



10月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金				
こんだて	今月の有機野菜	③かつおのごまソース かぼちゃ 葉ねぎ	③かつおのごまソース	③ナッツサラダ	③さけふりかけ	③こうやどうふのたまごとし				
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 676 33.0	中 836 40.4	小 646 25.5	中 747 29.9	小 650 33.0	中 806 41.0	小 600 28.6	中 742 34.8	
主に体を作る食品	1群	②とりにく あぶらあげ ③かつお	②とりにく あぶらあげ ③かつお	②ベーコン とりにく だいず	①とりにく ★がんもどき ②あつあげ ②みそ ③しらす さけ だいず	②とうふ みそ ③あぶらあげ ③こうやどうふ たまご				
	2群	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ②こんぶ	牛乳				
	3群	②にんじん ③ピーマン	②にんじん ③ピーマン	②ピーマン トマト ③にんじん	②③にんじん ②いんげん ③ふかねぎ	②③にんじん ②ちんげんさい ③いんげん				
	4群	②だいこん はくさい えのき こぼろ ②こんにゃく	②だいこん はくさい えのき こぼろ ②こんにゃく	②にんにく たまねぎ ③きゅうり ③キャベツ コーン	②だいこん こんにゃく	②えのき なめこ きくらげ ③もやし				
	5群	①こめ ②さといも ③さとう	①こめ ②さといも ③さとう	①コッパパン ②マカロニ ③さとう ④アーモンド	①こめ ②じゃがいも さとう ③さとう ごま	①こめ ③さとう				
	6群	③あぶら	③あぶら	②③あぶら	③あぶら					
調味料		②醤油 みりん かつお(だし) ③みりん 醤油	②醤油 みりん かつお(だし) ③みりん 醤油	②ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ③酢 醤油 塩 こしょう	②醤油 みりん 酒 かつお(だし) ③みりん 酒 醤油	②煮干し(だし) ③みりん 醤油 塩 かつお(だし)				
家庭でとって もらいたい食品		乳製品 果物類	肉類 海藻類	小魚類 きのこ類	魚介類 淡色野菜					
一口メモ		かつおの肉は赤身です。牛肉と比べてたんぱく質も鉄分もビタミンB6も豊富です。	アーモンドやカシューナッツは、植物の種の部分を食べています。おやつに食べることもおすすめです。	みそおでんには昆布や大根など、たくさんの食材を使用しています。	きのこのおいしい季節です。今日の味噌汁にはえのきだけとなめこが入っています。					
こんだて	③くわがめソテー	③はちみつレモンポンチ	③マカロニサラダ	③くるぶたのしょうがいため ④ブルーベリーゼリー	③プロックリーソテー					
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 676 27.3	中 836 33.2	小 660 20.9	中 821 25.1	小 600 29.9	中 747 35.0	小 634 29.1	中 771 35.6	小 636 27.3
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく ★つくね あつあげ とうにゅう ③ベーコン	②ぶたにく	②とりにく だいず ウインナー	②とうふ たまご ③ぶたにく あかみそ	②とりにく しろういんげんまめペースト ③ウインナー				
	2群	牛乳 ③くわがめ	牛乳 ②なまクリーム	牛乳	牛乳	牛乳 ②きゅうりゅう ③アヒルこなチーズ				
	3群	②③にんじん ②こまつな ③えだまめ	②にんじん トマト えだまめ	②③にんじん ②いんげん	②③にんじん ②ちんげんさい ③ふかねぎ	②にんじん ちんげんさい ③アヒルこなチーズ				
	4群	②はくさい しめじ ③コーン	②しょうが にんにく たまねぎ りんご ②れんこん マツタケ ③りんご もも	②たまねぎ キャベツ ③きゅうり コーン	③あかピーマン ②③たまねぎ ②えのき ほししいたけ ③キャベツ にんにく しょうが	②たまねぎ マツタケ ③しめじ				
	5群	①こめ ③さとう	①こめ ③はちみつ ナタデココ	①コッパパン ②じゃがいも ③マカロニ さとう ごま	①こめ ②でんぶん ③さとう ④★ブルーベリーゼリー	①こめ ②こむぎこ じゃがいも				
	6群	②あぶら ③ごまあぶら ★マヨネーズ	②あぶら	③★マヨネーズ	③ごま あぶら	②★マーガリン ③オリーブオイル				
調味料		②鶏がらスープ 酒 醤油 みりん 塩 ③醤油 みりん 酢 こしょう	②ワイン デザイナーソース ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう ③レモン果汁	②鶏がらスープ コンソメスープ 醤油 塩 こしょう ③醤油	②酒 醤油 塩 かつお(だし) ③醤油 みりん ウスターソース 塩 こしょう	②サフランライスの素 チキンブイヨン コンソメスープ 塩 こしょう ③塩 醤油 こしょう				
