



# 9月分給食予定献立表



※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)		献立表の見かた			
こんだてめい	④		①		
	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。				
今日の献立について	②		③		
	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。				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品			
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	緑黄色野菜(色のこい野菜)			
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	こく類・いも類・さとう			
	6群	油脂(油類)・種実類			
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	中学生	(kcal)	(g)	(g)	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう				

おとす 秋の訪れを感じよう!

まだまだ、暑い日が続いていますが、少しずつ、秋の気配を感じるようになりました。“食欲の秋”には、たくさんの旬の食材があります。旬の食材には、含まれる栄養素の量がぐっと増えます。

**きのこの栄養**  
えのき  
糖質の代謝を助ける“ビタミンB1”が豊富で疲労回復に効果的です。  
ギャバという成分が多く含まれています。神経の興奮を鎮め、血圧や神経の安定に役立ちます。

**しめじ**  
“オルニチン”を多く含んでいます。肝臓の働きを助け、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復にも役立ちます。

**まいたけ**  
免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制する効果がある“β-グルカン”の含有量がきのこの中でも特に豊富です。

令和4年9月から令和5年3月までの期間、物価高騰に伴う給食費の不足分を鹿屋市が負担することとなり、一部の食材を提供してもらうことになりました。

1日(木) **始業式**

2学期も元気にがんばりましょう!

**新学期**

2日(金)	
④	
④海藻サラダ	
②	
③	
②白ごはん ③チキンカレー	
給食の中でも特に人気のあるカレー。カレーは「食べる漢方薬」といわれています。カレーは複数のスパイスが入っていて、そのスパイスには漢方薬として使われるものも多く、それぞれ健康への効果が期待できます。	
③	③とり肉
①	①牛乳 ③チーズ スキムミルク 海藻
③	③にんじん
③	③たまねぎ えだまめ ブルーンビュールにんにく
④	④きゅうり キャベツ コーン
②	②米 ③じゃがいも ④さとう
③	③油 ④ごま油 ごま
③	③オールスパイス カレー粉 塩 こしょう ワイン アレルゲンフリーカレールクケチャップ ソース ④しょうゆ 酢
小学生	664 kcal 22.1 g 2.3g
中学生	879 kcal 28.8 g 3.0g
魚 卵 豆 小魚 海藻 緑黄色野菜 きのこ類 種実類 果物	

日(曜)		5日(月)			
こんだてめい	④		①		
	④すふた				
今日の献立について	②		③		
	②白ごはん ③中華スープ				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③卵 ④ぶた肉			
	2群	①牛乳			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン			
	4群	③しいたけ たけのこ ④たまねぎ ④しょうが えだまめ			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	②米 ③はるさめ ③④でん粉 ④さとう			
	6群	④油			
その他調味料	③とりからスープ ③④しょうゆ 塩 ④酒 こしょう 酢 ケチャップ				
栄養価	小学生	645 kcal	26.0 g	2.2g	
	中学生	849 kcal	33.6 g	3.0g	
家庭でとってほしい食品	魚 豆 小魚 海そう 乳製品 果物 いも 種実類				

日(曜)		6日(火)			
こんだてめい	④		①		
	④お茶入りふりかけ				
今日の献立について	②		③		
	②白ごはん ③ぶた肉と大根の煮物				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③ぶた肉 厚揚げ ④とり肉 卵			
	2群	①牛乳			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	③さやいんげん ③④にんじん			
	4群	③だいこん ごぼう こんにやく しいたけ ④しょうが えだまめ			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	②米 ③じゃがいも ③④さとう			
	6群	④油			
その他調味料	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ④せん茶				
栄養価	小学生	632 kcal	26.5 g	1.7g	
	中学生	838 kcal	34.6 g	2.2g	
家庭でとってほしい食品	魚 豆 小魚 海そう 乳製品 種実類 果物				

日(曜)		7日(水)			
こんだてめい	④		①		
	④野菜のマヨネーズ炒め				
今日の献立について	②		③		
	②コッパパン ③ミートボール シチュー				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③ミートボール(とり肉) ぶた肉) 大豆 ベーコン レッドキドニー			
	2群	①③牛乳 ③チーズ			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	③にんじん ブロッコリー ④パセリ			
	4群	③たまねぎ マッシュルーム ④④コーン ④キャベツ ごぼう			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	②コッパパン ③でん粉 水あめ じゃがいも 小麦粉			
	6群	③マーガリン ③④油 ④マヨネーズ(乳卵なし)			
その他調味料	③とりからスープ ③④塩 こしょう ④しょうゆ				
栄養価	小学生	629 g	23.2 g	1.9g	
	中学生	805 g	29.6 g	2.9g	
家庭でとってほしい食品	卵 小魚 海そう きのこ類 種実類 果物				

日(曜)		8日(木)			
こんだてめい	⑤		①		
	⑤お月見大福				
今日の献立について	④		③		
	④みたらし里いも ②麦ごはん ③お月見汁				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③とり肉 とうふ ⑤お月見大福(豆乳)			
	2群	①牛乳			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	③にんじん ほうれん草 ④パセリ			
	4群	③えのきたけ しいたけ			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	②米 ③白玉だんご ④でん粉 ⑤もち米粉 ④せとちいも ④⑤さとう ⑤さつま芋 水あめ コーンスター			
	6群	④⑤油			
その他調味料	③酒 かつお節(だし)③④みりん しょうゆ ③⑤塩				
栄養価	小学生	682 kcal	19.3 g	2.0g	
	中学生	877 kcal	25.0 g	2.5g	
家庭でとってほしい食品	卵 豆 小魚 海そう 乳製品 その他の野菜 種実類 果物				

