



曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		1 ④三色そばろ丼の具 ①麦ごはん ③けんちん汁	2 ④チャブチェ ①麦ごはん ③家常豆腐	3 ④フルーツのヨーグルト和え ①ミルクパン ③鶏肉とレンズ豆	4 ★そごood給食★ ★黒の日★ ④黒豚のスタミナ炒め ①そおのごはん ③そおgood	5 ⑤チョコクリーム ④キッシュ ①コッペパン ③野菜のカレー
エネルギー(kcal)	小	624	662	624	609	595
たんぱく質(g)	中	799	858	828	781	781
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	③あつあげ ④とりくに たまご	③ぶたにく あつあげ ④ぶたにく	③とりくに レンズまめ だいず	③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく みそ	③ぶたにく ガルパソニー ④ウインナー たまご しろはなめ
	2群 無機質	②きゅうにゅう	②きゅうにゅう	②きゅうにゅう	②きゅうにゅう ③わかめ	②きゅうにゅう ④きゅうにゅう チーズ ⑤れんにゅう
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ④えだまめ	③にんじん えだまめ ④にんじん ビーマン	③にんじん フロッグロートマト	③にんじん ④にんじん ビーマン	③にんじん えだまめ ④にんじん ほうれんそう
	4群 ビタミンC	③だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ふかねぎ ④しょうが	③にんにく しょうが たまねぎ きやべつ たけのこ しいたけ ④しょうが	③にんにく たまねぎ しめじ ④みかん バイン リんご もも	③だいこん もやし ふかねぎ ④にんにく たまねぎ リんご	③にんにく たまねぎ きやべつ しめじ ④たまねぎ コーン
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③さといも ④さとう	①こめ おぎ ③さとう でんぶん ④はるさめ さとう	①ミルクパン ③じゃがいも さとう	①こめ ④さとう	①コッペパン
	6群 脂質	③ごまあぶら ④あぶら	③ごまあぶら ④あぶら ごま ごまあぶら		④ごまあぶら	④なまクリーム
調味料・その他		③こんぶだし かつお節だし 醤油 塩 ④酒 みりん 醤油 塩	③酒 コチュジャン 鶏がらスープ 醤油 塩 ④酒 醤油 オイスターソース	③鶏がらスープ 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース 塩 ウスターソース どんかつソース こしょう 醤油	③煮干しだし ④酒 醤油 とうがらし	③白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう ④カレー粉 鶏がらスープ ⑤塩 こしょう ⑥カカオ
ぜひご家庭で!		魚 果物 種実	魚 乳製品 果物	卵 種実	芋 種実	海藻 果物
メモ		夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまりましたね。生活リズムは、くずれていませんか。早寝 早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。まだまだ暑い日が続きます。塩分補給の意味でも、朝ごはんはとても大切です。	チャブチェは、春雨と肉や野菜などを炒めて、芽辛や陳皮付けた韓国の伝統料理です。色とりどりの野菜を組み合わせで作ります。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。	レンズ豆は、丸くて平たい形で、光学レンズに似ていることから「レンズ豆」という名前がつけられました。栄養価が高く、世界中で食べられているそうです。今日のような雑炊、スープやサラダの具にしても人気があるそうです。	今日はナンチクさんから黒豚を提供していただきました。さつまいもの顔を食べて育った黒豚はさつぱりと食べやすい特徴があります。さらに、今日は曾於で育てられた米、野菜をたくさん使って作りました。感謝の気持ちでおいしく食べましょう。	キッシュは、フランス料理のひとつです。海苔に牛乳や生クリーム、ベーコンやチーズなどを入れて、パイ生地にし込んで焼く料理です。給食では、パイ生地の代わりに、カップに入れて焼きます。
こんだて名 (はいぜん図)		8 ④小魚の佃煮 ①麦ごはん ③豚肉と冬瓜の みそ煮	9 ④フルーツ杏仁 ①麦ごはん ③麻婆豆腐	10 ④鶏肉とゴーヤのカレー揚げ ①りんごミルクパン ③ポトフ	11 ⑤ぶどうゼリー ④ひじきとクルミの炒め煮 ①麦ごはん ③豚汁	12 ④ごぼうサラダ ①バターパン ③あさりの クリーム煮
