

# 令和8年10月給食献立 一口メモ

今月の給食に使う「芽室産食材」とその献立に関する「一口メモ」です。給食指導の際、児童・生徒の皆さんへの周知にご活用ください。  
(★がついている献立は新メニューです) 芽室町学校給食センター

| ひ つけ<br>日付 |     | こんだて めい<br>献立名                                       | め ぶろさんしよくさい<br>芽室産食材                                        | ひとくち<br>一口メモ                                                                                                                                                                              |
|------------|-----|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | (木) | ナポリタン風スパゲッティ<br>牛乳<br>キャベツと枝豆のサラダ                    | ・たまねぎ<br>・キャベツ<br>・コーン<br>・えだまめ                             | キャベツはフランス語で「シュー」と呼ばれています。このキャベツ（シュー）に似ていることから、日本では小麦粉やバター、砂糖から作られるシュー生地の中にカスタードやホイップクリームを詰めたお菓子を「シュークリーム」と呼ぶようになったそうです。                                                                   |
| 2          | (金) | 麦入りごはん<br>牛乳<br>わかめとじゃがいものみそ汁<br>たれつき肉だんご<br>白菜のあえ物  | ・じゃがいも<br>・たまねぎ                                             | 白菜は西洋のキャベツに対し、東洋を代表する葉野菜と言われています。淡い緑色をした大きな葉は、周囲がちりめん状に縮れて互いに抱き合うように重なります。大きくなるにつれて白い部分が太く伸びるため、「白菜」と呼ばれるようになりました。                                                                        |
| 5          | (月) | 麦入りごはん<br>牛乳<br>たもぎ茸のみそ汁<br>厚焼きたまご<br>大豆と豚肉の煮物       | ・だいず<br>・さやいんげん                                             | たもぎ茸は、上から見ると華やかな黄色をしているのが特徴です。昔は北国の短い夏の期間だけしか育たなかったため、幻のきのこと呼ばれていました。北海道や東北地方では、古くから汁物や炒め物などに利用されているきのこの一つです。                                                                             |
| 6          | (火) | コッパパン<br>牛乳<br>ポテトと枝豆のスープ<br>ささみチーズフライ<br>マカロニサラダ    | ・パン<br>・じゃがいも<br>・えだまめ<br>・キャベツ<br>・コーン                     | マカロニサラダなど、給食で使用しているコーンは全て芽室産です！<br>芽室町のスイートコーンは昭和46年に加工工場が建設されたのをきっかけに作付けが増え続け、今では面積・生産量とも日本有数の産地となりました！<br>生食用も加工品も全国の食卓に届けられているそうです。                                                    |
| 7          | (水) | 麦入りごはん<br>牛乳<br>けんちん汁<br>さば塩焼き<br>ひじきのごまネーズあえ        | ・だいこん<br>・ごぼう<br>・キャベツ                                      | けんちん汁は、ごま油で炒めたたくさんの根菜や豆腐を、だし汁で煮込んで作る伝統的な汁物です。たくさんの野菜から出た旨味と栄養が汁にしっかり溶け込んでいます。季節の変わり目で風邪をひきやすい時期ですが、栄養たっぷりのけんちん汁をしっかり食べて、風邪に負けない元気な体をつくりましょう！                                              |
| 8          | (木) | みそラーメン<br>牛乳<br>タコでたこ焼き<br>サキサキチーズ（中学生のみ）            | ・キャベツ<br>・コーン                                               | タコの足といえば「8本」といわれていますが、実は「8本」ではないらしい？？<br>タコには吸盤がついている8本の「触腕」があり、本当は8本のうち「腕」として使うのが6本、「足」として使うのが2本と分けられているそうです。                                                                            |
| 9          | (金) | 麦入りごはん<br>牛乳<br>チンゲン菜と白菜のスープ<br>チンジャオロース<br>★中華ツナサラダ | ・ぶた肉<br>・じゃがいも<br>・だいこん<br>・はくさい<br>・ピーマン<br>・キャベツ<br>・えだまめ | 今日は「めむろまるごと給食」です。芽室産の食材は7種類使っています。チンジャオロースに使っているじゃがいもにはエネルギー源となる糖質とビタミンCを含んでいます。じゃがいものビタミンCは熱に強いため、温かい料理でもしっかり栄養を摂ることができます。中華ツナサラダのドレッシングには、新しく仲間入りした中華風ドレッシングを合わせました。どんな味が、楽しんで食べてくださいね！ |
| 13         | (火) | まるデニツシュ<br>牛乳<br>野菜コンソメスープ<br>ポークチャップ<br>野菜サラダ       | ・パン<br>・たまねぎ<br>・キャベツ<br>・えだまめ<br>・コーン<br>・さやいんげん           | ポークチャップは、豚肉を香ばしく炒めて、ケチャップやウスターソースをベースにした甘酸っぱいソースで味付けした料理です。給食では、玉ねぎや人参も一緒に入れて野菜がたっぷり食べられるように仕上げています。                                                                                      |
