

2026年 10月

曜日

日

朝食

献立名

食品名

カロリー

朝食

献立名

食品名

カロリー

朝食

献立名

食品名

カロリー

「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

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂ののっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

五感を使って味わうとは？

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。

皮膚や口の中で感じる触覚

温度・硬さ・なめらかさ

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、舌がキュツとする感覚

●清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

舌で味わう味覚

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

かなだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

におい・風味

1

白ごはん

豚肉の塩しモン炒め

ほうれん草のみそ汁

梅干し

ジョア

656kcal / 3.1g

2

白ごはん

豚肉のケチャップ煮

わかめのみそ汁

ひじきのり

米

豚肉・玉葱・ピーマンにんにくの芽・レモン

ほうれん草・豆腐

梅干し

ジョア

676kcal / 3.1g

3

ウインナードッグ

牛乳

さつま芋のポタージュ

ヨーグルト

パン・ウインナー

キャベツ

牛乳

さつま芋・玉葱

牛乳・枝豆

ヨーグルト

740kcal / 3.4g

4

白ごはん

五目炒め

青のりのみそ汁

のりふかけ

米

豚肉・れんこん

ごぼう・さつま揚げ

人参・インゲン

青のり・豆腐・えのきたけ

のりふかけ(ごま)

627kcal / 3.4g

5

五色丼

牛乳

シンママフライ

厚揚げのみそ汁

1009kcal / 4.4g

6

血うどん

牛乳

シューマイ

スイートポテト

チャーメン・豚肉・イカ

筍・しいたけ・枝豆

牛乳

キャベツ・玉葱・もやし

牛乳

豚肉・玉葱・葉ねぎ

スイートポテト

834kcal / 3.2g

7

チキンカレー

ドレッシングサラダ

フルーツポンチ

1052kcal / 3.5g

8

白ごはん

トンテキ

切り干し大根の甘酢和え

小松菜のみそ汁

白ごはん

豚肉と厚揚げの甘辛炒め

もやしのナムル

中華スープ

米

鶏肉

キャベツ・ウインナー

ピーマン

わかめ・筍

チンゲン菜

1052kcal / 3.5g

9

白ごはん

豚肉と厚揚げの甘辛炒め

もやしのナムル

中華スープ

米

鶏肉

キャベツ・ウインナー

ピーマン

わかめ・筍

チンゲン菜

1052kcal / 3.5g

10

白ごはん

豚肉と厚揚げの甘辛炒め

もやしのナムル

中華スープ

米

鶏肉

キャベツ・ウインナー

ピーマン

わかめ・筍

チンゲン菜

1052kcal / 3.5g

11

白ごはん

豚肉と厚揚げの甘辛炒め

もやしのナムル

中華スープ

米

鶏肉

キャベツ・ウインナー

ピーマン

わかめ・筍

チンゲン菜

1052kcal / 3.5g

5

白ごはん

サバ塩焼き

ひじきの煮物

さつま芋のみそ汁

711kcal / 2.8g

6

カツサンド

牛乳

ミネストローネ

754kcal / 4.0g

7

白ごはん

じゃが芋のそぼろ炒め

えのきたけのみそ汁

のりふかけ

626kcal / 2.1g

8

白ごはん

豚肉のしぐれ煮

コロッケ

かぼちゃのみそ汁

728kcal / 2.9g

9

白ごはん

サンマの生姜煮

レンコンのこんぴら

厚揚げのみそ汁

737kcal / 2.8g

10

黒糖パン

牛乳

肉団子

コーンポタージュ

612kcal / 2.6g

11

サケ茶漬け

厚焼き卵

昆布だしスープ

644kcal / 1.9g

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの(酸味)や苦いもの(苦味)が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

ハヤシライス

牛乳

ブロッコリーのサラダ

1122kcal / 4.3g

2

ソース焼きそば

牛乳

サンラータン

プリン

中華麺・豚肉・鶏卵

キャベツ・人参

ソース(エビ)

