



曜日	月	火	水	木	金	
こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちようし をととのえるもの 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! メモ	大切にしたいもったいないの心 「もったいない」ということばには、もの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	ごちそうさまの前に… 「もったいない」ということばには、もの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	④ツナマヨサンドの具 ①切り目入りパン ③具だくさん コンソメスープ 641 24.6 847 32.2 ③ウィンナー レンズまめ ④かつお ②ぎゅうにゅう ③にんじん パセリ ④パセリ ③きゃべつ たまねぎ ④たまねぎ コーン ①きりめいりパン ③さつまいも ④でんぶん ③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ ③鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩 ④みりん 醤油 こしょう 海藻類 果物 種実 さて、みなさんにクイズです! 旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空にうかぶ月を眺めながら、収穫に感謝して、毎日必ず使っている野菜があらります。それは、何でしょう。正解はにんじんです。目の働きを助けてくれるビタミンAと、えいよう素 おお やさいいいう栄養素が多い野菜です。	⑤十五夜ゼリー ④鶏肉のみそ漬け焼き ①麦ごはん ③里芋とおさお のスープ 600 26.5 737 31.3 ③ベーコン とうふ ④にんにく みそ ②ぎゅうにゅう ③あおさ ⑤かんてん ③にんじん ねぎ ④しょうが ⑤みかん レモン ①こめ おぎ ③でんぶん さといも ④さとう ⑤さとう みずあめ ③ごまあぶら ③鶏がらスープ 醤油 塩 ④酒 みりん 魚 卵 淡色野菜 秋の味覚きのこですが、みなさんは何のきのこが好きですか?きのこはうま味成分が多いので、料理の味を良くしてくれます。おなかの掃除してくれる食物せんいや、骨を丈夫にするビタミンDもたくさん含まれています。	⑤マーシャルピーンズ ④ナタデココヨーグルト ①小型コッペパン ③きのこの スパゲティ 693 26 908 32.8 ③とりにく ベーコン ⑤だいず ②ぎゅうにゅう ③チーズ ④ヨーグルト ⑤スキムミルク ③にんじん ビーマン こまつな トマト ③にんにく たまねぎ えのき しめじ ④バナナ バイン みかん おうとう ①コッペパン ④マギーティ④ナタデココ⑤さとう ④マーガリン オリーブオイル ③あぶら ③鶏がらスープ コンソメ こしょう ウスターソース ③ココアパウダー 塩 魚 芋 種実	
	6	7	8	9	10	
	こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちようし をととのえるもの 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! メモ	④小松菜のごま炒め ①麦ごはん ③チキンカレー 615 25.7 755 31.7 ③とりにく ②ぎゅうにゅう ③チーズ ヨーグルト ④しらすじ ③にんじん トマト グリンピース ④しょうが にんにく たまねぎ ブルーン ①こめ おぎ ④さとう ③あぶら マーガリン ④あぶら アーモンド ごま 鶏がらスープ カレーフレーク カレールウ 醤油 コンソメ カレールウ こしょう ④醤油 卵 芋 果物 小松菜は、緑黄色野菜の一つで、ビタミンの他、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。	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 582 21.8 719 25.9 ③あぶら あせ みそ ④とりにく とりきも みそ ②ぎゅうにゅう ③にんじん ねぎ ③たまねぎ しめじ きゃべつ ④しょうが ねぎ うめ ①こめ おぎ ③さつまいも ④さとう でんぶん じゃがいも ④あぶら ごま ③煮干しだし ④醤油 酒 みりん 酢 魚 海藻 果物 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。病気の予防をしたり、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に多い野菜があります。	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 606 23.7 775 29.6 ③とりにく だいず レッドキドニー ②ぎゅうにゅう ③にんじん グリンピース パセリ ③たまねぎ コーン ブルーン にんにく ④バナナ リンご みかん バイン レーズン ①バターパン ③じゃがいも パンこ でんぶん さとう ③マーガリン ③チキンパティオン コンソメ ケチャップ 塩 とんかつソース ④酢 豆製品 海藻 種実 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。	