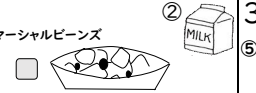
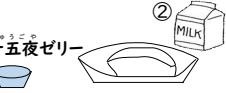
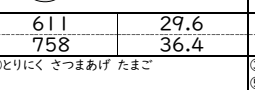
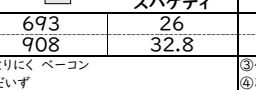
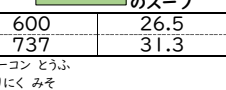
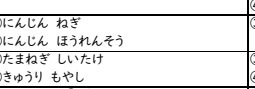
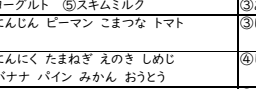
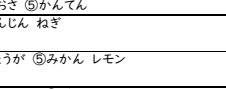
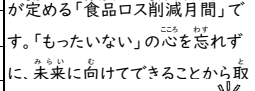
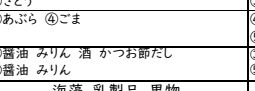
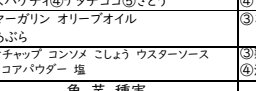
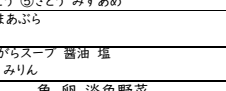
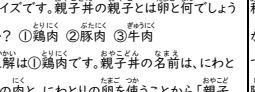
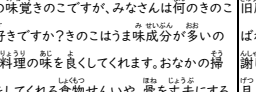
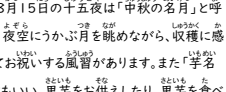
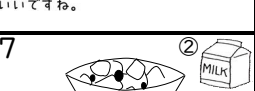
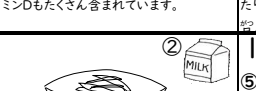
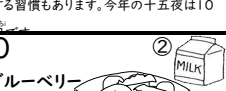




曜日		月	火	水	木	金		
こんだて名 (はいぜん図)		 大切にしたい もったいないの心	 ごちそうさまの前に…	 ④ほうれん草のごまあえ	 ④ナタデコヨーグルト	 ⑤十五夜ゼリー		
		「もったいない」ということには、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2023(令和5)年度は約464万トンと推計されています。日本人1人あたり、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取	 ごちそうさまの前に…	 ④ほうれん草のごまあえ	 ④ナタデコヨーグルト	 ④鶏肉のみそ漬け焼き		
		に、未来に向けてできることから取	 ごちそうさまの前に…	 ④ほうれん草のごまあえ	 ④ナタデコヨーグルト	 ④鶏肉のみそ漬け焼き		
		に、未来に向けてできることから取	 ごちそうさまの前に…	 ④ほうれん草のごまあえ	 ④ナタデコヨーグルト	 ④鶏肉のみそ漬け焼き		
エネルギー(kcal)		小	611	29.6	693	26	600	26.5
たんぱく質(g)		中	758	36.4	908	32.8	737	31.3
おもに体をつくるもの		1群 たんぱく質	③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに
おもに体のちよしとどのえるもの		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	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 カロテン	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん
		4群 ビタミンC	④しょうが	④しょうが	④しょうが	④しょうが	④しょうが	④しょうが
		5群 炭水化物	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ
		6群 脂質	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら
調味料・その他		③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ
ぜひご家庭で!		④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油
メモ		 最後にひと粒までおいしく味わえるといいですね。	 最後にひと粒までおいしく味わえるといいですね。	 最後にひと粒までおいしく味わえるといいですね。	 最後にひと粒までおいしく味わえるといいですね。	 最後にひと粒までおいしく味わえるといいですね。		
こんだて名 (はいぜん図)		④小松菜のごまあえ	④リンゴ入りフルーツポンチ	④鶏肉とじゃが芋のスタミナ揚げ	④バナナッツ	⑤ブルーベリーゼリー		
		①麦ごはん	①バターパン	①麦ごはん	①コッペパン	①麦ごはん		
		③チキンカレー	③肉団子と豆のケチャップ煮	③秋の味覚汁	③小松菜とあさりのスープ	③なす入り麻婆豆腐		
		③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに		
エネルギー(kcal)		小	615	25.7	573	26.2	639	23.9
たんぱく質(g)		中	755	31.7	722	32.3	779	28.7
おもに体をつくるもの		1群 たんぱく質	③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに
おもに体のちよしとどのえるもの		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	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 カロテン	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん
		4群 ビタミンC	④しょうが	④しょうが	④しょうが	④しょうが	④しょうが	④しょうが
		5群 炭水化物	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ
		6群 脂質	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら
調味料・その他		③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ
ぜひご家庭で!		④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油
メモ		 小松菜は、緑黄色野菜の一つで、ビタミンC、カルシウムや鉄分が多く含まれています。ほうれん草とよく似ていますが、小松菜に含まれるカルシウムは、ほうれん草の約3倍もあります。	 りんごが入ったフルーツポンチです。りんごの旬は、10月～2月です。バラ科の植物や梨と同じ仲間です。ペクチンが多く含まれているので、おなかの調子をよくしてくれます。	 じゃがいもは一年中、手に入るため、いろいろな料理に使われます。ビタミンCが多く含まれています。疲労の予防をしたり、肌の調子を整える働きがあります。じゃがいものビタミンCは加熱してもこれくらいというよさがあります。	 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、だ液がたき出で虫歯予防になります。今日のバナナッツはかむことをよく意識して食べましょう。	 10月10日は目の愛護デー。目を大切にしよう!という日です。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」は目に良い栄養素をたくさん含む、目を元気にしてくれます。		
こんだて名 (はいぜん図)		④チリピーズ	④さばのぶり辛焼き	④きくらげ入り和風サラダ	④里芋と鶏肉の揚げ煮			
		①切り目入りパン	①麦ごはん	①コッペパン	①そのごはん			
		③ポトフ	③沢庵焼	③秋の香りシュール	③そのgood			
		③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに			
エネルギー(kcal)		小	593	30.7	605	28.6	625	25.0
たんぱく質(g)		中	748	38.5	763	35.5	762	29.5
おもに体をつくるもの		1群 たんぱく質	③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに	③とりくに
おもに体のちよしとどのえるもの		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	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 カロテン	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん
		4群 ビタミンC	④しょうが	④しょうが	④しょうが	④しょうが	④しょうが	④しょうが
		5群 炭水化物	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ	⑤こめ
		6群 脂質	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら	⑥あぶら
調味料・その他		③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ	③鶏がらスープ
ぜひご家庭で!		④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油
メモ		 スポーツの日 スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか?日々の練習やトレーニングはもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体作りを目指	 ポトフはフランスの家庭料理です。「ポトフ」は「火」を示すため、「火にかけた鍋」といった意味を表します。日本で言うおでんのような煮込み料理で、野菜がたくさん摂れる料理です。	 さばは、秋の味覚のひとつであるさつまいもを使ってシュールにしました。鹿児島県のさつまいも収穫量は、日本全国の約40%を占めています。大隅半島では、「紅はるか」という品種が多いそうです。	 きくらげは、秋の味覚のひとつであるさつまいもを使ってシュールにしました。鹿児島県のさつまいも収穫量は、日本全国の約40%を占めています。大隅半島では、「紅はるか」という品種が多いそうです。	 きくらげは、秋の味覚のひとつであるさつまいもを使ってシュールにしました。鹿児島県のさつまいも収穫量は、日本全国の約40%を占めています。大隅半島では、「紅はるか」という品種が多いそうです。		