牛乳

鶏卵・春雨・豆腐・玉葱

トマト・キクラゲ・葉ねぎ

プリン

789kcal / 3.2g

3

白ごはん

鰯フライ

タルタルソース

五目ひじき

つみれ汁

白ごはん

豚肉の角煮

白菜のおかか和え

チンゲン菜のみそ汁

米

鶏肉

春雨・きゅうり・人参

コーン

大根・人参・わかめ

葉ねぎ

894kcal / 2.5g

4

白ごはん

野菜入りブルコギ

イカの葱焼き

わかめスープ

米

アジ

豚肉・ひじき・大豆

人参・厚揚げ・こんにやく

インゲン

つみれ・人参

葉ねぎ・椎茸

812kcal / 4.5g

1

白ごはん

テンジャンチゲ

きびなこのお好みソース

黄桃

949kcal / 3.5g

2

チキン南蛮丼

ほうれん草の香りとえ

玉葱のみそ汁

1028kcal / 4.7g

3

白ごはん

魚のゆずみそ焼き

五目きんぴら

けんちん汁

923kcal / 7.0g

4

白ごはん

鶏肉の竜田揚げ

春雨の和え物

大根とわかめのみそ汁

1002kcal / 4.0g

5

白ごはん

豚肉の角煮

白菜のおかか和え

チンゲン菜のみそ汁

907kcal / 3.7g

6

白ごはん

鰯フライ

タルタルソース

五目ひじき

つみれ汁

894kcal / 2.5g

7

白ごはん

野菜入りブルコギ

イカの葱焼き

わかめスープ

812kcal / 4.5g

1

米

豚肉・イカ・トッパギ

豆腐・人参・白菜

深ねぎ・小松菜

白菜キムチ

キバナゴ・青のり

カツオ節

黄桃

949kcal / 3.5g

2

米

鶏肉・牛乳

ほうれん草・人参

もやし・ゆず

玉葱・人参・小松菜

1028kcal / 4.7g

3

米

サバ・ゆず

豚肉・ごぼう・人参

インゲン・こんにやく

豆腐・大根・人参

こんにやく・里芋

葉ねぎ

923kcal / 7.0g

4

米

鶏肉

春雨・きゅうり・人参

コーン

大根・人参・わかめ

葉ねぎ

1002kcal / 4.0g

5

米

豚肉・大根・人参

こんにやく・インゲン

白菜・ほうれん草

人参・カツオ節

チンゲン菜・里芋

907kcal / 3.7g

6

米

アジ

豚肉・ひじき・大豆

人参・厚揚げ・こんにやく

インゲン

つみれ・人参

葉ねぎ・椎茸

894kcal / 2.5g

7

米

豚肉・ピーマン・しめじ

玉葱・キャベツ

イカ・葉ねぎ

えのきたけ・わかめ

葉ねぎ

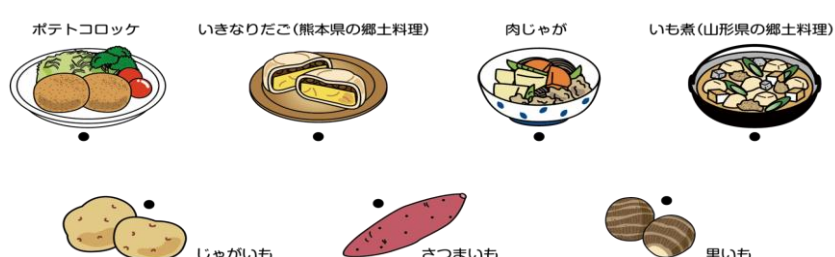
812kcal / 4.5g

アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります

* 材料その他の都合により献立の変更もあります *

* 楠集中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2026年 10月

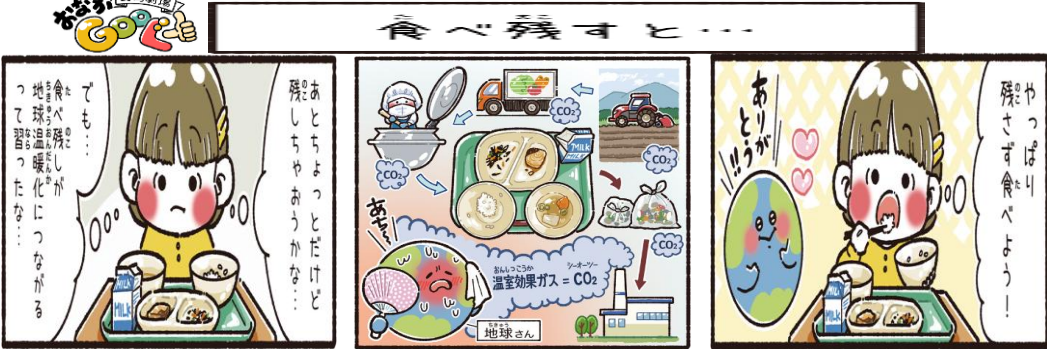
曜日		月 12 スポーツの日	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18	
