



予定献立表

令和8年9月30日

峰山学園峰山中学校

「新米」の季節になりました！



「米」という漢字を分解すると、「八十」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

1日(木)		2日(金)	
主食 主菜	スイートカレーライス (麦ごはん)	主食 主菜	ごはん クリスピーチキン 外はサクサク 中はジューシー
副菜	ササミと キャベツのサラダ	副菜	キャベツとツナのサラダ
デザート	りんごゼリー	副菜	米粉マカロニのスープ
牛乳	牛乳 体育祭	牛乳	牛乳
5日(月)		6日(火)	
主食 主菜	中華丼 7種類の具が入った 具たっぷりどんぶり!	主食 主菜	ごはん サバのソース煮
副菜	カレービーフン NEW	副菜	野沢菜炒め 長野県の特産品「野沢菜」
デザート	おさつスティック	副菜	豆腐団子のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
7日(水)		8日(木)	
主食 主菜	ごはん 高野でマーボー	主食 主菜	ごはん 鶏肉とレバーの 甘辛炒め レバーは目に良い 栄養がたくさん!
副菜	切干大根と コーンの炒め物	副菜	大根とツナのサラダ NEW
デザート	フルーツゼリー	副菜	トック入りスープ
牛乳	牛乳 防災の日の献立	牛乳	牛乳 目の愛護デー
9日(金)		10日(土)	
主食 主菜	赤飯 秋祭りにちなんだ 赤飯を炊きます!	主食 主菜	ごはん すき焼き風煮
副菜	豚肉の生姜焼き	副菜	キャベツと わかめの酢の物
副菜	ゆかり和え	副菜	大豆のしゃりしゃり揚げ
副菜	ふのすまし汁 秋祭り献立	牛乳	牛乳
12日(月)		13日(火)	
スポーツの日		主食 主菜	ごはん おからキッシュ キッシュは フランス発祥の料理
		副菜	豚肉と野菜のソテー
		副菜	コンソメスープ
		牛乳	牛乳
14日(水)		15日(木)	
主食 主菜	ごはん 白身魚の ごまマヨネーズ焼き	主食 主菜	クッパ 10種類の具が入った スープとごはんを一緒に
副菜	切干大根のソース炒め	副菜	ひじきのナムル
副菜	豆腐のみそ汁	デザート	水菜の蒸しパン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 世界の料理:韓国
16日(金)		17日(土)	
		主食 主菜	ごはん さつまいもごはん (特別栽培米)
		主菜	ハンバーグ きのこソース
		副菜	キャベツのソテー
		副菜	コーンスープ
		牛乳	牛乳
19日(月)		20日(火)	
主食 主菜	ごはん (特別栽培米) 鶏肉の 梨バーベキューソース	主食 主菜	ごはん (特別栽培米) キスの甘辛がらめ
副菜	スイートサラダ	副菜	卵の花の入り煮
副菜	ジュリエンスープ ジュリエヌとは フランス語で「千切り」	副菜	みそけんちん汁 たんご・食の日
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
21日(水)		22日(木)	
主食 主菜	ごはん (特別栽培米) 豚肉と野菜の みそ炒め	主食 主菜	ごはん (特別栽培米) ハンバーグ きのこソース
副菜	九条ネギのサラダ 地場産の 九条ネギたっぷり!	副菜	キャベツのソテー
副菜	すまし汁	副菜	コーンスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
23日(金)		24日(土)	
		主食 主菜	ごはん (特別栽培米) さつまいものかき揚げ
		主菜	野菜豆
		副菜	豚汁
		デザート	かぼちゃと 豆乳のマフィン ハロウィン献立
		牛乳	牛乳
26日(月)		27日(火)	
主食 主菜	ごはん 鶏肉のさっぱり煮	主食 主菜	わかめごはん(減量) きのこスパゲティ きのこのうま味 たっぷり!
副菜	五色和え	副菜	柿のサラダ
副菜	せんだご汁 熊本県の 郷土料理	副菜	高野豆腐と野菜のスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 歯の日
28日(水)		29日(木)	
主食 主菜	麦ごはん キスのカレー揚げ	主食 主菜	ごはん さつまいものかき揚げ
副菜	きんぴらごぼう	副菜	野菜豆
副菜	高野豆腐と野菜のスープ	副菜	豚汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
30日(金)		31日(土)	
		主食 主菜	キャロットライスの ホワイトソースかけ
		副菜	ブロッコリーのサラダ
		デザート	かぼちゃと 豆乳のマフィン ハロウィン献立
		牛乳	牛乳