⑤ブルーベリーゼリー ④華風和え ①麦ごはん ③なす入り 麻婆豆腐 639 23.9 779 28.7 ③ぶたにく とうふ みそ ②ぎゅうにゅう ③にんじん グリンピース ④にんじん ③しょうが にんにく たまねぎ なす たけのこ ④もやし きゅうり ⑤ブルーベリー リんご ①こめ おぎ ③さとう でんぶん ④さとう はるさめ ⑤みずあめ ③あぶら ごまあぶら ④ごまあぶら ③醤油 豆板醤 塩 ④醤油 酢 魚 豆 海藻 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み、目を元気にしてくれます。	④バナナッツ ①コッペパン ③小松菜とおさりの スープ 573 26.2 722 32.3 ③とうふ あさり ④だいず ②ぎゅうにゅう ③にんじん こまつな ③たまねぎ しいたけ きゃべつ にんにく しょうが ④バナナ ①コッペパン ③じゃがいも ④さとう 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 酒 醤油 塩 こしょう ④醤油 みりん 卵 肉 海藻 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かむことをよく意識して食べましょう。
	13	14	15	16	17	
	こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちようし をととのえるもの 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! 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?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して、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	④さばのピリ辛焼き ①麦ごはん ③沢煮鮎 582 30.6 699 34.7 ①ぶたにく あぶらあげ ③さば ②ぎゅうにゅう ③にんじん ねぎ ③たけのこ ごぼう しいたけ はくさい ①こめ むぎ ④さとう ④ごまあぶら ③だし昆布 かつお節だし 酒 醤油 ④醤油 みりん 酒 どうがし 芋 海藻 沢煮鮎には、たけのこ、ごぼう、にんじんなどの野菜や干しいたけ、豚肉、ねぎなどのたくさの具が入っています。古い言葉では、沢は「多くの」という意味があり、たくさん入った汁物のことを「沢煮鮎」と名付けました。	④チリピーンズ ①切り目入りパン ③ポトフ 593 30.7 748 38.5 ③ぶたにく とりにく ④ぶたにく ウィンナー だいず ②ぎゅうにゅう ③にんじん さやいんげん ④トマト ③だいご たまねぎ ④たまねぎ にんにく しょうが ①きりめいりパン ③じゃがいも でんぶん パンこ さとう ④あぶら ③チンパイ ④醤油 コマ塩 こしょう 白ウイ ④ケチャップ リンパウ コマ塩 こしょう 魚 海藻類 果物 ポトフはフランスの家庭料理です。「ポトフ」は「なべ」のひ、しめ、ひ、なべ、鍋、「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。	★sooood給★ ④里芋と鶏肉の揚げ煮 ①そおのごはん ③そおgood みそ汁 625 25.0 762 29.5 ③あつあげ みそ ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん ねぎ ④さやいんげん ③たまねぎ もやし しいたけ はくさい ④しょうが ①こめ ④さとう でんぶん さといも ④あぶら ごま ③煮干しだし ④醤油 みりん 酒 塩 魚 海藻 さいももクイズ 秋はいろんな芋が収穫される時期です。芋の名前を英語にすると、じゃがいもはポテト、さいもはスイートポテトと言いますが、さいもは何と言うでしょう? ①タロ ②ジロ ③ゴロ	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 605 28.6 763 35.5 ③とりにく あさり ベーコン レッドキドニー ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク ③にんじん ほうれん草 ④にんじん こまつな ③たまねぎ しめじ ④きゃべつ コーン きくらげ ①コッペパン ③さつまいも こめこ ③マーガリン くり ④ごま あぶら ③コンソメ 塩 こしょう ④醤油 酢 塩 卵 果物 今日は、秋の味覚のひとつであるさつまいもを使ってシチューにしました。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。

