



# 10月給食予定表

志布志市立学校給食センター  
(B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 1	水 2	木 3	金 4					
こんだて	今月の有機野菜 かぼちゃ 葉ねぎ	③さけふりかけ ①ごはん ②みそおでん	③こうやどうふのたまごとし ①ごはん ②なめこスープ	③かつおのごまソース ①ごはん ②いもっこ汁	③ナッツサラダ ①こがたコッパパン ②バスタマトソース					
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 650 33.0	中 806 41.0	小 600 28.6	中 742 34.8	小 676 33.0	中 836 40.4	小 646 25.5	中 747 29.9	
主に体を作る食品	1群	①とりにく ★がもとき ②あつあげ ③しらさぎ ④だいず	②とうふ みそ ③あぶらあげ ④こうやどうふ たまご	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					
主に体の調子を整える食品	2群	牛乳 ①こんぶ	牛乳	牛乳	牛乳					
	3群	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	②にんじん ③ピーマン	②ピーマン トマト ③にんじん					
	4群	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	②だいこん はくさい えのき こほう 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					
主にエネルギーとなる食品	5群	10/10 (木) ブルーベリーゼリー ※10/16 (水) マーシャルピーンズ ※ジャムの袋はセンターで回収します ※洗わず返却してください。	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	①こめ ②さといも ③さとう ③ねりごま こま でんぶん ③あぶら					
	6群	③あぶら		③あぶら	②③あぶら					
調味料		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)	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					
家庭でとってほしい食品		小魚類 きのご類	魚介類 淡色野菜	乳製品 果物類	肉類 海藻類					
一口メモ		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たけとなめこが入っています。	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。					
こんだて	③しそひじき和え	③くろふたのしょうがいため ④ブルーベリーゼリー	③ブロッコリーソテー	③はちみつレモンポンチ	③マカロニサラダ					
	①ごはん ②干し大根のみそ煮	①ごはん ②かきたまスープ	①サフランライス ②ちんげんさいのクリームに	①ごはん ②ハヤシライス	①コッパパン ②ポトフ					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 607 27.6	中 751 33.9	小 634 29.1	中 771 35.6	小 636 27.3	中 789 33.5	小 660 20.9	中 821 25.1	小 600 29.9	中 675 35
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく みそ	②とうふ たまご ③ぶたにく あかみそ	②とりにく しろいんげんまめペースト ③ウインナー	②ぶたにく					
主に体の調子を整える食品	2群	牛乳 ③★しそひじき しおこんぶ	牛乳	牛乳 ②きゅうりゆず ③粒状 こなす	牛乳					
	3群	②にんじん いんげんまめ ③こまつな	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アボカド あかピーマン	②にんじん トマト えだまめ					
	4群	②きりぼしだいこん こんにゃく ③きゅうり キャベツ	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	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					
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②じゃがいも さとう	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むぎこ じゃがいも	①こめ ③はちみつ ナタデココ					
	6群	③ごま	③ごま あぶら	②★マーガリン ③オリーブオイル	③★マヨネーズ					
調味料		②みりん さけ 醤油 かつお(だし)	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	②ワイン デジタソース ハヤシライス ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう ③レモン果汁					
家庭でとってほしい食品		肉類 豆類	いも類 種実類	海藻類 淡色野菜	乳製品 きのご類					
一口メモ		切干大根は生の大根の1/10くらいの重さになりますが、その分うまみや栄養素がぎゅっと凝縮されます。	豚肉の生妻焼きは、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。カルシウムがたっぷりです。	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。					
こんだて	14 スポーツの白	③ソースそぼろどん	③シリシリいため	③きゅうりのすのもの	③イタリアンサラダ ④ココアミルク					
	①ごはん ②秋の幸汁	①ごはん ②ぶたどん	①ごはん ②じゃがいものそばろに	①コッパパン ②なすとくだんこのトマトに						
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 655 25.7	中 814 31.2	小 617 30.7	中 764 37.7	小 624 25.0	中 772 30.4	小 671 26.3	中 767 30.0		
主に体を作る食品	1群	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					
主に体の調子を整える食品	2群	牛乳	牛乳	牛乳 ②こんぶ ③わかめ	牛乳					
	3群	②にんじん ねぎ	②にんじん ふかねぎ ③にんじん	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 ほろれんそう					
	4群	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	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					
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さつまいも さといも ③さとう	①こめ ②さとう でんぶん	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					
	6群	③ごまあぶら	②③あぶら	②あぶら ③ごま	②あぶら ③オリーブオイル					
調味料		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)	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					
家庭でとってほしい食品		魚類 種実類	いも類 淡色野菜	緑黄色野菜 小魚類	乳製品 きのご類					
一口メモ		秋の幸汁には、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。汁椀が右側、ごはん椀が左側、小皿が真ん中上、牛乳が右上、デザートが左上、おはしが手前になるように置いてください。	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。					



