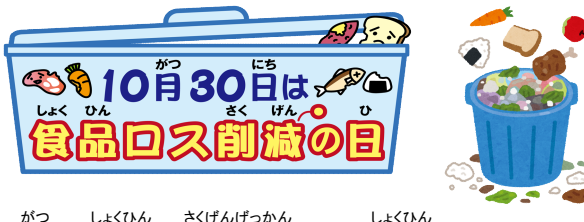




10月給食予定表

令和8年度
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。♥印は、わくわく給食です。

月		火	水	木	金	
こんだて	こんげつ ゆうき やさい 今月の有機野菜	 10月30日は 食品ロス削減の日 10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすために1人ひとりができることをしましょう。 明日のわたしと地球のために TAMORROW のこ残さず食べて 地球にもやさしく・・・ 		1 ③ガパオライス ①ごはん ②ビーフンスープ	2 ④♥フレッシュパイン ③まめもやしのナムル ①ごはん ②キムチチゲ	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ゴミの分別について		小 623 中 719 26.0 29.8	小 615 中 711 22.7 25.9	
	主に体を作る食品	1群 なかみ だ しげんあくら 《中身を出して資源袋へ》 2群 (汚れている場合はさっと洗う)		③とりにく だいず ③たまご	②ぶたにく あつあげ みそ	
	主に体の調子を整える食品	3群 4群		ぎゅうにゅう ②にんじん こまつな ③あか・きパプリカ ピーマン	ぎゅうにゅう ②③にんじん ②にら ③ほうれんそう	
	主にエネルギーとなる食品	5群 2日(金) フレッシュパイン 6群 8日(木) ブルーベリーゼリー 20日(火) 小魚アーモンド 29日(木) 安納芋ムース		②③たまねぎ ②たけのこ キャベツ ③しょうが にんにく	②だいこん たまねぎ キムチ(はくさい) ②えのき ③だいずもやし ④パイン	
調味料		家庭でとってもらいたい食品		①こめ ②ビーフン ③さとう	①こめ ③さとう	
一口メモ		《袋にまとめてセンターに運却》 21日(水) マーシャルピーンズ		③あぶら ②チキンピリヤン 酒 醤油 塩 こしょう ③醤油 みりん トウバンジャン ③オースターソース	②③あぶら ③ごま ②酒 みりん かつおだし ③酢 醤油 トウバンジャン	
こんだて	5 ③くろぶたのやきにいたため ①むぎごはん ②けんちんじる	6 ③♥はるさめサラダ ①ごはん ②ちゅうかどん	7 ③キャベツのツナソテー ①コッパン ②きのこのクリームに	8 ④♥ブルーベリーゼリー ③さんしょくそぼろ ①ごはん ②もずくスープ	9 ③こまつなとツナのマヨあえ ①ごはん ②まーぼーどうふ	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 607 中 714 29.7 34.8	小 627 中 738 26.1 30.7	小 613 中 674 29.4 33.1	小 659 中 758 26.7 30.7	小 686 中 839 26.8 32.1
	主に体を作る食品	②とりにく とうふ あぶらあげ ③ぶたにく みそ	②ぶたにく ★かまぼこ ★ちくわ ②うずらたまご	②とりにく ③かつお ②ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	②★ベーコン ②③たまご ③とりにく だいず	②とりにく だいず とうふ みそ ③かつお
	主に体の調子を整える食品	2群 ぎゅうにゅう 3群 ②③にんじん ③ピーマン 4群 ②だいこん しいたけ こんにやく ③キャベツ たまねぎ りんご にんにく しょうが	2群 ぎゅうにゅう ③わかめ 3群 ②③にんじん 4群 ②たまねぎ キャベツ たけのこ ②しいたけ しょうが ③きゅうり	2群 ぎゅうにゅう ③こんぶ 3群 ②③にんじん ②ほうれんそう 4群 ②たまねぎ しめじ エリンギ ②マッシュルーム ③キャベツ	2群 ぎゅうにゅう ②もずく 3群 ②にんじん ほうれんそう 4群 ②えのき ②③しょうが ③えだまめ ④ブルーベリー りんご	2群 ぎゅうにゅう 3群 ②③にんじん ②にら ③こまつな 4群 ②たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ③もやし
	主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②じゃがいも 6群 ③さとう	5群 ①こめ ②③さとう 6群 ②かたくりこ ③はるさめ	5群 ①パン ②じゃがいも こむぎこ 6群 ③さとう	5群 ①こめ ②かたくりこ 6群 ③さとう ④みずあめ	5群 ①こめ ②かたくりこ 6群 ③さとう
調味料		②かつおだし 醤油 塩 みりん ③醤油 みりん ウスターソース 塩 こしょう		②醤油 酒 ★白湯 中華だし 塩 ③醤油 酢 塩	②塩 こしょう 鶏がらスープ コンソメ ③醤油	②鶏がらスープ 酒 しょうゆ 中華だし ③酒 醤油
家庭でとってもらいたい食品		小魚類・果物類	緑黄色野菜・乳製品	豆類・いも類	魚類・淡色野菜	海藻類・果物類
一口メモ		くろぶた やきにいた 黒豚の焼肉炒め サンキョーミートさんから無償提供していただいた黒豚を使っています。黒豚は、歯切れがよく、やわらかいのが特徴です。たんぱく質やビタミンも豊富で、うまみ成分もたっぷり含んでいます。	はるさめ いま やく ねんまえ ちゅう 春雨は、今から約700年前に中国から精進料理として伝えられました。緑豆という豆から取れるでんぷんを原料として作られています。	きのこのクリーム煮 今日は秋の味覚「きのこ」を使ったクリーム煮です。エリンギ、マッシュルーム、ぶなしめじが入っています。きのこは、食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。	ブルーベリーゼリー 10月10日は、「目の愛護デー」です。ブルーベリーには、目の疲れや視力低下を予防する働きがあるアントシアニンが含まれています。今日のゼリーには、ブルーベリーの果肉も入っています。	まーぼーどうふ 麻婆豆腐 麻婆豆腐は中国の四川省発祥です。四川料理に辛いものが多いのは、体が温めるためだと言われています。給食で登場する麻婆豆腐は、辛さをマイルドに仕上げられています。

