

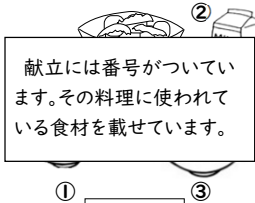
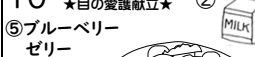


10月 献立予定表（前半）



曾於市学校給食センター

令和6年度 A献立（中学校）

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 （はいぜん図）		〈献立表の見かた〉  献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。		1  ①コッペパン ③ミートボールのケチャップ煮		2  ①高菜めし ③つばん汁		3  ①小型バターパン ③ナポリタン		4  ①麦ごはん ③ボークカレー	
				645 27.7 826 34.6		620 25.2 769 30.8		628 26.1 821 33.4		640 21.5 813 28.3	
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	魚・肉・卵・豆製品		③とりにく ぶたにく だいず ひよこめ		①たまご ③ちくわ あつあげ ④とりにく		③ウインナー ぶたにく だいず ④とりにく		③ぶたにく	
	2群 無機質	牛乳・乳製品・小魚・海藻		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ⑤いわし	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	緑黄色野菜		③にんじん トマト パセリ ④にんじん		①たかな ③にんじん こまつな		③にんじん ピーマン トマト ④にんじん アスパラガス		③にんじん グリンピース	
	4群 ビタミンC	その他の野菜・果物・きのこ類		③にんにく たまねぎ マッシュルーム ④コーン キャベツ きゅうり		③だいこん ごぼう ふかねぎ こんにやく しいたけ ④しょうが にんにく えだまめ うめ		③にんにく たまねぎ ④キャベツ たまねぎ コーン		③にんにく しめじ たまねぎ りんご ④りんご もも みかん パイン	
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	穀類・芋類・砂糖		①コッペパン ③さつまいも でんぶん ④さとう		①こめ ④でんぶん じゃがいも さとう		①バターパン ③スパゲッティ さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤さとう こめこ	
	6群 脂質	油類・種実類		③あぶら ④あぶら ごま		①ごま ごまあぶら ④あぶら ごま		④あぶら		③あぶら	
調味料・その他		だしや調味料など		③鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 醤油 酒 こしょう ④醤油 酢		①醤油 みりん 塩 ③塩 醤油 みりん 酒 かつお節だし ④酒 醤油 みりん		③ワイン ケチャップ ウスターソース ゼラチン ④醤油 塩 こしょう		③カレールウ ケチャップ とんかつソース	
ぜひご家庭で！		家庭でとってほしい食品		魚・卵・海藻類		乳製品・海藻類・果物		小魚・海藻類・いも		魚・卵・豆製品	
メモ		今日の給食のねらいや、 栄養のことなど、みなさんに 伝えたいことが書いてあります。		普段の食事の姿勢をふり 返ってみましょう。背中が曲がっ ていたり、ひじをついたり、足を 組んだり、ぶらぶらさせていま せんか？良い姿勢でお皿をしま り持ち、気持ちよく食べられる ように心がけましょう。		つばん汁と高菜めしは熊本県 の郷土料理です。つばん汁は 人吉球磨地域から広まり、正月 やお祝い事の時に作られます。 高菜めしは高菜が阿蘇の特産 品であることから郷土料理とし て広まりました。		アスパラガスには、アスパラギ ン酸という栄養素が含まれ、疲 労回復に役立ちます。アスパ ラガスは緑色のものと白色のもの があります。日光で、日に当って 育つと緑色に、当たらないと白色 に育ちます。		今日は、りんごがメインのフルー ツポンチです。りんごの旬は、10 月～2月です。バラ科の植物で、 桃や梨も同じです。ペクチンが たくさん含まれているので、おな かの調子をよくしてくれます。	
