



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 B献立（中学校）

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		こんだてひょう 〈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 ③		1 ② ④鶏肉の梅風味 ①高菜めし ③つぼん汁		2 ② ④ごまドレッシングサラダ ①コッペパン ③ミートボールの ケチャップ煮		3 ② ⑤カルフィッシュ ④アップル ポンチ ①麦ごはん ③ポーク カレー		4 ② ④アスパラコーンソテー ①小型 バターパン ③ナポリタン	
				エネルギー(kcal)小 たんぱく質(g)中	エネルギー たんぱく質	62025.2 76930.8	64527.7 82634.6	64021.5 81328.3	62826.1 82133.4		
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	魚・肉・卵・豆製品	①たまご ③ちくわ あつあげ ④とりにく	③とりにく ぶたにく だいず ひよこめ	③ぶたにく	③ウインナー ぶたにく だいず ④とりにく					
	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 ⑤いわし	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ					
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	①たかな ③にんじん こまつな	③にんじん トマト パセリ ④にんじん	③にんじん グリンピース	③にんじん ピーマン トマト ④にんじん アスパラガス					
	4群 ビタミンC	その他の野菜・果物・きのこ類	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 マッシュルーム ④コーン キャベツ きゅうり	③にんにく しめじ たまねぎ りんご ④りんご もも みかん バイン	③にんにく たまねぎ ④キャベツ たまねぎ コーン					
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	穀類・芋類・砂糖	①こめ ④でんぶん じゃがいも さとう	①コッペパン ③さつまいも でんぶん ④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	①バターパン ③スパゲッティ さとう					
	6群 脂質	油類・種実類	①ごま ごまあぶら ④あぶら ごま	③あぶら ④あぶら ごま	③あぶら	④あぶら					
調味料・その他		だしや調味料など	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	③カレールー ケチャップ とんかつソース	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					
ぜひご家庭で!		家庭でとってほしい食品	乳製品・海藻類・果物	魚・卵・海藻類	魚・卵・豆製品	小魚・海藻類・いも					
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。	つぼん汁と高菜めしは熊本県 の郷土料理です。つぼん汁は 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。	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か り持ち、気持ちよく食べられるよ うに心がけましょう。	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。	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、日に当たっ て青々と緑色に、当たらないと白色 に育ちます。					
こんだて名 (はいぜん図)		7 ② ⑤ジョア ④豚肉の 黒酢だれ ①麦ごはん ③うずくず汁		8 ② ④鮭青菜ふりかけ ①雑穀ごはん ③筑前煮		9 ② ④ゆずポンサラダ ①コッペパン ③鶏ときのこの シチュー		10 ② ④回鍋肉 ①麦ごはん ③中華コーン 卵スープ		11★目の愛護献立★ ② ⑤ブルーベリー ゼリー ④鶏のナッツがらめ ①黒糖パン ③野菜スープ	
		エネルギー(kcal)小 たんぱく質(g)中	エネルギー たんぱく質	63028.8 85939.8	61226.1 75632.1	60427.3 76934.1	61929.2 76436.0	62428.0 78834.7			
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あぶらあげ とうふ ④ぶたにく	①だいず ③とりにく あつあげ ちくわ ④さけ	③とりにく だいず	③ロースハム たまご ④ぶたにく あつあげ あかみそ	③ウインナー ④とりにく すなぎも					
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ⑤スキムミルク	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすばし	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	②ぎゅうにゅう					
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん こまつな ④にんじん ピーマン	③にんじん さやいんげん ④こまつな	③にんじん こまつな ④にんじん	③にんじん こまつな ④ピーマン あかピーマン	③にんじん かぼちゃ ほうれんそう					
	4群 ビタミンC	③だいこん たけのこ しょうが ④しょうが たまねぎ ごぼう きくらげ ⑤いちごかじゅう	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 しめじ マッシュルーム ④だいこん きゅうり	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	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					