| 14         | (水) | 麦入りごはん<br>牛乳<br>小松菜のみそ汁<br>いりどり<br>もやしのおかかあえ         | ・ごぼう<br>・キャベツ                                               | おかかとは、かつお節のことを言います。室町時代には削る前のかつお節そのものを「かか」と呼んでいました。宮中（天皇の住むところ）に仕える女官たちが丁寧な表現として、「お」を付けて「おかか」と呼び始めたのが始まりと言われています。                                                                         |
| 15         | (木) | 和風スパゲッティ<br>牛乳<br>ブロッコリーのサラダ                         | ・たまねぎ<br>・キャベツ<br>・ブロッコリー                                   | 今日の和風スパゲッティは、秋の味覚であるきのこ（しめじ・えのきたけ）やひき肉などを使用した醤油ベースの和風味に仕上げています。きのこはお腹の中をきれいにする働きがあります。麺によくからめて食べてください。                                                                                    |

|    |     |                                                                                                                                                          |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |
|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | (金) | <div>むぎい<br/>麦入りごはん</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>だいこん しる<br/>大根のみそ汁</div> <div>いかフライ</div> <div>ごもく<br/>五目きんぴら</div>                              | <div>・だいこん</div> <div>・ごぼう</div>                                                        | <div>イカの種類は世界中で約450種、日本でも100種類以上のイカが生息していると言われています。</div> <div>す。体長2 cmのヒメイカから体長10mを超えるダイオウイカまで様々な種類が存在します。</div> <div>フライに使われているイカはとてもやわらかいですが、ゆっくりよくかんで食べましょう。</div>                                 |
| 19 | (月) | <div>むぎい<br/>麦入りごはん</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>たま しろ<br/>玉ねぎのみそ汁</div> <div>とりにく たま<br/>鶏肉の玉ねぎソースかけ</div> <div>そう あぶらあ<br/>ほうれん草と油揚げのあひたし</div> | <div>・たまねぎ</div>                                                                        | <div>町では心も体も健康に過ごし、食に対する正しい知識を身につけることを目的に、毎月19日</div> <div>を「食 育の日」としています。給食では芽室町で採れた「玉ねぎ」をたっぷり使い、特製の玉ねぎソースを手作りしました。玉ねぎは、じっくり炒めるとあめ色になり、甘味と旨味が凝 縮され料理にコクを加えます。甘しょっぱく仕上がっていますので、鶏肉にたっぷりかけて食べましょう。</div> |
| 20 | (火) | <div>と かちあ ずき<br/>十勝小豆パン</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>はくさい<br/>白菜とベーコンのスープ</div> <div>キャベツメンチ</div> <div>ポテトサラダ</div>                             | <div>・パン</div> <div>・じゃがいも</div> <div>・たまねぎ</div> <div>・えだまめ</div>                      | <div>十勝地方産の小豆は、風味がよく大きさが揃っています。皮も実もやわらかく、味に癖がないのが特徴で『赤いダイヤ』とも呼ばれています。ほとんどが餡やお菓子の原料となり、和菓子以外にも菓子パンやゆであずきなどに利用されています。</div>                                                                              |
| 21 | (水) | <div>むぎい<br/>麦入りごはん</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>とうふ しる<br/>豆腐となめこのみそ汁</div> <div>いわしのみぞれ煮</div> <div>ささみのサラダ</div>                               |                                                                                         | <div>日本の近海でとれるいわしの種類は、おもに「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチイワシ」の3種類です。よく聞く「しらす」や「煮干し」はカタクチイワシの子ども（稚魚）になります。いわしは体に良い栄養が詰まっている食材です。苦手な人もいるかもしれませんが、まず一口、食べるところから始めてみましょう。</div>                                         |