朝 食	献立名	① 手作りおにぎり ② 魚フライ ③ じゃが芋と玉葱のみそ汁	① 月見バーガー ② 牛乳 ③ コンソメスープ	① 白ごはん ② 豚肉の炒め物 ③ 納豆 ④ もずくのみそ汁	① ミニマーボー丼 ② 白菜の甘酢漬け ③ お麩のみそ汁	① 白ごはん ② 肉じゃが ③ 小松菜のみそ汁 ④ しそ味ひじきfe	① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ さつま芋のスペインオムレツ ④ 野菜スープ ⑤ イチゴミックスジャム	① 白ごはん ② イワシのみぞれ煮 ③ 豚肉とひじきの煮物 ④ 筍のみそ汁	
	食品名	① 米・のり ② しそ味ひじき ③ タラ ④ じゃが芋・玉葱 小松菜	① パン・鶏卵・ベーコン キャベツ ② 牛乳 ③ ベーコン・人参・セロリー 玉葱	① 米 ② 豚肉・小松菜・玉葱 人参 ③ 納豆 ④ もずく・えのきたけ 葉ねぎ	① 米・豚肉・豆腐 玉葱・高野豆腐・葉ねぎ ② 白菜・人参 ③ 麩・えのきたけ・深ねぎ	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・インゲン ③ うす揚げ・小松菜 ④ しそ味ひじきfe	① パン②コーヒー牛乳 ③ 鶏卵・さつま芋・玉葱・人参 鶏肉・ほうれん草・ブロッコリー ④ ウィンナー・玉葱・人参 おじゃがもちボール・枝豆 ⑤ イチゴミックスジャム	① 米 ② イワシ・大根 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・こんにやく インゲン ④ 筍・チンゲン菜	
	カロリー 区分	583kcal/2.8g	592kcal/3.0g	739kcal/3.2g	628kcal/2.4g	7.3kcal/3.5g	612kcal/3.0g	610kcal/3.2g	
昼 食	献立名	① みそカツ丼 ② 牛乳 ③ キャベツの浅漬け ④ あおさと卵のスープ	◎おいもの育ち方 じゃがいも さつまいも りいも じゃがいもは、種いもを植えて育てます。土の中のくき(地下茎)がふくらんで実ができるので、種いもよりも上にできます。 いもが地面の上に出ないよう土をかぶせて育てます。 さつまいもは、つるを植えて育てます。くきのふしから出る根っこの一部が、栄養をたくわえてふくらんで、いもになります。荒れた土地でも育てることができます。 りいもは、種いもを植えて育てます。その種いもの周りに子いも・孫いもができて増えていきます。丸くなったくきの部分がりいもです。いもが地面の上に出ないよう土をかぶせて育てます。					① 豚キムチ丼 ② 牛乳 ③ チョレギサラダ ④ タンメンスープ	① 半ライス ② 牛乳 ③ 和風カレーうどん ④ キャベツのピリリ和え
	食品名	① 米・豚肉 ② 牛乳 ③ キャベツ・人参・昆布 ④ 鶏卵・オーシャンキング 青のり						① 米・豚肉・玉葱・もやし にんにくの芽・白菜キムチ ② 牛乳 ③ コーン ワカメ・きゅうり・キャベツ ドレッシング(ゴマ) ④ タンメン・玉葱 チンゲン菜・人参	① 米 ② 牛乳 ③ うどん・豚肉・人参 玉葱・椎茸・葉ねぎ うす揚げ ④ 小松菜・キャベツ 人参・昆布