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③でんぶん ④でんぶん くらざとう ⑤さとう	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コッペパン ③さつまいも こめこ	①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん	①こくとうパン ④でんぶん さとう ⑤さとう					
	6群 脂質	④あぶら	③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら	③あぶら なまクリーム ④ごま	③ごまあぶら ④ごまあぶら	③あぶら ④あぶらアーモンド					
調味料・その他		③酒 醤油 塩 かつお節だし ④酒 塩 こしょう 醤油 黒酢	③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④酒 塩	③こしょう 塩 鶏がらスープ ④ゆずポン酢	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	③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④醤油 酒 ケチャップ					
ぜひご家庭で!		魚・いも・種実	卵・乳製品・果物	魚・豆製品・果物	小魚・乳製品・果物	魚・海藻類・いも					
メモ		今日の豚肉の黒酢だれに使っ ている黒酢は、鹿児島県霧島市 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。	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。	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。	とうがらしの仲間、甘味があ り、楕円形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。	今日は目の愛護献立です。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。					

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 	16 	17 	18
		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～ 	15 	16 	17 	18
		～こんな時は手を洗いましょう～ 	15 	16 	17 	18
		～こんな時は手を洗いましょう～ 	15 	16 	17 	18
エネルギー(kcal)	小	634	660	686	610	
たんぱく質(g)	中	77.1	84.3	83.2	77.9	
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく ④あぶらあげ ⑤いわし	③ぶたにく レッドキドニー ④ウインナー	③とりにく ④さやいんげん	③ぶたにく ④だいず うずらたまご あかみそ	
おもに体のちようし をとのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	
おもにエネルギー のもとになるもの	3群 炭水化物	③にんじん こまつな	③にんじん トマト パセリ	③にんじん はねぎ	③にんじん チンゲンサイ	
調味料・その他	4群 ビタミンC	③だいこん ④いんげん ⑤キャベツ	③にんにく たまねぎ マッシュルーム	③だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ	③しょうが にんにく ぶかねぎ たまねぎ	
メモ	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③じゃがいも てんぷん	①りんごミルクパン ③じゃがいも	①こめ ④さとう てんぷん さとう	①ミルクパン ③クイティオ さとう	
メモ	6群 脂質	⑤ごま ⑤あぶら	③あぶら ⑤ごま	④あぶら ⑤ごま	④アーモンド	
メモ	7群 脂質	③酒 ④醤油 ⑤かつお節だし	③ケチャップ ウスターソース ④醤油 ⑤ごま	③煮干しだし ④醤油 ⑤みりん ⑥酒	③塩 ④酒 トウバンジャン ⑤醤油 ⑥鶏がらスープ	
メモ	8群 脂質	③卵・海藻類・果物	③魚・海藻類・種実	③卵・乳製品・海藻類	③魚・果物・いも	
メモ	9群 脂質	③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。	③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。	③里芋はインドで生まれた作物で、ぬめり成分があるのが特徴です。今日は皆が育てられた野菜、果物をたくさん使った、たけのこgood給食です。感謝の気持ちを持って食べましょう。	③ピリ辛フォーに入っている「フォー」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す。同じように、ビーフンもお米から作られています。	
こんだて名 (はいぜん図)		21 	22 	23 	24 	25
		21 	22 	23 	24 	25
		21 	22 	23 	24 	25
		21 	22 	23 	24 	25
エネルギー(kcal)	小	603	673	630	743	612
たんぱく質(g)	中	76.8	80.6	78.3	93.0	77.9
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	③あぶらあげ ④とうふ みそ	③あつあげ みそ あかみそ	③ぶたにく ウインナー ④だいず	③ぶたにく あつあげ うずらたまご あさり	③とりにく いんげんまめ どうにゅう
おもに体のちようし をとのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう
おもにエネルギー のもとになるもの	3群 炭水化物	③にんじん こまつな	③にんじん ほうれんそう	③にんじん ブロッコリー こまつな	③にんじん	③にんじん パセリ
メモ	4群 ビタミンC	③だいこん ④いんげん ⑤キャベツ	③だいこん ④いんげん ⑤キャベツ	③たまねぎ しめじ ④きゅうり コーン	③しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ	③たまねぎ
メモ	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③じゃがいも	①こめ おぎ ③じゃがいも	①こめ おぎ ③じゃがいも	①こめ おぎ ③じゃがいも	①こめ おぎ ③じゃがいも
メモ	6群 脂質	⑤さとう ⑤ごま	⑤さとう ⑤ごま	⑤さとう ⑤ごま	⑤さとう ⑤ごま	⑤さとう ⑤ごま
メモ	7群 脂質	③酒 ④醤油 ⑤みりん	③煮干しだし ④醤油 ⑤みりん	③こしょう カレールウ ④鶏がらスープ	③鶏がらスープ ④こしょう ⑤塩 ⑥酒	③こしょう ④鶏がらスープ ⑤塩 ⑥ケチャップ
メモ	8群 脂質	③卵・海藻類・乳製品	③肉・乳製品・海藻類	③卵・乳製品・果物	③小魚・緑黄色野菜・いも	③卵・果物・種実
メモ	9群 脂質	③大根は捨てるところがなく、皮や葉もきびや漬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っています。	③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。	③ポトフはフランスの家庭料理です。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、だ液がたきさん出て虫歯予防になります。今日のポトフは特によくかんで食べましょう。	③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、だ液がたきさん出て虫歯予防になります。今日のバナナッツは特によくかんで食べましょう。	③豆乳は何かから作られているのでしょうか？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。
こんだて名 (はいぜん図)		28 	29 	30 	31 	10月は… 食品ロス削減月間
		28 	29 	30 	31 	10月は… 食品ロス削減月間
		28 	29 	30 	31 	10月は… 食品ロス削減月間
		28 	29 	30 	31 	10月は… 食品ロス削減月間
エネルギー(kcal)	小	643	638	631	649	793
たんぱく質(g)	中	79.6	79.1	82.2	79.3	34.1
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく あつあげ みそ	③ぶたにく ④だいず あつあげ	③とりにく ④だいず いんげんまめ	③ぎゅうにゅう あつあげ	③ぎゅうにゅう あつあげ
おもに体のちようし をとのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう
おもにエネルギー のもとになるもの	3群 炭水化物	③にんじん	③にんじん	③かぼちゃ にんじん パセリ	③しょうが たまねぎ こんにやく	③しょうが たまねぎ こんにやく
メモ	4群 ビタミンC	③しょうが ④だいこん ⑤キャベツ	③しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	③たまねぎ	③しょうが たまねぎ こんにやく	③しょうが たまねぎ こんにやく
メモ	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③じゃがいも	①こめ おぎ ③じゃがいも	①こめ おぎ ③じゃがいも	①こめ おぎ ③じゃがいも	①こめ おぎ ③じゃがいも
メモ	6群 脂質	⑤さとう ⑤ごま	⑤さとう ⑤ごま	⑤さとう ⑤ごま	⑤さとう ⑤ごま	⑤さとう ⑤ごま
メモ	7群 脂質	③酒 ④醤油 ⑤みりん	③煮干しだし ④醤油 ⑤みりん	③こしょう ④鶏がらスープ ⑤塩	③こしょう ④鶏がらスープ ⑤塩	③こしょう ④鶏がらスープ ⑤塩
メモ	8群 脂質	③卵・乳製品・海藻類	③魚・乳製品・いも	③卵・海藻類・種実	③卵・乳製品	③卵・乳製品
メモ	9群 脂質	③きびごの背中には帯のような模様が入っています。鹿児島産の「きび」は、小魚を「なご」と呼ぶことからこの名が付けられました。骨ごと食べられるのでよくかんで食べましょう。	③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と一緒に炒めた料理のことです。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。	③今日はハロウィン献立です。かぼちゃをたくさん使ったポタージュとハンバーグにもかぼちゃが隠れています。ぜひおいしく食べてください。	③しらす干しは、成長すると何の魚になるのでしょうか？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。	
メモ	10群 脂質	③みりん ④煮干しだし ⑤醤油	③酒 トウバンジャン ④鶏がらスープ ⑤醤油	③こしょう ④鶏がらスープ ⑤塩	③こしょう ④鶏がらスープ ⑤塩	③こしょう ④鶏がらスープ ⑤塩
メモ	11群 脂質	③卵・乳製品・海藻類	③魚・乳製品・いも	③卵・海藻類・種実	③卵・乳製品	③卵・乳製品
メモ	12群 脂質	③きびごの背中には帯のような模様が入っています。鹿児島産の「きび」は、小魚を「なご」と呼ぶことからこの名が付けられました。骨ごと食べられるのでよくかんで食べましょう。	③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と一緒に炒めた料理のことです。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。	③今日はハロウィン献立です。かぼちゃをたくさん使ったポタージュとハンバーグにもかぼちゃが隠れています。ぜひおいしく食べてください。	③しらす干しは、成長すると何の魚になるのでしょうか？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。	