エネルギー(kcal)	小	611	629	635	619	651
たんぱく質(g)	中	785	808	863	786	869
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 さつまいも みそ ④かつおだし	①ぶたにく とうふ みそ ③にんじん こまつな	③ぶたにく ベーコン ④とりくに	③ぶたにく あつあげ みそ ④あぶらあげ	③ベーコン ひよこめめ あさり
	2群 無機質	②きゅうにゅう ④しらさし こんぶ	②きゅうにゅう ④きゅうにゅう かんてん	②きゅうにゅう ④にんじん	②きゅうにゅう ④ひじき	②きゅうにゅう ④きゅうにゅう スkimミルク ⑤わかめ
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん いんげん	③にんじん	③にんじん いんげん ④にんじん	③にんじん ④にんじん えだまめ	③にんじん ④にんじん えだまめ
	4群 ビタミンC	③しょうが とうがら こんにやく	③にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ふかねぎ ④みかん バイン もも レモン	①りんご ③たまねぎ きやべつ セロリ ④にんにく	③しょうが だいこん ごぼう こんにやく ふかねぎ ⑤ぶどう	③にんにく たまねぎ しめじ ④ごぼう きゅうり しいたけ
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③さとう ④さとう	①こめ おぎ ③さとう でんぶん ④さとう	①りんごミルクパン ③じゃがいも ④でんぶん ⑤じゃがいも さとう	①こめ おぎ ③さといも ④さとう ⑤さとう	①バターパン ③じゃがいも こめ ④さとう
	6群 脂質	③あぶら ④ごま	③あぶら ごまあぶら	④あぶら ごま	④クルミ あぶら	③あぶら バター ④あぶら ごま
調味料・その他		③みりん 酒 醤油 ④醤油 みりん 酢	③酒 醤油 みりん 豆板醤	③塩 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 醤油 ④酒 こしょう カレー粉 みりん 醤油	③煮干しだし ④醤油	③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④醤油 酢 塩
ぜひご家庭で!		卵 果物	魚 種実	豆・豆製品 果物	魚 豆 種実	卵 芋
メモ		冬瓜は漢字で書く、「冬」の「瓜」と書きますが、旬は夏ですが、冬まで保存ができる野菜です。余分なナトリウムを体の外に出す働きがあることから、体を冷やしてくれる働きがあります。	麻婆豆腐は、パンダの生まれ故郷である中国の四川省の郷土料理です。本場の中国料理は、辛いですが、給食では、みなさんが食べやすいように甘辛く作ります。	「にがりは、正式にはツルレイシと呼ばれます。「ゴーヤ」は、沖縄の方で、鹿児島では「にがごい」と呼ばれることもあります。ビタミンCがとれ多い野菜で、体の疲れをとったり、ストレスを和らげたりする働きがあります。	みなさんは、ひじきは好きですか？ひじきには骨や歯を作る「カルシウム」や血をつくる材料になる「鉄分」、お腹の調子を整える「食物繊維」といった体にうれしい栄養が詰まっています。	ごぼうは、お腹の調子をとのえるはたらきがある「食物繊維」がたっぷり含まれています。野菜の中でも、ごぼうのように、根をたべる野菜(根菜類)に多く含まれています。今日は、サラダにしました。よくかんで食べましょう。
こんだて名 (はいぜん図)		15 けいろうのひ 敬老の日 ④さといも揚げ ①鶏ごぼうごはん ③つぼん汁	16 ④さといも揚げ ①鶏ごぼうごはん ③つぼん汁	17 ④チリコンカン ①切り目入りパン ③あさりの ジンジャースープ	18 ⑤もやしと ピーマンのソテー ④さばのゆずみそ焼き ①麦ごはん ③かき玉汁	19 ④きゅうりとコーンのサラダ ①ミルクパン ③さつま芋ときのこ のクリーム煮
エネルギー(kcal)	小	618	618	590	619	626
たんぱく質(g)	中	794	794	781	784	828
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 ④ちくわ あつあげ	③ぶたにく あつあげ ④ちくわ あつあげ	③あさり ④きゅうにゅう ぶたにく ガルパソニー マロフファット レッドキドニー	③とうふ たまご ④さば みそ	③とりくに しろはなめ
	2群 無機質	②きゅうにゅう	②きゅうにゅう	②きゅうにゅう ④チーズ	②きゅうにゅう	②きゅうにゅう