	カロリー 区分	1035kcal/4.2						957kcal/2.9g	892kcal/3.5g
夕 食	献立名	① コーンバターライス ② サケと白菜のチャウダー ③ ほうれん草サラダ	① 白ごはん ② チーズ風ソースinハンバーグ ③ ロースト野菜 ④ ポトフ	① 白ごはん ② 鶏肉のから揚げ ③ ツイストマカロニサラダ ④ 青のりのみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉のスタミナ炒め ③ キビナゴフライ ④ かきたま汁	① 白ごはん ② アジフライ コチュマヨソース ③ 海藻サラダ ④ 根菜のみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉の五目煮 ③ イカカツ ④ かぼちゃのみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉の葱味噌焼き ③ ほうれん草のソテー ④ 糸蒲鉾のすまし汁	
	食品名	① 米・コーン ② サケ・じゃが芋・玉葱 人参・白菜・ベーコン 枝豆・牛乳 ③ ほうれん草・人参	① 米 ② 鶏肉・豚肉・玉葱 トマト ③ ブロッコリー ④ ウィンナー・じゃが芋 人参・玉葱・キャベツ	① 米 ② 鶏肉 ③ フジリ・きゅうり・ピーマン コーン ④ 青のり・豆腐・椎茸	① 米 ② 豚肉・人参・玉葱 キャベツ・にんにくの芽 ③ キビナゴ ④ 鶏卵・豆腐・葉ねぎ	① 米 ② アジ・玉葱・チーズ 豆乳 ③ 海藻・こんにやく きゅうり・コーン ④ 豚肉・ごぼう・里芋 人参・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉・人参・里芋 絹厚揚げ・大根 こんにやく・枝豆 イカ ④ かぼちゃ・玉葱 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・深ねぎ ③ ほうれん草・コーン ベーコン ④ 糸かまぼこ・人参 葉ねぎ	
	カロリー 区分	889kcal/4.9g	892kcal/3.2g	1097kcal/4.2g	933kcal/3.8g	931kcal/2.9g	953kcal/4.2g	1074kcal/3.5g	
日		19	20	21	22	23	24	25	
朝 食	献立名	① 白ごはん ② 肉野菜炒め ③ なめこのみそ汁 ④ 味付けのり	① コッペパン ② 牛乳 ③ コロッケ ④ パンプキンポタージュ ⑤ りんごジャム	① 白ごはん ② ウィンナー ③ 竹輪の炒め物 ④ うす揚げのみそ汁	① ちよこつと豚丼 ② 厚焼きたまご ③ わかめのみそ汁	① 白ごはん ② サバのゆず味噌煮 ③ 金平ごぼう ④ 筍のすまし汁	① 照り焼きチーズバーガー ② 牛乳 ③ ジュリアンスープ	① カレーライス ② 彩りサラダ	
	食品名	① 米 ② 豚肉・サリナス・人参 玉葱・ピーマン ③ ワカメ・なめこ・葉ねぎ のり	① パン ② 牛乳 ③ じゃが芋・玉葱・牛肉 鶏卵・ブロッコリー ④ かぼちゃ・玉葱・牛乳 グリーンピース⑤りんごジャム	① 米 ② ウィンナー ③ 豚肉・竹輪・れんこん 人参・インゲン・こんにやく ④ 玉葱・うす揚げ 葉ねぎ	① 米・豚肉・こんにやく・人参 玉葱・高野豆腐・葉ねぎ ② 鶏卵 ③ うす揚げ・人参・わかめ 葉ねぎ	① 米 ② サバ・ゆず ③ 豚肉・ごぼう・人参 インゲン・こんにやく ④ 筍・わかめ・水菜	① パン・鶏肉・チーズ キャベツ ② 牛乳 ③ じゃが芋・人参・玉葱 枝豆	① 米・牛肉・玉葱・りんご マッシュルーム ② きゅうり・ピーマン	
