



曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)						
		「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り	「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り	「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り	「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り	「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り
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質
		おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの
		おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの
		おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの
調味料・その他 ぜひご家庭で!		調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!
メモ		メモ	メモ	メモ	メモ	メモ
こんだて名 (はいぜん図)		6 ④小松菜のごま炒め ①麦ごはん ③チキンカレー	7 ④リンゴ入りフルーツポンチ ①バターパン ③肉団子と豆のケチャップ煮	8 ④鶏肉とじゃが芋のスタミナ揚げ ①麦ごはん ③秋の味覚汁	9 ④バナナッツ ①コッペパン ③小松菜とあさりのスープ	10 ⑤ブルーベリーゼリー ①麦ごはん ③なす入り麻婆豆腐
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質
おもに体をつくる もとになるもの		おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの
おもに体のちよう しをとのえるもの		おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの
おもにエネルギー のもとになるもの		おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの
調味料・その他 ぜひご家庭で!		調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!
メモ		メモ	メモ	メモ	メモ	メモ
こんだて名 (はいぜん図)		13 ④チリピーズ ①切り目入りパン ③ポトフ	14 ④さばのぶり辛焼き ①麦ごはん ③沢庵焼	15 ④きくらげ入り和風サラダ ①コッペパン ③秋の香りシチュー	16 ④里芋と鶏肉の揚げ煮 ①麦ごはん ③里芋とあさりのスープ	17 ★おgood給食★ ④里芋と鶏肉の揚げ煮 ①麦ごはん ③里芋とあさりのスープ
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	小 中 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質
おもに体をつくる もとになるもの		おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの	おもに体をつくる もとになるもの
おもに体のちよう しをとのえるもの		おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの	おもに体のちよう しをとのえるもの
おもにエネルギー のもとになるもの		おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの	おもにエネルギー のもとになるもの
調味料・その他 ぜひご家庭で!		調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!	調味料・その他 ぜひご家庭で!
メモ		メモ	メモ	メモ	メモ	メモ

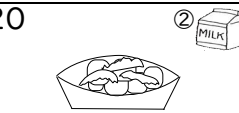
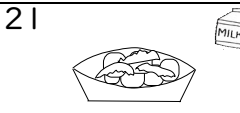
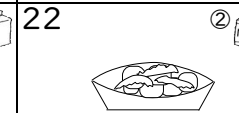
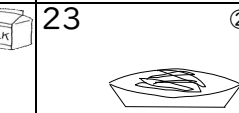
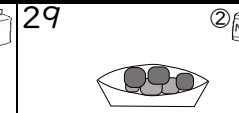
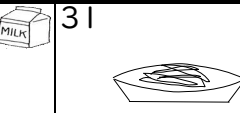


10月 献立予定表（後半）



曾於市学校給食センター

令和7年度 A献立（中学校）

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		⑤カルフィッシュ	
		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 ⑤いわし	
	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 でんぷん		①こめ むぎ ③さとう ④さとう		①コッペパン ③でんぷん ④さとう		①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ⑤でんぷん さとう こめこ	
	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!		魚 海藻 果物		卵 豆 海藻		豆 芋 果物		魚 芋 海藻		卵 海藻 果物	
メモ		とうにゅう だいず から 出来ています。大豆 みず ひた に つ 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。生の大根 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 少く、きせつ 少ない季節に食べていたそうす。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キムチ入りチャプチェ		⑤ヨーグルト		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		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 ⑤ヨーグルト		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 ブズッキーニ		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 でんぷん 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でんぷん 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 果物		豆 海藻 果物		卵 豆・豆製品 果物	
メモ		チャプチェは、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。疲れをとる働きのある、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、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。		「ブズッキーニ」クイズ! 煮込み料理には欠かせないブズッキーニは、見た目がきゅうりで食感に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		豚肉には、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。