家庭でとって もらいたい食品		魚介類 淡色野菜	乳製品 きのこ類	果物類 小魚類	いも類 種実類	海藻類 淡色野菜				
一口メモ		きわがめは、その名の通りわかめの茎の部分です。コリコリとした食感で歯ごたえが楽しめます。	ハヤシライスに入っている豚肉には、スタミナアップを助ける「ビタミンB1」が多く含まれています。	ポトフはフランスの代表的な家庭料理で「火にかけた鍋」という意味があり、洋風おでんとも言われています。	豚肉の生姜焼きは、サンキョーミートさんから提供していただいた黒豚を使っています。おいしくいただきます。	クリーム煮には、牛乳やスキムミルク、チーズといった乳製品が入っています。カルシウムたっぷりです。				
こんだて	③きゅうりのすのもの	③イタリアンサラダ ④マーシャルピーンズ	③ソースそぼろどん	③シリシリいため						
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 624 25.0	中 772 30.4	小 671 26.3	中 767 30.0	小 655 25.7	中 814 31.2	小 617 30.7	中 764 37.7	
主に体を作る食品	1群	②とりにく だいず あつあげ	②★ミートボール ベーコン レッドキドニー	②だいず あつあげ おから みそ ③とりにく だいず たまご	②ぶたにく こうやどうふ ★ちくわ ③とりにく たまご					
	2群	牛乳 ②こんぶ ③わかめ	牛乳 ③ひじき	牛乳	牛乳					
	3群	②③にんじん ②いんげん	②えだまめ トマト ③あかピーマン ほうれんそう	②にんじん ねぎ	②にんじん ふかねぎ ③にんじん					
	4群	②しょうが たまねぎ ほししいたけ ②こんにゃく ③きゅうり しょうが	②なす たまねぎ マツタケ ③コーン	②たまねぎ ③グリーンピース しょうが	②たまねぎ しめじ こんにゃく					
	5群	①こめ ②じゃがいも ②③さとう	①コッパパン ②じゃがいも ③さとう ごま ④★マーシャルピーンズ	①こめ ②さつまいも ③さとう ③さとう	①こめ ②さとう でんぶん					
	6群	②あぶら ③ごま	②あぶら ③オリーブオイル	③ごまあぶら	②③あぶら					
調味料		②酒 みりん 醤油 かつお(だし) ③酢 醤油	②塩 こしょう ③醤油 酢 こしょう	②煮干し(だし) ③ウスターソース 酒 塩	②醤油 みりん 塩 かつお(だし) ③醤油 塩 こしょう かつお(だし)					
家庭でとって もらいたい食品		緑黄色野菜 小魚類	乳製品 きのこ類	魚類 種実類	いも類 淡色野菜					
一口メモ		じゃがいもはイモ類の仲間です。ビタミンCも多く含まれます。味わって食べてみましょう。	なすは苦手!という人がいますが、なすとトマトソースの相性はよく、おいしくいただけます。苦手な人もチャレンジして一口食べてみてください。	秋の華汁には、さつまいもやさといもといった秋にうれしい食材が入っています。よくかんで食べましょう。	学校給食の食器は、和食に沿った置き方をします。汁碗が右側、ごはん碗が左側、小皿が真ん中上、お茶碗が真ん中下、デザートが左下、おはしが手前になるように置いてください。					



10月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 21	火 22	水 23	木 24	金 25
こんだて	③かんこくふうマロニーいため		③かみかみポパイサラダ	③チリコンカン	③きびなごのあますあん	③みかん
	①ごはん ②まーぼーたいこん	①ごはん ②チキンカレー	①ドッグパン ②むぎスープ	①ごはん ②かぼちゃのみそしる	①くりときのこのたきこみごはん ②どさんこしる	
エネルギー(kcal)		小 653 中 810	小 662 中 827	小 601 中 673	小 616 中 760	小 615 中 745
たんぱく質(g)		27.2 33.4	25.7 31.7	33.0 38.9	26.7 32.6	22.8 27.0
主に体を作る食品	1群	②とりにく だいず あつあげ あかみそ	②とりにく ひよこめ きんときまめペースト	②③とりにく ③だいず しろいんげんまめ	②あぶらあげ おから みそ	①あぶらあげ ②ぶたにく とうふ みそ
	2群	③ぶたにく	③しおこんぶ	③きんときまめ	牛乳 ②わかめ ③きびなご	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②にら ③こまつな	②③にんじん ②えだまめ ③ほうれんそう	②にんじん ほうれんそう ③トマト	②かぼちゃ にんじん ③ふかねぎ	①②にんじん ①えだまめ ②ねぎ