	カロリー 区分	655kcal/2.4g	718kcal/3.2g	651kcal/2.8g	676kcal/3.3g	679kcal/2.9g	647kcal/3.2g	687kcal/3.9g	
昼 食	献立名	★下の料理には、どのおいもが使われているでしょうか。それぞれ線で結んでみましょう。 ポテトコロッケ いきなりだご(熊本県の郷土料理) 肉じゃが いも煮(山形県の郷土料理)						① ロコモコ丼 ② 牛乳 ③ オニオンスープ ④ フルーツムース	① 半ライス ② 牛乳 ③ 五目あんかけラーメン ④ りんごヨーグルト
	食品名							① 米・豚肉・玉葱・牛乳 鶏卵・ブロッコリー ② 牛乳 ③ 玉葱・枝豆 ④ フルーツムース	① 米 ② 牛乳 ③ 中華麺・ホタテ・イカ 豚肉・人参・キャベツ 葉ねぎ・コーン ④ ヨーグルト
	カロリー 区分							1025kcal/2.8g	903kcal/4.9g
夕 食	献立名	① 白ごはん ② タンドリーチキン ③ マセドアンサラダ ④ レタスとトマトのスープ	① 柳川風どんぶり ② 小松菜の洋風煮浸し ③ もずくのみそ汁 ④ りんご	① 白ごはん ② 鶏肉のオイネーズ焼き ③ キャベツのコールスロー ④ 大根のみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉の韓国風味増漬け焼き ③ 大根ナムル ④ トッポギスープ	① 白ごはん ② イタリアンチキン ③ キャベツのソテー ④ ほうれん草のスープ	① 白ごはん ② ホキフライ ③ 豚野菜 ④ 豚汁	① さつま芋ごはん ② 鶏肉のぶり辛焼き ③ ほうれん草のおかか和え ④ ごぼう団子のみそ汁	
	食品名	① 米 ② 鶏肉・ヨーグルト ③ じゃが芋・人参・枝豆 コーン ④ 玉葱・えのきたけ レタス・ベーコン・トマト	① 米・ごぼう・鶏卵・豚肉 こんにやく・人参・インゲン ② 小松菜・もやし・ベーコン ③ もずく・人参・葉ねぎ ④ りんご	① 米 ② 鶏肉・ほうれん草・玉葱 豆乳・チーズ ③ キャベツ・人参・コーン ④ 大根・人参・厚揚げ 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・深ねぎ ③ 切干し大根・人参・きゅうり ④ トッポギ・ベーコン・人参 葉ねぎ・わかめ	① 米 ② 鶏肉・トマト・玉葱 マッシュルーム・しめじ チーズ ③ キャベツ・ウィンナー・ピーマン ④ ほうれん草・人参・玉葱	① 米 ② ホキ ③ キャベツ・人参 ドレッシング(ゴマ) ④ 豚肉・大根・人参 厚揚げ・こんにやく 葉ねぎ	① 米・さつま芋 ② 鶏肉 ③ 白菜・ほうれん草・人参 カツオ節 ④ つみれ・うす揚げ 小松菜・人参 えのきたけ	
	カロリー 区分	1000kcal/2.7g	1093kcal/3.3g	737kcal/4.2g	1003kcal/4.1g	983kcal/4.7g	888kcal/3.4g	836kcal/4.3g	

アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります

材料その他の都合により献立の変更もあります

* 楠井中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2026年 10月

曜日		月	火	水	木	金	土
日		26	27	28	29	30	31
朝食	献立名	① 白ごはん ② じゃが芋のそぼろ煮 ③ 厚揚げのみそ汁 ④ ゆかりふりかけ	① ナンdeタコス ② 牛乳 ③ コンソメスープ	① クイックオムライス ② 粗挽きウインナー ③ コンソメスープ	① 白ごはん ② サケの塩焼き ③ 小松菜の炒め物 ④ じゃが芋のみそ汁	① 白ごはん ② ポークチャップ ③ わかめのみそ汁 ④ えごまふりかけ	① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ トマトソースバーグ ④ もちもちスープ ⑤ ジャム&マーガリン
	食品名	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・枝豆 ③ 厚揚げ・キャベツ・葉ねぎ ④ ゆかりふりかけ	① ナン・豚肉・ピーマン 人参・玉葱 トマト・キャベツ ② 牛乳 ③ ベーコン・人参・玉葱	① 米・枝豆・鶏卵 ② ウインナー ③ ベーコン・人参・セロリ 玉葱	① 米 ② サケ ③ ベーコン・小松菜・ピーマン ④ じゃが芋・玉葱・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・玉葱・ピーマン ③ えのきたけ・わかめ 葉ねぎ ④ えごまふりかけ	① パン ② コーヒー牛乳 ③ 鶏肉・玉葱・トマト ブロッコリー ④ ベーコン・おじゃがもちボール 人参・玉葱・枝豆 ⑤ ジャム&マーガリン
	カロリー 塩分	631kcal/1.9g	562kcal/3.3g	768kcal/4.7g	614kcal/2.4g	701kcal/3.2g	653kcal/3.4g
昼食	献立名						① 鶏肉の照り焼き丼 ② 牛乳 ③ キャベツの香味和え ④ だご汁
	食品名						① 米・鶏肉 ② 牛乳 ③ キャベツ・人参 ④ 平麺・豚肉・うす揚げ 白菜・人参・葉ねぎ
	カロリー 塩分						1072kcal/3.9g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 豚肉の香草焼き ③ ごぼうのマヨネーズサラダ ④ 豆苗のみそ汁	① 高菜チャーハン ② 春巻き ③ キャベツのゴマドレサラダ ④ わかめスープ ⑤ ぶどうゼリー	① 白ごはん ② 揚げ鶏のねぎソース ③ キャベツのピリ辛和え ④ 中華スープ	① 白ごはん ② 魚の塩麹焼き ③ きんぴら ④ かぼちゃのみそ汁		
	食品名	① 米 ② 豚肉 ③ ごぼう・切り干し大根・人参 きゅうり ④ 人参・えのきたけ・豆苗	① 米・豚肉・しらす干し 玉葱・人参・高菜漬 ② 豚肉・人参・玉葱・椎茸 キャベツ・春雨 ③ キャベツ・きゅうり・人参 ドレッシング(ゴマ) ④ えのきたけ・わかめ・葉ねぎ ⑤ ぶどうゼリー	① 米 ② 鶏肉・深ねぎ・もやし ③ キャベツ・人参 ④ オーシャンキング・玉葱 人参・ニラ	① 米 ② サワラ ③ 豚肉・ごぼう・人参 インゲン・こんにゃく ④ かぼちゃ・人参 ほうれん草	① 米 ② 豚肉・春雨・玉葱・ピーマン 白菜・チンゲン菜・椎茸 ③ 豚肉・キャベツ・ニラ 玉葱 ④ コーン・キクラゲ ほうれん草	
	カロリー 塩分	1013kcal/2.9g	1070kcal/7.5g	897kcal/2.9g	876kcal/5.6g	1058kcal/4.5g	

* アレルギー対応のあるメニューは赤字で記しております *

* 材料その他の都合により献立の変更もあります *