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん えだまめ ④にんじん こまつな	③にんじん こまつな	③にんじん こまつな	③にんじん ほうれんそう ④ピーマン	③にんじん ほうれんそう
	4群 ビタミンC	①ごぼう ③だいこん ごぼう ふかねぎ こんにやく しいたけ	①ごぼう ③だいこん ごぼう ふかねぎ こんにやく しいたけ	③たまねぎ しめじ きくらげ コーン しょうが ④にんにく たまねぎ	③えのきたけ ふかねぎ ④しょうが にんにく ゆず ⑤もやし	③たまねぎ しめじ ④きゅうり コーン
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ さとう ④でんぶん さとう さといも	①こめ おぎ さとう ④でんぶん さとう さといも	①コッペパン ③じゃがいも でんぶん	①こめ おぎ ③でんぶん ④さとう	①ミルクパン ③さつまいも こめ ④さとう
	6群 脂質	③あぶら ④ごま	③あぶら ④ごま	④あぶら	⑤あぶら	④バター ④ごまあぶら
調味料・その他		①醤油 みりん 塩 ③醤油 酒 みりん かつお節だし ④醤油 みりん	①醤油 みりん 塩 ③醤油 酒 みりん かつお節だし ④醤油 みりん	③鶏がらスープ 酒 醤油 塩 こしょう コンソメ ④赤ワイン こしょう ケチャップ ウスターソース チリパウダー コンソメ	③酒 醤油 塩 かつお節だし ④酒 みりん ⑤塩 こしょう	③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④酢 醤油
ぜひご家庭で!		豆 海藻 果物	豆 海藻 果物	卵 海藻 果物	肉 海藻	卵 種実
メモ		今日は、秋の味覚のひとつである里芋をたくさん使いました。油であげて、甘辛いたれでからめました。さといも揚げは、薩摩川内市の郡病院より地域の名物で、それに似せて作りました。	今日は、秋の味覚のひとつである里芋をたくさん使いました。油であげて、甘辛いたれでからめました。さといも揚げは、薩摩川内市の郡病院より地域の名物で、それに似せて作りました。	チリコンカンは、アメリカ南部やメキシコの家庭料理です。豆と肉を煮込んだたれでからめました。大豆は、体をつくるもとになる良質なたんぱく質がたっぷり含まれています。	今日のさばゆずみそ焼きは、曾於市の特産品であるゆずを入れて作りました。ほんのり香るゆずが、食欲をそそります。さばなどの青魚は、DHAやEPAがたっぷり含まれていて生活習慣病の予防にもなります。	今日は、秋の味覚のひとつであるさつまいもを使ってクリーム煮にしました。鹿児島県のもっとも収穫量は、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。



9月 献立予定表（後半）



曾於市学校給食センター

令和7年度 B献立

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		22		23		24		25		26	
		②		しゅうぶん ひ 秋分の日 「そおgood給食」 を実施しています。 		②		②		②	
		④手作り鮭ふりかけ ①麦ごはん ③筑前煮		(このマークが目印です♪)		④ポテトチーズ焼き ①黒糖パン ③ミネストローネ		④きびなごのかばやき風 ①麦ごはん ③里芋と小松菜のみそ汁		④なし入りフルーツポンチ ①パンプキンパン ③ペンネのボロネーゼ	
エネルギー(kcal)		小 668				681		610		650	
たんぱく質(g)		中 860				28.9		26.0		22.5	
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 ちくわ あつあげ ④さけ たまご		曾於市の食材をみなさんに もっと知ってもらいたいという願 いから、曾於市学校給食セン ターでは、曾於市で育てられた 米や野菜、果物など旬の食材 を活用した給食を実施していま す。 給食を通してふるさと曾於市 の良さを感じてもらえたら嬉し いです。		③ベーコン だいず ④かつお		③あつあげ みそ		③ぶたにく	
おもに体のちょうし をととのえるもの		2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④しらすばし あおのり				②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト チーズ		②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご		②ぎゅうにゅう ③チーズ	