| 22 | (木) | <div>かしわうどん</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>いんげんとコーンのごまあえ</div>                                                                                      | <div>・キャベツ</div> <div>・だいこん</div> <div>・ごぼう</div> <div>・さやいんげん</div> <div>・コーン</div>    | <div>かしわうどんの「かしわ」とは鶏肉のことです。鶏肉の旨味がたっぷりと溶け出した温かいお汁は、ひとくち食べれば、疲れた体が優しく包み込まれて、元気がわいてきます。モチモチのうどんとお肉をしっかり味わって、午後の授業も元気に頑張りましょう！</div>                                                                       |
| 23 | (金) | <div>ポークカレーライス</div> <div>ストロベリージョア</div> <div>やさい<br/>野菜とチーズのサラダ</div>                                                                                  | <div>・じゃがいも</div> <div>・たまねぎ</div> <div>・さやいんげん</div> <div>・キャベツ</div> <div>・えだまめ</div> | <div>今日のカレーは、豚肉を使ったポークカレーです。かくし味に「トマト」をたっぷり使っています。トマトのさわやかな酸味とうま味が加わることで、コクがあるのに後味はすっきりし、ご飯が進む美味しさです。</div>                                                                                            |
| 26 | (月) | <div>ぶた どん<br/>豚みそ丼</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>キャベツのみそ汁</div>                                                                                   | <div>・たまねぎ</div> <div>・キャベツ</div> <div>・えだまめ</div>                                      | <div>豚みそ丼には、豚肉のほかに、しいたけ、玉ねぎ、枝豆、人参を使っています。かくし味の生姜とにんにくが食欲をそそる味わいです。栄養満点の一杯を、しっかり食べて元気を付けましょう！</div>                                                                                                     |
| 27 | (火) | <div>バンズパン</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>かぼちゃポタージュ</div> <div>ハンバーグ</div> <div>キャベツとハムのサラダ</div>                                                   | <div>・パン</div> <div>・たまねぎ</div> <div>・キャベツ</div>                                        | <div>かぼちゃはウリ科カボチャ属の野菜です。日本にかぼちゃが入ってきたのは戦国時代、1542年（天文11年）にポルトガル人が種子島に漂着した際、鉄砲と共にカンボジアから持ち込まれた物が伝わったとされています。『カボチャ』の名前は『カンボジア』がなまったものとされる説が有力と言われています。</div>                                              |
| 28 | (水) | <div>オニオンピラフ</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>にんじんとウインナーのスープ</div> <div>チキンナゲット</div>                                                                 | <div>・たまねぎ</div> <div>・えだまめ</div> <div>・キャベツ</div> <div>・さやいんげん</div>                   | <div>にんじんはセリ科ニンジン属の根や葉を食用とする野菜です。一般的に「にんじん」といえば『根』の方を指します。皮膚や粘膜を丈夫にする・免疫力を高めるなど、ビタミンやカリウム、食物 繊維などを含む緑黄色 野菜の一つです。給食ではほぼ毎日使用しています！</div>                                                                 |
| 29 | (木) | <div>ミートソーススパゲッティ</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>コールスローサラダ</div>                                                                                    | <div>・だいず</div> <div>・たまねぎ</div> <div>・キャベツ</div> <div>・コーン</div> <div>・えだまめ</div>      | <div>コールスローとは、キャベツを千切りもしくはみじん切りにして作るサラダです。主に、マヨネーズやフレンチドレッシングなどで味付けをしています。調味料にカレー粉やマスタードを加えたり、りんごやパイナップルなどの果物を加えたりして楽しむことができます！</div>                                                                  |
| 30 | (金) | <div>ビビンバ</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>わかめスープ</div>                                                                                               | <div>・だいこん</div>                                                                        | <div>ビビンバとは、ごはんの上に野菜や山菜のナムル（あえ物）などを彩りよく盛り付けた、韓国を代表するごはん料理です。</div> <div>韓国語で「ビビン＝混ぜ」、「パッ（パツ）＝ごはん」を意味します。ピリ辛みそなどを少しずつ加え、スプーンなどでよくかき混ぜて食べるのが一般的です。</div>                                                 |