	4群	②だいこん ②③たまねぎ にんにく しょうが	②たまねぎ エリンギ しめじ しょうが りんご	②えのき コーン キャベツ	②だいこん しめじ えのき こんにゃく	①しめじ ほししいたけ ②コーン もやし たまねぎ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さとう でんぷん	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①コッペパン ②じゃがいも むぎ	①こめ ③さとう	①こめ くり さつまいも さとう ごま
	6群	③マロニー さとう ごま	③あぶら	③あぶら	③あぶら	②じゃがいも
調味料		②豆板醤 チキンブイヨン 醤油 酒 ケチャップ	②カレーフレーク カレールウ ②ケチャップ ウスターソース ③醤油 酢	②鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ③酒 ケチャップ ウスターソース チリミックス 塩 こしょう	②かつお(だし) ③醤油 ケチャップ 酒 酢	①醤油 酒 塩
家庭でとってもらいたい食品		果物類 乳製品	種実類 魚類	小魚類 緑黄色野菜	肉類 海藻類	豆類 乳製品
一口メモ	まーぼーだいこん 麻婆大根	大根は、上の部分と先の部分では辛みが違います。そこで問題です。一番辛みが強い部分はどこでしょう？ 【①上のほう ②真ん中 ③先のほう】 答えは③の先のほうです。上に行くにつれて辛さが弱まります。	かみかみポパイサラダ 「ポパイ」とは日本語で何と言うでしょう？答えは「ほうれん草」です。今日のサラダには、千切り大根やたくわんといったかみごたえのある食材も入っているので、よくかんで食べましょう。	チリコンカン チリコンカンは、アメリカのテキサス州で誕生したといわれる豆とひき肉の煮込み料理です。今日は大豆やいんげん豆、金時豆が入っています。ドッグパンの中に入れて食べましょう。	きびなごの甘酢あん ニシン科のお魚で、鹿児島では開いて酢味噌で食べる食べ方が最も一般的ですが、骨ごと食べられる小魚なので丸ごと揚げて食べるとカルシウム源として優秀な食材です。	どさんこ汁 北海道で生まれたものを道産子と呼びます。コーンやじゃがいもバターなどの入ったお味噌汁です。
	こんだて	③ひじきサラダ	③ぶたにくのねぎみそいため	③ごぼうとナッツのサラダ	③やさいのごますあえ	捨てちゃうの？
エネルギー(kcal)		小 606 中 749	小 601 中 741	小 602 中 677	小 607 中 753	
たんぱく質(g)		22.6 27.1	29.1 35.6	24.9 28.0	22.9 27.8	
主に体を作る食品	1群	②とりにく とうふ	②とりにく あつあげ ★とりにくだんご	②とりにく ひよこめ	①ベーコン とりにく しろはなまめ	
	2群	牛乳 ③ひじき	牛乳	牛乳	牛乳	
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②いんげん	②③にんじん ③ふかねぎ	②にんじん アスパラ トマト ③あかビマ いんげん	②③にんじん ②かぼちゃ えだまめ ③こまつな	
	4群	②たまねぎ たけのこ しめじ しいたけ しょうが	②たまねぎ ほししいたけ キャベツ	②にんにく しょうが セロリー たまねぎ	②たまねぎ ③キャベツ	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さとう でんぷん	①こめ ③さとう	①コッペパン ②じゃがいも シェルマカロニ	①こめ ②じゃがいも ③さとう	
	6群	③さとう ごま	②あぶら ③ごまあぶら	③さとう アーモンド	③すりごま ねりごま	
調味料		②鶏がらスープ みりん 醤油 酒 ③酢 醤油	②鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ③醤油 酒	②鶏がらスープ コンソメスープ 醤油 こしょう ③醤油	②チキンブイヨン 醤油 こしょう ③醤油 酢	
家庭でとってもらいたい食品		魚類 いも類	豆類 果物類	肉類 乳製品	海藻類 小魚類	
一口メモ	い とうふ 炒り豆腐	豆腐は「大豆」から作られています。たんぱく源(からだをつくる食品)といえは、肉や魚をすぐ思い浮かべますが、大豆は「畑のお肉」と言われるほど、肉や魚に負けない栄養価の高い食品です。	あさ 朝ごはん 朝ごはんを食べると、体を元気に動かしたり、脳みそのエネルギー補給をしたり、腸が刺激されて便通がよくなります。	こんだて カミカミ献立 みなさん一口一回カミカミして食べていますか？今日はアーモンドとごぼうが入ったカミカミ献立になっています。	に かぼちゃのベーコン煮 かぼちゃの色は何色ですか？野菜は、色の濃い野菜とうすい野菜の2つのグループに分けられます。濃い色の野菜のもととなる成分は、「のど」や「鼻」の粘膜を強くし、風邪に負けないじょうぶな体をつくれます。	捨てちゃうの？ 大根の葉は、細かく混ぜて使うと、お味噌汁にも使えます。捨てるなんてもったいない！
	10月は食品ロス削減月間です。 「もったいない」を減らしましょう。					