おもにエネルギー のものになるもの		3群 カロテン ③にんじん いんげん				③にんじん パセリ トマト ④ほうれんそう ビーマン パセリ ③たまねぎ きゃべつ にんにく ④たまねぎ コーン		③にんじん こまつな ③だいこん もやし		①かぼちゃ ③にんじん パセリ トマト ③にんにく たまねぎ セロリ ④なし マスカット ぶどう レモン	
調味料・その他		①こめ むぎ ③さといも さとう ③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま				①こくとうパン ③じゃがいも ④じゃがいも ④ノンエッグマヨネーズ		①こめ むぎ ③さといも ④さとう ④あぶら ごま		①パンプキンパン ③ペンネ ④さとう ③なまクリーム あぶら	
ぜひご家庭で!		③醤油 みりん 酒 かつお節だし				③鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩 こしょう ④塩 こしょう		③煮干しだし④醤油 みりん 酒		③塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース こしょう 鶏がらスープ	
メモ		芋 海藻 果物		卵 海藻 果物		卵 海藻 果物		卵 海藻 果物		魚 芋 海藻	
		29		30		今日のパテトチーズ焼きは、野菜 を炒めてマヨネーズソースで味をつ け、カップに一つひとつ入れて、とろ けるチーズをのせてオープンで焼き ました。約1180個作ります。調理 員さん達が、愛情を込めて一生懸 命作りました。		きびなごは鹿児島県の特産品の ひとつです。きびなごの背には帯の ような模様があり、鹿児島弁で帯を 「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶ ことからその名がつけました。カルシ ウムを多く含むため、食べると骨や 歯を丈夫にしてくれます。		今日は、旬の果物の「なし」をフ ルーツポンチに入れました。なしは、 水分やミネラル、ビタミンをたくさん 含んだ果物です。ミネラルのひとつ である「カルシウム」は、むくみをとっ てくれる働きがあります。	
こんだて名 (はいぜん図)		⑤ゆずゼリー ④海藻の炒め煮 ①麦ごはん ③じゃが芋の そぼろ煮		④ほうれん草のごま和え ①麦ごはん ③親子丼		～旬の食材～ バショウカジキ さば とうがん さつまいも なす ぶどう いんげん		元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を自覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、大切な役割を果たしています。		朝ごはんの効果 やる気や集中力が 高まる イライラ しにくくなる 運動能力 アップ 便秘を 予防する 生活リズムが 整う	
エネルギー(kcal)		小 661		605							
たんぱく質(g)		中 828		782							
おもに体をつくる ものになるもの		③とりにく あつあげ さつまあげ ②ぎゅうにゅう ④くさわかめ ひじき しらすばし		③とりにく さつまあげ たまご 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にんじん グリーンピース ④いんげん にんじん ③こんにやく たまねぎ ⑤ゆず		③にんじん ④ほうれんそう にんじん ③たまねぎ しいたけ ふかねぎ ④きゅうり もやし							
おもにエネルギー のものになるもの		①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ⑤さとう ③あぶら ④ごまあぶら ごま		①こめ むぎ ③でんぶ ④さとう ③あぶら ④ごま							
調味料・その他		③醤油 みりん ④醤油		③酒 醤油 みりん かつお節だし ④醤油 みりん							
ぜひご家庭で!		卵 果物		海藻類 果物 種実							
メモ		今日は、じゃがいもをたくさん使 いました。約150gです。じゃがいもが 1個150gとすると1000個くらいを 調理員さんたちが包丁で切ってくれ ます。毎日、朝早くから一生懸命 作ってくださいます。たくさん食べて くれるとうれしいです。		まだまだ暑いですが、暦では 秋です。秋は、「実りの秋」「食 欲の秋」と言われるように、お いしい食べ物がたくさん旬を迎 えます。給食でも秋を感じられ るとよいです。		あとも10分早く起きてみよう! ★時間がなくて食べられない人 ★食べていても早食いをしている人 こんな人は、もう少しだけ早く起き る努力をしてみよう! たかが10分 されど10分。この10分の違いがき みたちの朝ごはん生活をかえることの第 一歩になるよ。		夏休みの生活リズムはどう でしたか。暑さがまだまだ続 きます。次の日に疲れを残さない ように、生活リズムを整えましょ う。		×	