				7  ①麦ごはん ③根菜ごまみそ汁		8  ①コッペパン ③鶏ときのこのシチュー		9  ①雑穀ごはん ③筑前煮		10 ★目の愛護献立★ ⑤ブルーベリーゼリー  ①黒糖パン ③野菜スープ	
こんだて名 （はいぜん図）		11  ①麦ごはん ③中華コーン卵スープ		603 25.3 768 30.9		605 26.7 771 33.4		612 26.1 756 32.1		624 28.0 788 34.7	
				③あぶらあげ とうふ みそ ④ぶたにく		③とりにく だいず		①だいず ③とりにく あつあげ ちくわ ④さけ		③ウインナー ④とりにく なすぎも	
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ぎゅうにゅう ④わかめ		②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすばし		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
	2群 無機質	③にんじん こまつな ④にら		③にんじん こまつな ④にんじん		③にんじん さやいんげん ④こまつな		③にんじん かぼちゃ ほうれんそう		③にんじん こまつな ④ピーマン あかピーマン	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③だいこん ごぼう こんにやく えのきたけ ④はくさい だいこん キャベツ しょうが		③たまねぎ しめじ マッシュルーム ④だいこん きゅうり		③たけのこ こんにやく だいこん ごぼう しいたけ ④コーン えだまめ		③たまねぎ キャベツ しめじ ④しょうが にんにく ⑤ブルーベリー		③たまねぎ コーン ④にんにく しょうが キャベツ ふかねぎ	
	4群 ビタミンC	①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤さつまいも さとう		①コッペパン ③さつまいも こめこ		①こめ おぎ くらまい げんまい もちきび ③じゃがいも さとう		①こくとうパン ④でんぶん さとう ⑤さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん	
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	③ごま ④ごまあぶら ⑤あぶら		③ごま ④ごま		③ごまあぶら ④ごま		③あぶら ④あぶらアーモンド		③ごまあぶら ④ごまあぶら	
	6群 脂質	③煮干しだし ④酒 みりん 醤油 塩 こしょう		③こしょう 塩 鶏がらスープ ④ゆずポン酢		③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④酒 塩		③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④醤油 酒 ケチャップ		③酒 こしょう 醤油 鶏がらスープ ④酒 醤油 テンメンジャン トウバンジャン	
調味料・その他		卵・海藻類・乳製品		魚・豆製品・果物		卵・乳製品・果物		魚・海藻類・いも		小魚・乳製品・果物	
メモ		大根は捨てることなく、皮 や葉もきんぴらや漬け物などの 料理に変身します。今日は大根 を細く切って乾燥させて作られ る千切大根を使いました。水分 が抜けて、栄養がぎゅっとつま まっています。		わかめは、はるか昔から日本 で食べられていた海藻です。ミ ネラルがたくさんある海の中 で育つため、わかめ自体にもミ ネラルがたっぷり含まれていま す。今日はゆずポンサラダに使 いました。		筑前煮は、ごぼう、人参など根 菜たっぷりの野菜と鶏肉を炒め て作る煮物です。福岡県の筑前 地方で作られた煮物なので筑 前煮ですが、そこでは「がめ煮」 とも呼ばれています。		今日は目の愛護デーです。大切な 目を守るために、今日は目に良い栄 養素をたくさん含んだ食材を使っ ています。緑黄色野菜に含まれる「ビ タミンA」、ブルーベリーに含まれる「ア ントシアニン」は目を元気にしてくれ ます。		とうがらしの仲間、甘味があ り、楕円形（だえんけい）のものがピーマンで す。緑色のピーマンは未熟なう ちに収穫した物で、完熟させた ものが赤ピーマンです。今日の 回鍋肉に2種類使っています。	