10月 献立予定表（後半）



曾於市学校給食センター

令和7年度 A献立（小学校）

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		20		21		22		23		24	
		④豚肉のしょうが風炒め		④かつおとお芋のカクテルソース		④ひじきと枝豆のサラダ		④いりこナッツ		④きゅうりの酢の物	
		①麦ごはん ③さつま芋入り 豆乳みそ汁		①コッペパン ③コンソメ ジュリアン		①麦ごはん ③冬瓜のみそ煮		①コッペパン ③豆腐と野菜の 中華煮		①麦ごはん ③割干し大根の うま煮	
エネルギー(kcal)	小	613	25.9	607	27.7	599	24.2	593	34.7	584	24.0
たんぱく質(g)	中	757	31.4	765	34.2	744	29.3	746	43.6	737	31.4
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③あぶらあげ どうにゅう みそ ④ぶたにく		③ベーコン ④かつお		③ぶたにく あつあげ みそ		③ぶたにく どうぶ あさり ④だいず にぼし		③とりにく あつあげ さつまあげ	
	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 ④ひじき		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちょう しをととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ねぎ こまつな ③にんじん ねぎ		③にんじん きぬさや ④さいいんげん えだまめ		③にんじん きぬさや ④えだまめ にんじん		①にんじん こまつな		③にんじん えだまめ ④にんじん	
	4群 ビタミンC	③しめじ ④たまねぎ きゃべつ しょうが		③たまねぎ セロリー きゃべつ コーン ④しょうが		③とうがん しょうが ④きゅうり		③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ④レーズン		③ほしだいこん ごぼう こんにゃく しいたけ ④きゅうり もやし	
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 むぎ ③さつまいも ④さとう		①コッペパン ④さつまいも さとう でんぶん		①こめ むぎ ③さとう ④さとう		①コッペパン ②でんぶん ④さとう		①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう	
	6群 脂質	④あぶら ごま		④あぶら ごま		③あぶら ④ごま ごまあぶら		③ごまあぶら ④あぶらアーモンド		③あぶら ④ごま	
調味料・その他		③煮干しだし ④みりん 醤油 酒		③チキンブイヨン コンソメ 白ワイン 塩 醤油 こしょう ④ケチャップ ウスターソース 赤ワイン		③酒 みりん 醤油 ④醤油 酢		③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう 酒 オイスターソース ④醤油 みりん		③醤油 酒 ④醤油 みりん 酢 塩	
ぜひご家庭で!		海藻 果物		卵 海藻		豆 芋 果物		魚 芋 海藻		卵 海藻	
メモ		どうにゅう だいず 豆乳は大豆から出来ています。大豆 を水に浸してすりつぶし、煮詰めて、 布でこすと豆乳ができます。この豆 乳に「にがり」という液体を入れて 固めると豆腐になります。		さつまいも生産量が1位の県を 知っていますか?それは鹿児島県で す。中国から琉球を経て薩摩に伝 わったことから「さつまいも」と呼ば れています。また唐(中国の昔の国 名)から来た芋で「唐芋」とも呼ば れます。		わかめやひじきなどの海藻類に は、成長にかかせないミネラルがた くさん含まれています。家庭でもお 汁や煮物、和え物に少し加えて意識 して食べてほしいです。今日は、枝 豆と一緒にサラダにしました。		カタクチイワシの煮干しのことを「い りこ」と呼びます。頭から丸ごと食べ られるので栄養豊富な食材です。カ ルシウム、鉄分、ビタミン、DHA(ドコ サヘキサエンサン)、EPA(エイコサ ペンタエンサン)など体にうれしい成 分がたくさん含まれています。		わりほ だいこん だいこん おお 割干し大根は、大根を大きめに切って、干 して乾燥させて作ったものです。生の太根 では保存できませんが、干して乾燥させる ことで保存ができ、甘みが増しておいしく なります。こうして保存したものを野菜が 少ない季節に食べていたそうです。昔の人 がたくさん含まれています。	