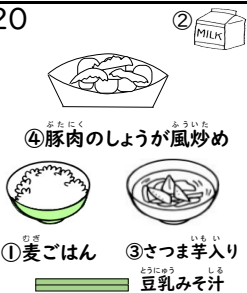
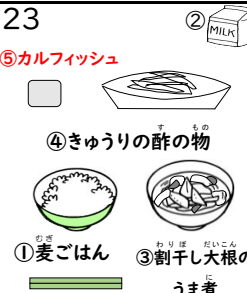
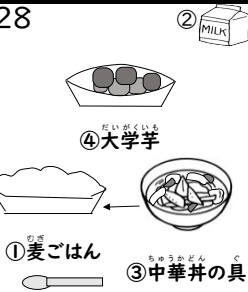
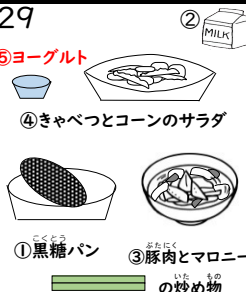


10月 献立予定表（後半）



令和7年度 B献立（中学校）

曾於市学校給食センター

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 ①麦ごはん ③さつま芋入り 豆乳みそ汁		④ひじきと枝豆のサラダ ①麦ごはん ③冬瓜のみそ煮		④かつおとお芋のカクテルソース ①コッペパン ③コンソメ ジュリアン		⑤カルフィッシュ ④きゅうりの酢の物 ①麦ごはん ③割干し大根の うま煮		④いりこナッツ ①コッペパン ③豆腐と野菜の 中華煮	
		エネルギー(kcal) 小 613 25.9 たんぱく質(g) 中 757 31.4		599 24.2 744 29.3		607 27.7 765 34.2		584 24.0 737 31.4		593 34.7 746 43.6	
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 とうひゅう みそ ④ぶたにく		③ぶたにく あつあげ みそ		③ベーコン ④かつお		③とりにく あつあげ さつまあげ ⑤いわし		③ぶたにく とうふ あさり ④だいず にぼし	
	2群 無機質	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		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 カルテン	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えだまめ にんじん		③にんじん きぬさや ④さやいんげん えだまめ		③にんじん えだまめ ④にんじん		①にんじん こまつな	
	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とうがん しょうが ④きゅうり		③たまねぎ セロリ きゃべつ コーン ④しょうが		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		③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ④レーズン	
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こめ むぎ ③さとう ④さとう		①コッペパン ④さつまいも さとう てんぷん		①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ⑤てんぷん さとう こめこ		①コッペパン ③てんぷん ④さとう	
	6群 脂質	④あぶら ごま		④あぶら ④ごま ごまあぶら		④あぶら ごま		③あぶら ④ごま		④ごまあぶら ④あぶらアーモンド	
調味料・その他		③煮干しだし ④みりん 醤油 酒		③酒 みりん 醤油 ④醤油 酢		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醤油 酒 ④醤油 みりん 酢 塩		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	
ぜひご家庭で!		海藻 果物		豆 芋 果物		卵 海藻		卵 海藻		魚 芋 海藻	
メモ		とうひゅう だいず で き 豆乳は大豆から出来ています。大豆 みず ひた に つ を水に浸してすりつぶし、煮詰めて、 め の 布でこすと豆乳ができます。この豆 にゅう 乳に「にがり」という液体を入れて かた とろみ 固めると豆腐になります。		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 しる にも あ もの すこ 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 だまめ いっしょ 豆と一緒にサラダにしました。		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 めい にも いも からいも 名）から来た芋で「唐芋」とも呼ば れます。		わりぼ 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 少ない季節に食べていたそうです。昔の人 の知恵が詰まった食材を大切にしましょ う。		カタクチワイ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。	
		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ェ ①麦ごはん ③まめ豆みそ汁		④大学芋 ①麦ごはん ③中華丼の具		⑤ヨーグルト ④きゃべつとコーンのサラダ ①黒糖パン ③豚肉とマロニー の炒め物		④しらす干しの佃煮 ①麦ごはん ③豚肉とじゃが 芋のうま煮		④ハンバーグのラタトゥイユソースかけ ①コッペパン ③野菜のスープ 煮	
		エネルギー(kcal) 小 628 25.2 たんぱく質(g) 中 779 30.5		622 20.4 771 24.4		532 26.3 717 35.2		656 28.6 806 34.8		590 24.6 745 30.6	
		③だいず あぶらあげ とうふ とうひゅう みそ ④ぶたにく		③ぶたにく		③ぶたにく ちくわ		③ぶたにく あつあげ さつまあげ ④かつおぶし		③ベーコン ④ぶたにく とりにく	
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 ⑤ヨーグルト		②ぎゅうにゅう ④しらすばし こんぶ		②ぎゅうにゅう ④なまクリーム	
	3群 カルテン	③にんじん ねぎ ④こまつな にんじん		③にんじん ねぎ ほうれんそう		③にんじん えだまめ		③にんじん えだまめ		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	
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 もやし ④きゃべつ きゅうり コーン にんにく		③たまねぎ しいたけ		③たまねぎ きゃべつ ④たまねぎ ブッキーニ	
	5群 炭水化物	①こめ むぎ ④さとう はるさめ		①こめ むぎ ③さとう てんぷん ④さつまいも さとう		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じゃがいも さとう ④さとう		①コッペパン ③じゃがいも スパゲティ ④てんぷん さとう	
	6群 脂質	④ごまあぶら ごま あぶら		③ごまあぶら ④あぶら ごま		③あぶら ごま ごまあぶら ④あぶら ごま		③あぶら ④ごまあぶら		④あぶら	
調味料・その他		③煮干しだし ④醤油 酒		③醤油 みりん 酒 ④醤油		③酒 醤油 ④酢 醤油		③醤油 みりん ④酢 醤油 酒 みりん		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 ⑤ケチャップ	
ぜひご家庭で!		魚 果物 芋		魚 海藻		卵 豆 果物		卵 豆・豆製品 果物		豆製品 海藻	
メモ		チャブチェは、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。		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B1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。今日は油を揚げ、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。		普段の食事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。		豚肉には、たんぱく質や脂肪、ビタミンB1がたっぷり含まれています。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。		「ブッキーニ」クイズ！ 煮込み料理には欠かせないブッキーニは、見た目がきゅうりに似て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	

献立表は曾於市のホームページにも掲載しております。