# 10月給食予定表

志布志市立学校給食センター  
(B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ひじきサラダ		③きびなごのあますあん 	③みかん 	③かみかみポパイサラダ 	③チリコンカン 
	①ごはん ②いりとうふ		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とさんこしる 	①ごはん ②チキンカレー 	①ドックパン ②むぎスープ 
エネルギー(kcal)		小 606 中 749	小 616 中 760	小 615 中 745	小 662 中 827	小 601 中 673
たんぱく質(g)		22.6 27.1	26.7 32.6	22.8 27.0	25.7 31.7	33.0 38.9
主に体を作る食品	1群	②とりにく とうふ	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とりにく ひよこまめ 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群	牛乳 ③ひじき	牛乳 ②わかめ ③きびなご	牛乳	牛乳 ②シュレッドチーズ スライス	③きんときまめ 牛乳 ③シュレッドチーズ
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②いんげん	②かぼちゃ にんじん ③ふかねぎ	①②にんじん ②えだまめ ねぎ	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
	4群	②たまねぎ たけのこ しめじ しいたけ ②こぼろ こんにやく ③キャベツ コーン	②だいこん しめじ えのき こんにやく	①しめじ ほしいたけ ②コーン もやし たまねぎ	②たまねぎ エリンギ しめじ しょうが りんご ②にんにく ③きりほしだいこん コーン たくあん	②えのき コーン キャベツ ③にんにく 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 ③さとう ごま	①こめ ③さとう	①こめ くり さつまいも さとう ごま ②じゃがいも	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①コッパン ②じゃがいも むぎ ③さとう
	6群	②③あぶら	③あぶら	①あぶら ②バター ごまあぶら	②あぶら	③あぶら
調味料		②鶏がらスープ みりん 醤油 酒 ③酢 醤油	②かつお(だし) ③醤油 ケチャップ 酒 酢	①醤油 酒 塩	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
家庭でとってもらいたい食品		魚類 いも類	肉類 海藻類	豆類 乳製品	種実類 魚類	小魚類 緑黄色野菜
一口メモ	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、肉や魚をすく悪い浮かべますが、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。	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。	とさんこ汁 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。	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、干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。ドックパンの中に入れて食べましょう。
	こんだて	③かんこくふうマロニーいため 	③やさいのごますあえ 	③さんしょくそぼろどん 	③ぶたにくのねぎみそいため 	捨てちゃうの? 
エネルギー(kcal)		小 653 中 810	小 607 中 753	小 616 中 760	小 601 中 741	
たんぱく質(g)		27.2 33.4	22.9 27.8	27.7 33.9	29.1 35.6	
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 ③ぶたにく	①ベーコン とりにく しろはなまめ	②とうふ ★とりにくだんご ③とりにく だいず ★たまご	②とりにく あつあげ ★とりにくだんご ③ぶたにく こめみそ	
	2群	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん ③にんじん こまつな	②③にんじん ②かぼちゃ えだまめ ③こまつな	②ちんげんさい ③にんじん ③えだまめ	②③にんじん ③ふかねぎ	
	4群	②だいこん ②たまねぎ にんにく しょうが ②たけのこ ほしいたけ	②たまねぎ ③キャベツ	②はくさい もやし しめじ ③しょうが	②たまねぎ ほしいたけ キャベツ ③しょうが 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 ③マロニー さとう ごま	①こめ ②じゃがいも ③さとう ③すりごま ねりごま	①こめ ③さとう	①こめ ③さとう	
	6群	②③ごまあぶら ③あぶら	③ごまあぶら	②ごまあぶら ③あぶら	②あぶら ③ごまあぶら	
調味料		②豆板醤 チキンブイオン 醤油 酒 ケチャップ ③醤油 酒	②チキンブイオン 醤油 こしょう ③醤油 酢	②醤油 こしょう かつお(だし) こんぶ(だし) ③酒 醤油	②鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ③醤油 酒	
家庭でとってもらいたい食品		果物類 乳製品	海藻類 小魚類	いも類 淡色野菜	豆類 果物類	
一口メモ	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、風邪に負けにくいようぶな体をつくります。	ちゃんこ汁 相撲部屋で師匠(ちゃん)と弟子(こ)が一緒に食べることからついたといわれています。	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。	なんかが葉っぱがながやいて見えてきた! 大切に食べてあげてね
	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、風邪に負けにくいようぶな体をつくります。	ちゃんこ汁 相撲部屋で師匠(ちゃん)と弟子(こ)が一緒に食べることからついたといわれています。	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。	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。