10月の献立より



目の愛護デーの献立(8日)

10月10日は、「1010」を横に倒すとまゆと目に見えることから、「目の愛護デー」です。目の健康を保つのに欠かせない栄養素は「ビタミンA」で、特に暗いところで目が見えやすいようにする働きがあります。給食では 8 日に目の愛護デー献立を出します。ビタミン A を多く含むレバー、にんじん、ほうれんそう、にらを使ったメニューを出します。ビタミン A は野菜の中では色の濃い野菜(緑黄色野菜)に多く含まれるのです。レバー克服が苦手な人もいるかもしれませんが、甘辛いタレで味付けし、ごはんによく合う味でおいしいので、ぜひ食べてみてください。

秋祭り献立(9日)

10月の連休には秋祭りが行われる地区も多いですね。祭りのおもてなし料理としてよく作られるのは、赤飯やばら寿司です。給食ではこの季節にとれる栗を入れた「栗入り赤飯」を炊きます。日本では四季を問わずお祝い事があると赤飯を炊きます。小豆のゆで汁を入れて炊いて赤い赤飯を炊くのは、小豆の赤い色には厄除けの意味があるからです。給食でもお祭りの気分を味わいましょう。



世界の料理・韓国(15日)

今月の世界の料理は、韓国の料理です。「クッパ」とは韓国語で「スープご飯」を意味する、韓国で昔から食べられている庶民的な料理です。日本でいうお茶漬けや雑炊にあたります。クッパには使う具材や調味料によって、様々な種類があります。スプーンですくったごはんをスープに入れながら食べましょう。「ナムル」はハングル語で「和え物」「野菜」といった意味の言葉です。いろいろなナムルがありますが、給食ではひじきを使ったナムルにしました。デザートは「水菜の蒸しパン」です。水菜をミキサーにかけて使っているのきれいな緑色です。野菜のきれいな色を楽しんでください。



たんご・食の日(20日)

毎月19日(またはその前後)の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の食材を取り入れます。今月の「たんご・食の日」に使う地元産食材は、特別栽培米、ニギス、葉ねぎ、白菜、にんじん、大根、里いも、牛乳の予定です。地元でとれる旬の食材のおいしさを味わいながら、いただきましょう。



歯の日(28日)

毎月8のつく「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口を作る「かみかみメニュー」や「カルシウムメニュー」を取り入れています。今月 28 日の歯の日のかみかみメニューは「麦ごはん」「キスのカレー揚げ」「きんぴらごぼう」です。ひと口につきいつもより 5 回多くかんでみましょう。また「キスのカレー揚げ」は骨ごと食べることでカルシウムをたっぷりとることができ、「高野豆腐と野菜のスープ」に入っている高野豆腐もカルシウムの豊富な食品です。よくかみ、バランスよく食べて、丈夫な歯を作りましょう。



ハロウィンの献立(30日)

31日はハロウィンの日です。本来ハロウィンはその年の収穫を祝う日であり、同時に死者の魂が家族のもとに帰ってくる日でもありました。ハロウィンにはよく仮装をしますが、これは良い死者だけでなく悪霊も一緒にやってくる日と考えられてきたため、悪霊から身を隠すために仮面をつけたのが始まりのようです。またハロウィンには、「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれるかぼちゃで作ったちょうちんを飾ると悪魔を追い払うことができると考えられています。給食では30日にかぼちゃを使った「かぼちゃと豆乳のマフィン」を手作りします。かぼちゃのきれいなオレンジ色と優しい甘さを楽しみましょう。

