福岡市立めばえ学園

令和8年度

給食だより

冬に向けて、しっかり食べて元気な体づくりを

朝夕の冷えこみが強くなり、秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。 11月は、体が寒さに備えてエネルギーをためこもうとするため、自然と“あたたかいものを食べたい”気持ちが高まります。

給食では、さつまいも・れんこん・にんじん・きのこなど、秋から冬にかけておいしさが増す食材をたっぷり取り入れています。 これらの食材には、体をあたためたり、風邪をひきにくくしたりする栄養が多く、季節の変わり目にぴったりです。

さらに、日が短くなり活動量が変わりやすいこの時期は、バランスよく食べることで体調を整えやすくなります。 子どもたちが「おいしい」と感じながら、自然と必要な栄養をとれるよう、旬の味覚を生かしたメニューづくりを心がけています。

“秋まつり給食”のおしらせ

10月は、わくわく楽しい“秋まつり給食”の日があります。 おまつりの屋台に並んでいそうなメニューを給食でアレンジし、にぎやかな雰囲気を感じながら食事を楽しむ一日です。
子どもたちが「今日はおまつりみたい！」と笑顔になれるような、ちょっと特別な給食。
秋の味覚も取り入れながら、季節ならではのおいしさを味わえる内容にしています。
食べる楽しさを通して、秋の行事に親しむきっかけになればと思っています。

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。
☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆２日（月）単独通園部門は運動会の代休日のため給食はありません。
☆４日（水）～６日（金）親子通園部門は個別面談のため給食はありません。
☆１２日（木）、１３日（金）単独通園部門は個別面談があります。

予定献立表

日	kcal	主食 メニュー	主食 材料	副食 メニュー	副食 材料	デザート	飲み物
2（月） 17（火）	508	トマトマーボー丼	トマト、米、木綿豆腐 豚ミンチ、高野豆腐、酒 玉ねぎ、キャノーラ油 にんにく、生姜、小ネギ 濃口醤油、甜麺醤	中華サラダ わかめスープ	春雨、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、米酢、三温糖 白ごま、薄口醤油、ごま油 カットわかめ、もやし、人参、えのき、中華だし 薄口醤油、チンゲン菜	バナナ	牛乳
4（水） 16（月）	473	味噌ラーメン	棒ラーメン、豚肉、人参 キャベツ、高野豆腐 もやし、コーン、えのき 中華だし、薄口醤油 合わせ味噌、酒、小ネギ	南瓜サラダ 焼きポテト	南瓜、胡瓜、人参、ロースハム、チーズ マヨネーズ フライドポテト	キウイ	牛乳
5（木） 18（水）	446	コッペパン	付）ブルーベリージャム 	チキンカツ 人参サラダ 豆腐スープ	鶏むね肉、塩、コショウ、天ぷら粉、パン粉 キャノーラ油、ケチャップ 人参、胡瓜、レーズン、ロースハム、コーン、米酢 三温糖、薄口醤油、キャノーラ油、白ごま 木綿豆腐、じゃが芋、キャベツ、人参、えのき 薄口醤油、コンソメ、パセリ	オレンジ	牛乳
6（金） 19（木）	489	ごはん		鮭のもみじ焼き 筑前煮 さつま汁	鮭、塩、コショウ、片栗粉、人参、マヨネーズ 濃口醤油 大根、ごぼう、れんこん、人参、鶏肉、干椎茸、酒 グリンピース、濃口醤油、みりん、三温糖 さつま芋、玉ねぎ、人参、えのき、木綿豆腐 合わせ味噌、かつお節、小ネギ	りんご	牛乳
9（月） 20（金）	527	ツナコーンごはん	米、人参、コーン缶、酒 ツナ缶、えのき、みりん 濃口醤油、三温糖	さつま芋の焼きコロッケ ゴマ酢和え かしわ汁	さつま芋、玉ねぎ、牛ミンチ、チーズ、濃口醤油 三温糖、パン粉、ケチャップ キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、ごま油、米酢 三温糖、白ごま 木綿豆腐、人参、えのき、こんにゃく、鶏肉、大根 干椎茸、出し昆布、薄口醤油	バナナ	牛乳
10（火） 30（月）	486	食パン	付）ブルーベリージャム 	ガーリックチキン さつま芋サラダ ミネストローネ	鶏肉、塩、コショウ、濃口醤油、みりん、三温糖 酒、にんにく さつま芋、胡瓜、人参、コーン、チーズ、レーズン ロースハム、マヨネーズ ウインナー、トマト、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ 人参、えのき、薄口醤油、コンソメ	キウイ	牛乳
11（水） 24（火）	504	ごはん		お好みオムレツ マカロニサラダ みそ汁	卵、キャベツ、豚ミンチ、高野豆腐、キャノーラ油、塩 コショウ、かつお節、青のり、チーズ、お好みソース マカロニ、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、塩 コショウ、マヨネーズ 木綿豆腐、人参、大根、玉ねぎ、えのき、出し昆布 合わせ味噌、小ネギ	鉄ヨーグルト	牛乳
12（木） 25（水）	479	かしわうどん	うどん、鶏肉、高野豆腐 かまぼこ、えのき、白菜 人参、干椎茸、かつお節 塩、濃口醤油、薄口醤油 酒、みりん、三温糖 小松菜	ツナサラダ のりポテト	ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、チーズ マヨネーズ フライドポテト、青のり	バナナ	牛乳
13（金） 26（木）	455	わかめごはん		鮭のゆず味噌焼き 切干大根サラダ けんちん汁	鮭、合わせ味噌、三温糖、酒、濃口醤油、ゆず 切干大根、胡瓜、人参、カニカマ、マヨネーズ 白ごま 厚揚、大根、人参、えのき、こんにゃく、小松菜 濃口醤油、かつお節	キウイ	牛乳
27（金）	535	秋祭り給食		おにぎり やきそば 唐揚げ 焼きポテト チョコバナナ	米 焼きそば麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき キャノーラ油、酒、お好みソース、焼きそばソース 鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、生姜、片栗粉、キャノーラ油 フライドポテト バナナ、チョコソース	りんごジュース	