		27		28		29		30		31	
こんだて名 (はいぜん図)											
		④キムチ入りチャブチ		④きゃべつとコーンのサラダ		④大学芋		④ハンバーグのラタトゥイユソースかけ		④しらす干しの佃煮	
		①麦ごはん ③まめ豆みそ汁		①黒糖パン ③豚肉とマロニー の炒め物		①麦ごはん ③中華丼の具		①コッペパン ③野菜の スープ煮		①麦ごはん ③豚肉とじゃが 芋のうま煮	
		③だいず あぶらあげ どうぶ どうにゅう みそ ④ぶたにく		③ぶたにく ちくわ		③ぶたにく		③ベーコン ④ぶたにく とり		③ぶたにく あつあげ さつまあげ ④かつおぶし	
おもに体をつくる ものになるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④なまクリーム		②ぎゅうにゅう ④しらすばし こんぶ	
	3群 カロテン	③にんじん ねぎ ④こまつな にんじん		③にんじん えだまめ		③にんじん ねぎ ほうれんそう		③にんじん ブロッコリー ③にんじん なす ビーマン トマト		③にんじん えだまめ	
おもに体のちょう しをととのえるもの	4群 ビタミンC	③はくさい たまねぎ ④たけのこ しいたけ にんにく しょうが はくさいキムチ		③たまねぎ もやし ④きゃべつ きゅうり コーン にんにく		③にんにく しょうが きくらげ たけのこ はくさい		③たまねぎ きゃべつ ④たまねぎ ブロッコリー		③たまねぎ しいたけ	
	5群 炭水化物	①こめ むぎ ④さとう はるさめ		①こくとうパン ③マロニー さとう ④さとう		①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④さつまいも さとう		①コッペパン ③じゃがいも スパゲティ ④でんぶん さとう		①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう	
おもにエネルギー のものになるもの	6群 脂質	④ごまあぶら ごま あぶら		③あぶら ごま ごまあぶら ④あぶら ごま		③ごまあぶら ④あぶら ごま		④あぶら		③あぶら ④ごまあぶら	
調味料・その他		③煮干しだし ④醤油 酒		③酒 醤油 ④酢 醤油		③醤油 みりん 酒 ④醤油		③コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう ④ケチャップ ウスターソース かつお(イ) 塩		③醤油 みりん ④酢 醤油 酒 みりん	
ぜひご家庭で!		魚 果物 芋		卵 豆 果物		魚 海藻		豆製品 海藻		卵 豆・豆製品 果物	
メモ		チャブチは、春雨と肉や野菜など を炒めて、甘辛く味付けした韓国の 伝統料理です。今日は色とりどりの 野菜にキムチを組み合わせて作りま した。お祝いの席や家族が集まる時 などに食べられるそうです。		普段の食事中の姿勢を振り返って 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 気持ちよく食べられるように心がけ ましょう。		さつまいもには、ビタミンCが多く含 まれています。疲れをとる働きがあ る。ビタミンBも多く含まれていま す。また食物せんいも多く、おなかの 掃除をしてくれます。今日は油で揚 げて、しょうゆ、さとうで作ったタレを からめた大学芋にしました。		「ズッキーニ」クイズ! 煮込み料理には欠かせないズッ キーニは、見た目がきゅうりで食感 はナスのようですが、①～③のうちど の野菜と同じ仲間でしょう? ①トウガラシ ②ナス ③かぼちゃ 正解は ③かぼちゃ		ぶたにくには、たんぱく質や脂肪、ビタミ ンB1がたくさん含まれています。特 にビタミンB1は、疲れをとったり、イ ライラを防いだりする働きがありま す。豚肉はどんな料理とも合い、煮 物・揚げ物・炒め物・焼きものなど いろいろな料理に使われます。	

献立表は曾於市のホームページにも掲載しております。

