



秋と言えば、スポーツの秋、味覚の秋、食欲の秋・・・おいしいものがたくさん出回る時期です。今月の献立も、季節のおいしいものがたくさん登場します。楽しみにしてください。

令和8年度

10月 献立表



食材の都合で変更する場合があります。
伊根町立伊根中学校

月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日(文化祭)
			ごはん 牛乳 鯖のさっぱり煮 じゃがいもの千切り炒め 飛鳥汁	ゆかりごはん 牛乳 厚揚げのオープン焼き 野菜炒め 味噌汁	新しょうがごはん 牛乳 魚の包み焼き おひたし すまし汁
5日	6日	7日	8日	9日	
振替休日	ごはん 牛乳 鶏肉の玉ねぎソース きんぴらごぼう 味噌汁(大根、人参、油揚げ)	秋おこわ 牛乳 魚の塩焼き かぼちゃの甘煮 味噌汁	中間テスト① 	秋野菜カレー 牛乳 ドレッシングサラダ ポムポムケーキ	
12日	13日	14日	15日	16日	
スポーツの日	(11日の振替休日) *11日運動会が中止で授業日になった場合は、お弁当を持参する	ごはん 牛乳 手作りシューマイ 春雨サラダ 中華風コンスープ	親子丼(麦ごはん) 牛乳 ゆかり和え 果物(かき)	わかめごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ もやしのおひたし すまし汁(ふ、玉ねぎ) おはぎ	
19日 い〜ねランチ	20日	21日	22日	23日	
ごはん 牛乳 鶏肉のみぞれあんかけ しょうが酢和え 茶碗蒸し	大豆ライス 牛乳 ドレッシングサラダ じゃがいものオープン焼き チキンカレースープ	ごはん 牛乳 魚のフライ タルタルソースかけ ゆかり和え ミネストローネ	ごはん 牛乳 中華サラダ 肉団子の中華煮 マラーカオ	ごはん 牛乳 魚のピリ辛焼き ナムル たまごスープ	
26日	27日	28日	29日	30日	
中華丼(麦ごはん) 牛乳 切干し大根の中華和え スイートポテト	ごはん 牛乳 筑前煮 酢の物 じゃこスナック	さつまいもごはん 牛乳 千草焼き おかか和え 豚汁	ごはん 牛乳 ささみのレモンソース和え しのだ和え すまし汁	かぼちゃパン 牛乳 豆・豆シチュー ドレッシングサラダ かぼちゃプリン	

さつまいもの話

食べている部分は「根」が太くなった部分です。



Q.さつまいもの仲間として一番近い植物は次のうちどれでしょう？

- ①じゃがいも
- ②アサガオ
- ③りんご



A. ②アサガオ

さつまいもは、ヒルガオ科というアサガオと同じなまの植物で、暖かい地域ではアサガオに似たうすいピンク色の花が咲きます。じゃがいもは、同じイモですが、植物の種類はちがいで、育ち方もちがいます。

さつまいもは荒れている土地でも育つ強い植物で、昔は、お米がとれない時や戦争中に食べ物不足になった時など、お米の代わりに食べていました。

食物せんいやビタミン、ミネラルも多くふくまれています。さつまいもは秋に収穫されますが、数ヶ月置くとあまみが増します。



2026

October's Menu



Speaking of Autumn, the season of sports, flavors, and good appetites...a lot of delicious foods are coming out.

This month's menu also features the season's delicious foods. Please look forward to it!



This menu may change based on ingredient availability.

Ine Junior High School

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1st	2nd	3rd (Cultural Festival)
			Rice Milk Refreshing Mackerel Stir-fried Potato Strips Asuka-style Soup	Yukari Rice Milk Oven Baked Thick Fried Tofu Stir-fried Vegetables Miso Soup	Rice with Young Ginger Milk Fish tsutsumiyaki Ohitashi Clear Soup
5th	6th	7th	8th	9th	
Day Off	Rice Milk Chicken in Onion Sauce Braised Burdock Root Miso Soup (Daikon, Carrot, Abura-age)	Fall Okowa Milk Grilled Fish with Salt Sweet Simmered Pumpkin Miso Soup	Midterm Test ① 	Fall Vegetables Curry Milk Dressed Salad Pompom Cake	
12th	13th	14th	15th	16th	
Sports Day	(Substitute Holiday for the 11th) *If Sports Day on the 11th is cancelled and it falls on a school day, please bring a lunch	Rice Milk Handmade Pork Dumplings Glass Noodles Salad Chinese Corn Soup	Oyakodon (Barley Rice) Milk Yukari Side Fruit (persimmon)	Wakame Rice Milk Fried Chikuwa Wrapped in Nori Bean Sprout Ohitashi Clear Soup (Wheat Gluten, Onion) Ohagi	
19th Delicious Lunch	20th	21st	22nd	23rd	
Rice Milk Chicken with Grated Daikon Sauce Ginger in Vinegar Side Chawanmushi	Soybean Rice Milk Dressed Salad Oven Baked Potato Chicken Curry Soup	Rice Milk Fried Fish with Tartar Sauce Yukari Side Minestrone	Rice Milk Chinese Salad Chinese Meatball Malay Sponge Cake	Rice Milk Spicy Grilled Fish Namul Egg soup	
26th	27th	28th	29th	30th	
Chukadon (Barley Rice) Milk Chinese Dried Daikon Side Sweet Potato	Rice Milk Simmered Chicken and Vegetables Pickled Dish Jako Snack	Sweet Potato Rice Milk Chigusa Yaki Okaka Side Pork Miso Soup	Rice Milk Chicken with Lemon Sauce Side Shinoda Side Clear Soup	Pumpkin Bread Milk Beans/Bean Stew Dressed Salad Pumpkin Pudding	

Sweet Potato Information

We eat the section with thicker "roots."

Q: The closest relative to the sweet potato is which of the following?

- ① Potato
- ② Morning Glory
- ③ Apple

A. ② Morning Glory

The sweet potato is in the same family as the Morning Glory plant, and they have similar pale pink flowers when they bloom in a warm climate. A potato is the same kind of tuber, but the variety of plant is different, and they are grown differently.

The sweet potato is a strong plant that can grow in poor soil. In the past, when there wasn't enough food, such as when rice couldn't be grown or during wartime, sweet potatoes were eaten instead of rice.

This food contains a lot of fiber, vitamins, and minerals. Sweet potatoes are harvested in the fall, but they become sweeter after being left for a few months.