10月給食予定表

令和8年度

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

こんだて	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16		
	スポーツの日 スポーツの日はなぜできたか知っていますか？ 1964年の東京オリンピックをきっかけに、多くの人々がスポーツを楽しむ、体を動かす大切さに気がしました。それを記念して「スポーツに親しみ、心と体を元気にしよう！」という思いから「体育の日」がつけられ、今は名前が「スポーツの日」になりました。 元気な体をつくるには食事が大切です。バランスの良い食事を心がけましょう。	③きびなごのおうごんがらめ ①ごはん ②さつまいものみそしる 小 653 中 755 たんぱく質(g) 23.6 26.9 ②とうふ あぶらあげ みそ ③★ベーコン ぎゅうにゅう ③きびなご ②にんじん はねぎ ③パセリ ②えのき たまねぎ ①こめ ②さつまいも ③あぶら ★マヨネーズ ②煮干しだし ③赤ワイン 醤油 塩 こしょう カレー粉	③じゃがチーズ ①しょくパン ②ポークビーンズ 小 627 中 672 たんぱく質(g) 28.3 31.4 ②ぶたにく だいず きんときまめ ③★ベーコン ぎゅうにゅう ③チーズ ②にんじん トマト ③いんげん ②③たまねぎ ②マッシュルーム ②えだまめ にんにく ①①パン ②マカロニ さとう ③じゃがいも ②③あぶら ③★マヨネーズ ②チキンフィヨン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン ③酒 醤油 塩 こしょう	③くきわかめのソテー ①ごはん ②とうにゅうなべ 小 674 中 804 たんぱく質(g) 26.3 31.6 ②ぶたにく つくね (とりにく) ②あつあげ とうにゅう ③★ベーコン ぎゅうにゅう ③くきわかめ ②③にんじん ②こまつな ②はくさい しめじ ごぼう たまねぎ ②れんこん ③コーン えだまめ ①こめ ②さといも かたくりこ ③さとう ②③あぶら ③★マヨネーズ 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	③♥ハンバーグのオニオンソースかけ ①ごはん ②さつまじる 小 659 中 769 たんぱく質(g) 26.7 29.5 ②とりにく あぶらあげ みそ ③ハンバーグ (ぶたにく・とりにく) ぎゅうにゅう ②にんじん はねぎ ②だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ③たまねぎ ①こめ ②③あぶら ②煮干しだし ③ケチャップ ウスターソース 醤油 デミグラスソース 赤ワイン		
	主に体を作る食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	主に体の調子を整える食品	3群	4群	5群	6群	7群	8群
	主にエネルギーとなる食品	5群	6群	7群	8群	9群	10群
調味料	11群	12群	13群	14群	15群	16群	
家庭でとってほしい食品	17群	18群	19群	20群	21群	22群	
一口メモ							
こんだて	19	20	21	22	23		
	③♥フルーツポンチ ①むぎごはん ②♥チキンカレー 小 676 中 805 たんぱく質(g) 24.3 29.2 ②とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう ②スキムミルク チーズ ②③にんじん ②トマト ③かぼちゃ ②たまねぎ えだまめ りんご フルーツ ②にんにく しょうが ③パイナップル ①こめ むぎ ③りんご みかん ②じゃがいも ③ナタデココ ②あぶら ②カレーブレイク カレーパウダー ケチャップ ウスターソース チキンフィヨン	④こざかなアーモンド ③ピリからぶたどん ①ごはん ②もすくのあかだし 小 612 中 747 たんぱく質(g) 27.0 32.3 ②とうふ ②③みそ ③ぶたにく ぎゅうにゅう ②もすく ④いわし ②③にんじん ②チンゲンサイ はねぎ ③ピーマン ②なめこ ③たまねぎ たけのこ ③しょうが にんにく りんご ①こめ ③④さとう ④みずあめ ③あぶら ③④ごま ④アーモンド ②かつおだし ③酒 醤油 コチュジャン 塩	④マーシャルビーンズ ③キャベツのアーモンドあえ ①コッペパン ②やさいのスープに 小 637 中 766 たんぱく質(g) 23.2 27.6 ②とりにく ④だいず ぎゅうにゅう ④スキムミルク ②③にんじん ③こまつな ②たまねぎ ②③キャベツ コーン ①①パン ②じゃがいも ③④さとう ②④あぶら ③④アーモンド ④ココア ②醤油 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう ③醤油 ④塩	③きゅうりとわかめのすのもの ①ごはん ②じゃがいものそばろに 小 615 中 732 たんぱく質(g) 22.8 27.1 ②とりにく だいず あつあげ ぎゅうにゅう ②こんぶ ③わかめ ②③にんじん ②いんげん ②たまねぎ しいたけ こんにゃく ③きゅうり ②③しょうが ①こめ ②じゃがいも ②③さとう ②あぶら ③ごま ②酒 みりん 醤油 かつおだし ③酢 醤油	③いさきだまっちゃんじゅう ①♥あきのかごはん ②こまつなのみそしる 小 657 中 764 たんぱく質(g) 23.8 26.9 ②とりにく あぶらあげ ②とうふ みそ ③あずき ぎゅうにゅう ①②にんじん ②こまつな ①ごぼう しいたけ えだまめ ②だいこん えのき ③まっちゃん ①こめ さつまいも ②さといも ③こむぎ さとう みずあめ ①あぶら ①酒 みりん 醤油 ②煮干しだし ③ベーキングパウダー イースト ショートニング		
	主に体を作る食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	主に体の調子を整える食品	3群	4群	5群	6群	7群	8群
	主にエネルギーとなる食品	5群	6群	7群	8群	9群	10群
調味料	11群	12群	13群	14群	15群	16群	
家庭でとってほしい食品	17群	18群	19群	20群	21群	22群	
一口メモ							
こんだて	26	27	28	29	30		
	③ぶたにくのねぎみそいため ①むぎごはん ②にくだんごのスープ 小 620 中 716 たんぱく質(g) 27.3 31.4 ②あつあげ にくだんご (とりにく・だいず) ③ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ②③にんじん ②③たまねぎ ②しいたけ キャベツ ③ふかねぎ しょうが ①こめ むぎ ②パンこ かたくりこ ②③さとう ③あぶら ②鶏がらスープ 醤油 塩 ③酒 醤油	③♥ヤンニョムチキン ①ごはん ②わかめスープ 小 627 中 732 たんぱく質(g) 28.7 34.0 ②③とりにく ②とうふ ぎゅうにゅう ②わかめ ②にんじん ②だいこん ふかねぎ ②③にんにく ①こめ ③かたくりこ さとう ②③あぶら ごま ②醤油 塩 酒 チキンフィヨン ③醤油 みりん コチュジャン ケチャップ	③ブロッコリーソテー ①コッペパン ②パンプキンポタージュ 小 645 中 796 たんぱく質(g) 26.9 32.6 ②とりにく しろいんげんまめ ③★ウインナー ②チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ②スキムミルク なまクリーム ②かぼちゃ ③ブロッコリー にんじん ②たまねぎ ③コーン ①①パン ②さつまいも こむぎ ②★マーガリン ③あぶら ごま ②コンソメ 塩 こしょう チキンフィヨン ③醤油 こしょう コンソメ	④あんいういもムース ③デコボンサラダ ①ごはん ②あきのようふうにくじゃが 小 669 中 793 たんぱく質(g) 21.7 25.3 ②ぶたにく ④とうにゅう ぎゅうにゅう ②にんじん ②たまねぎ こんにゃく しいたけ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり ③デコボン ①こめ ②じゃがいも くり ②④さとう ③はちみつ ④さつまいも みずあめ ②③あぶら ③ごま ②酒 カレー粉 醤油 塩 ケチャップ ③酢 醤油 塩 こしょう	③ごぼうのごまサラダ ①すくなめごはん ②♥みそにこみうどん 小 611 中 705 たんぱく質(g) 22.9 26.1 ②とりにく あぶらあげ みそ ③かつお ぎゅうにゅう ②にんじん ほうれんそう ③ピーマン ②だいこん はくさい ふかねぎ しょうが ③ごぼう コーン ①こめ ②うどん ③さとう ③ごま ②みりん 酒 かつおだし ③酢 醤油		
	主に体を作る食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	主に体の調子を整える食品	3群	4群	5群	6群	7群	8群
	主にエネルギーとなる食品	5群	6群	7群	8群	9群	10群
調味料	11群	12群	13群	14群	15群	16群	
家庭でとってほしい食品	17群	18群	19群	20群	21群	22群	
一口メモ							