざの意味で、正しいのはどっち？

A 嫁のからだを冷やしてはいけない

B 嫁を太らせてはいけない

Q3

長ねぎをごく細いせん切りにして水にさらしたものを、なんていう？

A 白髪ねぎ

B 白糸ねぎ

Q4

次のうち、にんじんの花はどっち？

A 黄色くて小さい花

B 白くて丸い花

Q5

にんじんや、長ねぎの緑の部分に含まれる「βカロテン」には、どんな働きがある？

A 強 病気を防ぐ

B 骨や歯をつくる

こたえ

Q1…B（じゃがいもは地下のくきの部分）
Q2…A（秋なすはおいしいので嫁に食べさせるのはもったいない、という意味もある）
Q3…A（料理にそえる薬味などに使われる）
Q4…B（Aは、白菜やキャベツなどアブラナ科の花）
Q5…A（がんや生活習慣病を予防する働きがある。Bは、カルシウムの働き）

きゅうしょくカレンダー 10月

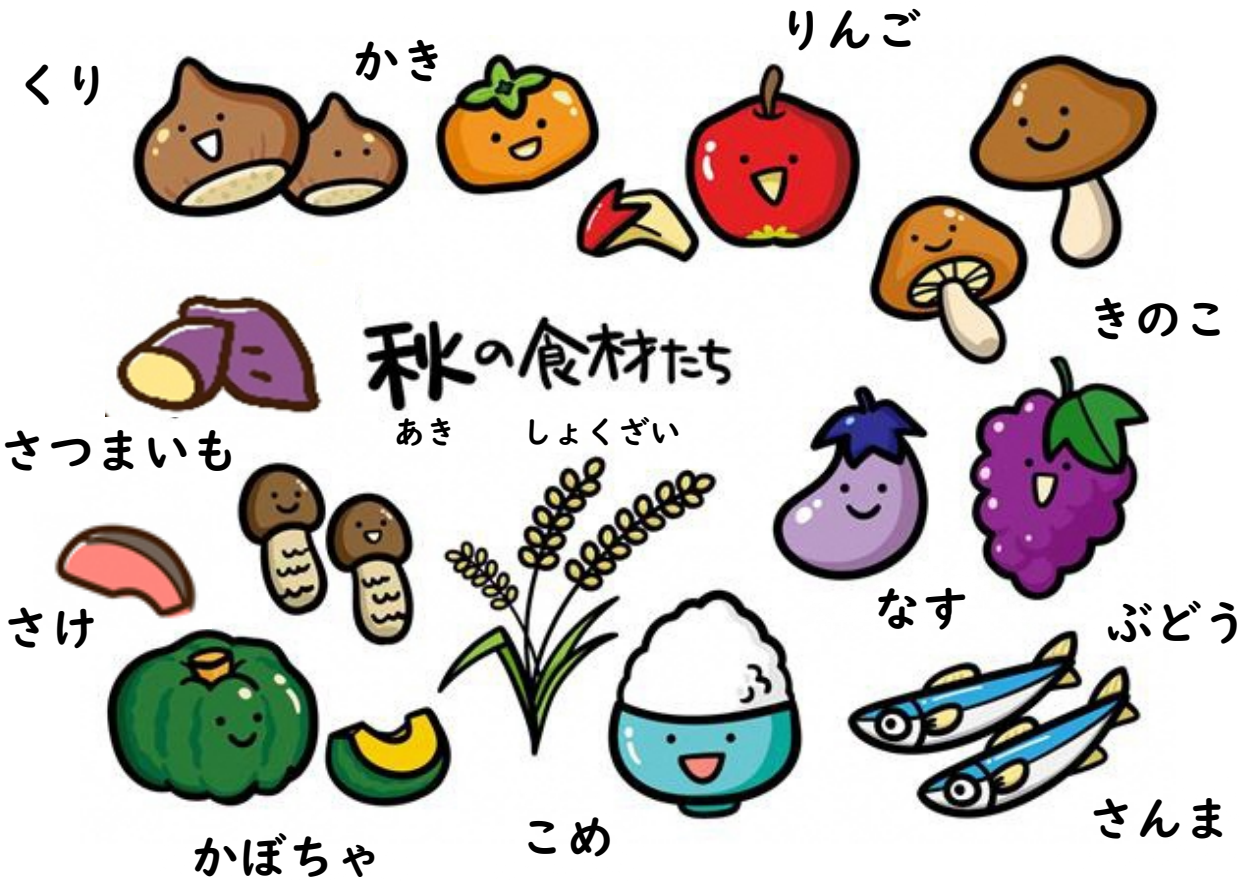
日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
19 ・ 月	秋の香りごはん（減量） ぎゅうにゅう 赤だし	めしわん しるわん	今日は秋に旬を迎える食材が入った献立です。秋の香りごはんにお米、ごぼう、しいたけ、さつまいも、赤だしになめこを使っています。なめこは日本で古くから食べられている日本生まれのきのこです。表面がぬるぬるしているのが特徴です。なめこのつるんとした独特の食感を楽しみながら、食べてみてください。
20 ・ 火	ごはん（減量） ぎゅうにゅう さんまのかば焼き風 切干大根の炒め煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	めしわん おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	さんまのかば焼き風は、1切れずつです。秋に旬を迎える魚のひとつにさんまがあります。新鮮なさんまは、全体的に丸みをおびており、目が澄んでいます。今日は油でカラッと揚げたさんまに甘辛いたれをかけて食べやすくしています。骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。
21 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉の三色煮 たぬき汁	めしわん こざら小皿 しるわん	たぬき汁とは、精進料理の一種です。肉類が食べられないお坊さんが肉の代わりに凍ったこんにゃくをごま油で炒めて汁物に入れたところ、肉と同じ食感であったことから精進料理として広まったとされています。こんにゃくのほかに、にんじんや干しいたけ、油揚げなどを使った具だくさんの汁物です。
22 ・ 木	コッペパン ぎゅうにゅう 大豆のミートソース煮 フレンチサラダ	おおざら大皿 しるわん こざら小皿	フレンチサラダのドレッシングには、酢が使われています。酢には、疲れをとって体を元気にするパワーがあります。給食のフレンチサラダは、みなさんがすっぽくても食べやすいように砂糖を入れて、少し甘くしてあります。野菜が苦手な人も酢のパワーでさっぱりと一口食べてみてくださいね。
23 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ 肉団子と白菜のスープ	めしわん こざら小皿 しるわん	かぼちゃサンドフライは、1個ずつです。今日のスープに入っている白菜は秋から冬が旬の野菜です。寒くなればなるほど、ギュッと引き締まって、甘みが強くておいしくなります。白菜には病気に負けない強い体をつくるビタミンCが含まれています。