10月の平均食塩相当量：小学校（3・4年生対象時）2.1g 中学校2.8g

※都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。



10月 献立予定表(後半)



曜日		月		火		水		木		金			
こんだて名 (はいぜん図)		14 スポーツの日 		15 ② ④ブロッコリーソテー		16 ② ⑥ヨーグルト ⑤キャベツの さっぱり和え		17 ② ④野菜のアーモンド和え		18 ② ★そおgood 献立★ ④里芋と鶏肉の 揚げ煮			
		10月15日は 世界手洗いの日 ～こんな時は手を洗いましょう～ 家に帰った時 トイレの後 動物に触った後 鼻をかんだ後 料理をする前 食事の前 など 		①米粉パン ③ポーク ビーンズ 623 30.3 785 37.9 ③ぶたにく レッドキドニー だいず レンズまめ ④ウインナー ②ぎゅうにゅう ③にんじん トマト パセリ ④ブロッコリー ③にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ ④コーン ①こめ ③じゃがいも ③あぶら ④あぶら ③ケチャップ ウスターソース 醤油 酒 こしょう ④醤油 塩 こしょう 魚・海藻類・種実		①麦ごはん ③吉野汁 634 24.4 771 28.7 ③とりにく どうふ あぶらあげ ④いわし ②ぎゅうにゅう ⑥ヨーグルト ③にんじん こまつな ③だいこん こんにやく ④だいこん ⑤キャベツ ①こめ ⑤き ③じゃがいも てんぶん ④でんぶん さとう ⑤ごま ③酒 醤油 塩 かつお節だし ④醤油 ⑤すりおろし 卵・海藻類・果物		①ミルクパン ③ピリ辛フォー 610 27.3 779 34.4 ③ぶたにく だいず うずらたまご あかみそ ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん チンゲンサイ ④ブロッコリー にんじん ③しょうが にんにく ふかねぎ たまねぎ きくらげ たけのこ ④きゅうり コーン ①ミルクパン ③クイックオオ さとう ④さとう ④アーモンド ③塩 酒 トウバンジャン 醤油 鶏がらスープ ④醤油 酢 こしょう 魚・果物・いも		①そおのごはん ③そおgood みそ汁 686 22.6 832 27.1 ③とうふ みそ ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん はねぎ ④さやいんげん ③だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ ④しょうが ⑤ゆず ①こめ ④さとういも てんぶん さとう ⑤さとう ④あぶら ごま ③煮干しだし ④醤油 みりん 酒 卵・乳製品・海藻類			
		メモ		今日はきのこの日です。秋の味覚 のきのこですが、みなさんは何のきの こが好きですか？今日はポーク ビーンズにあるきのこを使っていま す。ぜひ見つけてみてください。		いわしは、海から釣り上げるとすぐ に弱ってしまうので、漢字で魚へん に弱いと書きます。今日のいわしの みぞれ煮は骨ごと食べられるので、 よくかんで食べましょう。		ピリ辛フォーに入っている「フォー」 とは、ベトナムの国民食で、お米から 作られる平たい麺のことで。同じ ように、ビーフンもお米から作られて います。		里芋はインドでうまれた作物で、ぬめ り成分があるのが特徴です。今日は曾 祖父で育てられた野菜、果物をたくさん 使って作ったそおgood給食です。感 謝の気持ちを持って食べましょう。			
		こんだて名 (はいぜん図)		21 ⑤ジョア ④豚肉の 黒酢だれ ①麦ごはん ③うずくず汁		22 ② ⑤レーズン クリーム ④枝豆の レモンサラダ ①コッペンパン ③カレーポトフ		23 ② ④さばの野菜あんかけ ①麦ごはん ③秋の辛汁		24 ② ④ミートサンドの具 ①切り目入り パン ③豆乳クリーム スープ		25 ② ④バナナツツ ①麦ごはん ③中華丼の具	
③とりにく あぶらあげ どうふ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ⑤スキムミルク ③にんじん こまつな ④にんじん ピーマン ③だいこん たけのこ こしょうが ④しょうが ④たまねぎ ごぼう きくらげ ⑤いちご ⑥さくらんぼ ①こめ ⑤でんぶん ④でんぶん くるさう ⑤さとう ④あぶら ③酒 醤油 塩 かつお節だし ④酒 塩 こしょう ⑤醤油 黒酢 魚・いも・種実				③ぶたにく ウインナー だいず ④さば ②ぎゅうにゅう ④きくわめ ⑤こんぶ つまみ キリンサイ ⑤スキムミルク ③にんじん ブロッコリー こまつな ③たまねぎ しめじ ④きゅうり コーン えだまめ キャベツ レモン ⑤レーズン ①コッペンパン ③じゃがいも ④さとう ⑤さとう ③あぶら ⑤ごま ④あぶら ③こしょう カレールウ 塩 鶏がらスープ ④酢 醤油 塩 卵・乳製品・果物		③あつあげ みそ あかみそ ④さば ②ぎゅうにゅう ③にんじん ほうれんそう ④にんじん はねぎ ③だいこん ごぼう しいたけ しめじ こんにやく はくさい ④たまねぎ にんにく ①こめ ⑤き ③さつまいも ④でんぶん さとう ④あぶら ごま ③煮干しだし ④醤油 みりん 肉・乳製品・海藻類		③とりにく いんげんまめ どうにゅう ④ぶたにく だいず レンズまめ ②ぎゅうにゅう ④こみチーズ ③にんじん パセリ ④にんじん ピーマン ③たまねぎ ④たまねぎ えだまめ にんにく ①コッペンパン ③じゃがいも こめ ④さとう ③マーガリン ④あぶら ③こしょう 鶏がらスープ 塩 ④ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 こしょう 卵・果物・種実		③ぶたにく あつあげ うずらたまご あさり ④だいず ②ぎゅうにゅう ③にんじん ③しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ ④バナナ ①こめ ⑤き ③さとう てんぶん ④くるさう ③ごまあぶら ④カシューナッツ アーモンド ③鶏がらスープ こしょう 塩 醤油 ④塩 小魚・緑黄色野菜・いも			
メモ				今日の豚肉の黒酢だれに使っている 黒酢は、鹿児島県薩島市福山町で作 られた黒酢です。江戸時代から使われ ている壺を使って作られています。ぜ ひ味わって食べてください。		ポトフはフランスの家庭料理です。 「ポト」は鍋、「フ」は火にかけた鍋と いった意味を表します。日本でいう おでんのような煮込み料理です。今 日はカレーポトフにしました。		さばは大きく分けて「マサバ」「ゴ マサバ」「タイセイヨウサバ」の3種 類に分けられます。よく食べられて いる「マサバ」は秋から冬にかけて 旬を迎えます。		豆乳は何かから作られているでしょ うか？大豆を煮て、絞った液体が 豆乳です。大豆からは他にもいろい ろな食品ができます。ぜひ調べてみ てください。		よくかんで食べていますか？よくか むことで、食べ過ぎを防止したり、だ 液がたくさん出て虫歯予防になりま す。今日のバナナツツは特によくか んて食べましょう。	
こんだて名 (はいぜん図)				28 ⑤みかん ④かみかみふりかけ ①麦ごはん ③肉じゃが		29 ② ④きびなごのゆずマリネ ①りんごミルク ③ABCスープ パン		30 ② ④ごまつ菜炒め ①麦ごはん ③家常豆腐		31★ハロウィン献立★ ② ④ハンバーグのカラフルソースかけ ①コッペンパン ③パンプキン ポタージュ		10月は… 食品ロス削減月間 食品ロスとは まだ食べられるのに捨てられてしま う食べ物のことを食品ロスとい います。食品ロスには、売れ残りや期 限が切れたもの、調理の時の皮の むきずき、食べ残しなどがあります。 食品ロスを減らすためには、家庭や 社会全体で取り組みを行うことが 必要です。	
		③ぎゅうにゅう あつあげ ②ぎゅうにゅう ④しらさび しおこんぶ かつおぶし ③にんじん さやいんげん ③しょうが たまねぎ こんにやく ⑤みかん ①こめ ⑤き ③さとう ⑤じゃがいも ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら ごま ③酒 醤油 みりん かつお節だし ④醤油 みりん 酢 魚・卵・乳製品		③とりにく ②ぎゅうにゅう ④きびなご ③にんじん ブロッコリー こまつな パセリ ④ピーマン あかピーマン ③たまねぎ キャベツ ④たまねぎ ゆず ①りんご ミルクパン ③マカロニ さつまいも ④さとう てんぶん ③あぶら ④あぶら ごま オリーブオイル ③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④酢 醤油 豆製品・海藻類・果物		③ぶたにく だいず あつあげ ④とりにく かにふりかけまぼこ ②ぎゅうにゅう ④ひじき ③にんじん にら ④こまつな ③しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ ④もやし ①こめ ⑤き ③さとう てんぶん ③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま ③酒 トウバンジャン 鶏がらスープ 醤油 ④醤油 みりん 塩 魚・乳製品・いも		③とりにく だいず いんげんまめ ④とりにく ぶたにく ②ぎゅうにゅう ⑤スキムミルク ぎゅうにゅう ③かばちゃ にんじん パセリ ④かばちゃ トマト ピーマン あかピーマン ③たまねぎ ④たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが ①コッペンパン ③こめ ④さとう てんぶん こめ ③なまクリーム ③こしょう 塩 ④どんかつソース ケチャップ デミグラスソース 卵・海藻類・種実		「もったいない」を減らすために 1人1人ができることをしましょう 			
		メモ		しらす干しは、成長すると何の魚に なるでしょうか？①まぐろ②いわし ③あじ…正解は②いわしです。し らす→かえり→いわしと成長ととも に名前が変わります。		きびなごの背中には帯のような模様 が入っています。鹿児島弁で帯を「き び」、小魚を「なご」と呼ぶことからこ ろの名が付けました。骨ごと食べられる のでよくかんで食べましょう。		家常豆腐とは、中国の四川料理の 1つで、揚げた豆腐と肉や野菜を一 緒に炒めた料理のことで。家庭 の味として食べられたことから「家 常豆腐」と呼ばれるようになりました		今日はハロウィン献立です。かば ちゃをたくさん使ったポタージュとハ ンバーグにもかばちゃが隠れていま す。ぜひおいしく食べてください。			