□ …はし □ …スプーン ■ …はしとスプーン

※（減量）…いつもより少なめのごはんです。

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【A献立】

あき みかく さが 秋の味覚を探してみよう！



旬ってなあに？

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物「旬」といいます。

きゅうしょくカレンダー 10月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度 【A献立】

□ …はし □ …スプーン ■ …はしとスプーン

※（減量）…いつもより少なめのごはんです。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
26 ・ 月	わかめごはん ぎゅうにゅう いも煮 ごま酢炒め	めしわん しるわん こざら小皿	今日は「いも煮」の話です。いも煮は山形県で昔から食べられている郷土料理で、里芋を肉や野菜、きのこなどと一緒に煮込んだものです。山形県では、最上川の河川敷で、とても大きな鍋で何百人分もの「いも煮」を作って食べる「いも煮会」が有名です。
27 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のすき焼き風煮 おかか炒め	めしわん しるわん こざら小皿	亀岡のお祭りにちなんで給食でもすき焼き風煮を出します。すき焼きといえば牛肉をイメージする人が多いかもしれませんが、給食ではあっさりとしていてうま味の強い鶏肉を使っています。今日は鶏肉のほかに焼き豆腐やたまねぎ、えのきたけ、糸こんにゃくなどたくさんの具材を甘辛くじっくり煮込みました。
28 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー 中華スープ	めしわん こざら小皿 しるわん	ホイコーローは、漢字で「回す鍋のお肉」と書きますが、これは「一度調理した食材をもう一度鍋に戻して炒める」という意味があります。給食のホイコーローは、たっぷりの豚肉と甘みのあるキャベツを甘辛いみそで炒めました。ごはんによく合うおかずです。
29 ・ 木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグの きのこソースかけ ABCスープ	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん	ハンバーグは、1個ずつです。ソースには、マッシュルームとエリンギの2種類のきのこを使いました。デミグラスソースやトマトケチャップを使ってハンバーグに合うソースを作りました。エリンギは、ほかのきのここと違ってコリコリとした良い歯ごたえが特徴です。食感を楽しみながら、残さず食べてもらえたらうれしいです。
30 ・ 金	〈ハロウィン献立〉 ごはん ぎゅうにゅう パンプキンカレー 福神漬け フルーツポンチ	おおざら大皿 しるわん おおざら大皿 こざら小皿	今日はハロウィンにちなんで、人気のあるカレーにかぼちゃを入れました。かぼちゃのオレンジ色には肌やのどを強くしてウイルスから体を守るビタミンAが含まれています。ハロウィンを楽しみながら栄養満点のパンプキンカレーをおいしくいただきます。



10月31日は、「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれないと、いたずらするぞ!）」のかけ声が合言葉のハロウィン。
もとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパで生まれたお祭りです。

ハロウィンのモチーフになっているカボチャの「ジャック・オー・ランタン」は、おぼけカボチャのランタンで、この明かりをたよりに精霊がやってきて、悪霊は怖がって逃げるといわれているため、玄関や窓辺に灯してハロウィンをおもひます。

もともとはカブをくりぬいたちようちんだったものが、アメリカでカボチャになったそうです。



こんげつ きゅうしょく

今月の給食は、どうだったかな？

わくの中に感想を書いて、給食センターに送ってくれるとうれしいです。
（配膳員さんにお願いと、給食センターに送れるよ。）

小学校
学園
年 組