日(曜)		9日(金)			
こんだてめい	⑤		①		
	⑤みんななかよしプリン				
今日の献立について	④		③		
	④切り干し大根のごまサラダ ②コッパパン ③煮込みうどん				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③ぶた肉 油揚げ ⑤プリン(豆乳)			
	2群	①牛乳			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	③こまつな ③④にんじん			
	4群	③たまねぎ ④干し大根 きゅうり			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	②コッパパン ③うどん ③④⑤さとう			
	6群	③④油 ④ごま			
その他調味料	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢 塩				
栄養価	小学生	602 kcal	24.2 g	2.6g	
	中学生	760 kcal	30.8 g	3.5g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 小魚 海そう 乳製品 その他の野菜 きのこ類 いも 種実類 果物				

※今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いいたします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
8(木)	お月見大福	業者	学校処分	16(金)	ヨーグルト	業者	業者回収
9(金)	みんななかよしプリン	業者	学校処分	21(水)	みかん果汁(小のみ)	給食センター	学校処分
14(水)	みかん果汁(中のみ)	給食センター	学校処分	14(水)	チキンの紙カップは入っていた食缶に戻してください		





# 9月分給食予定献立表



鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	中華五目煮に入っているうずらの卵は鶏卵と同様に栄養満点です。貧血予防に効果的な鉄も豊富で、さらに、じゃがいもなどビタミンCが豊富な食材と一緒に摂ると吸収率もアップします。	今日は体育大会応援献立です。焼き肉とどんぶりの具をごはんにかけて、モリモリ食べて「ワー」をつけてほしいと思います。暑いときこそ、たくさん食べて元気に毎日を過ごしましょう！	今日のスープには枝豆が入っています。枝豆は1〜4つぶりのさやの中に含まれる豆の数が1〜4つです。しかし、4つぶりの枝豆は全体のおよそ3〜5%ととても少ないそうです。幸せの4粒入り、ぜひ見つけてみてくださいね！	さつま汁は鹿児島県の郷土料理で、とり肉が入った具だくさんのみそ汁です。昔は特別な日に食べられていたそうです。さつま汁には本来大豆が入っていますが、今日は鹿屋の食材の一つである「とうがん」を大豆の代わりにしました。	ピーマンという名前は、フランス語でとうがらしを意味する「ピマン」が語源です。ビタミンCやカロテンが豊富に含まれており、とくにピーマンのビタミンCは熱に強く、加熱しても多く摂取することができます。残さず食べてくださいね。
おもに体をつくるものになる食品	1 ③とり肉 厚揚げ うずら卵 大豆 赤みそ 2 ①牛乳 ④わかめ	1 ③とり肉 ④ぶた肉 麦みそ 2 ①牛乳	1 ③卵 大豆 ③④とり肉 2 ①牛乳 ④チーズ	1 ③とり肉 厚揚げ 麦みそ 2 ①牛乳 ④きびなご	1 ③ぶた肉 大豆 レッドキドニー 2 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク ⑤ヨーグルト
おもに体の調子を整えるものになる食品	3 ③にんじん 4 ①たけのこ たまねぎ こんにやく きくらげ えだまめ しょうが にんにく ④きゅうり	3 ③にんじん ごまつな 4 ③とうがん しいたけ ③④たまねぎ しょうが ④キャベツ にんにく アップルソース	3 ③ほうれん草 にんじん ④ピーマン 4 ③えだまめ コーン ③④たまねぎ ⑤みかん果汁	3 ③にんじん 葉ねぎ 4 ③とうがん こんにやく ごぼう	3 ③トマト ③④にんじん ④ピーマン 4 ③たまねぎ えだまめ にんにく ④もやし コーン
おもにエネルギー源になる食品	5 ②米 てん粉 じゃがいも 6 ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	5 ②米 ③でん粉 6 ④さとう ④ごま油 ④ごま	5 ②コッパン ③じゃがいも ④さとう 6 ③油	5 ②米 ③じゃがいも ④でん粉 さとう 6 ④油 ④ごま	5 ②コッパン ③じゃがいも さとう 6 ③④油
その他調味料	③トウバンジャン 酒 ③④しょうゆ ④塩 酢	③塩 かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	③とりからスープ しょうゆ 塩 だし ④ピザソース ケチャップ ソース	③煮干し(だし) ③④みりん ④しょうゆ 酒	③ケチャップ ソース ③④しょうゆ 塩 だし
栄養価	小学生 626 kcal 25.0 g 2.2 g 中学生 795 kcal 31.5 g 2.8 g	小学生 591 kcal 28.6 g 1.9 g 中学生 779 kcal 37.1 g 2.5 g	小学生 632 kcal 33.8 g 2.3 g 中学生 839 kcal 41.9 g 2.9 g	小学生 626 kcal 25.3 g 2.4 g 中学生 831 kcal 32.9 g 3.2 g	小学生 609 kcal 28.1 g 2.1 g 中学生 786 kcal 36.4 g 3.0 g
家庭でつってほしい食品	魚 小魚 乳製品 緑黄色野菜 雑穀類 果物	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 いも 雑穀類	魚 小魚 海そう その他の野菜 きのこ類 雑穀類	魚 卵 豆 海そう 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ類 雑穀類 果物	魚 卵 豆 海そう その他の野菜 きのこ類 雑穀類 果物
日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日
おもに体をつくるものになる食品	1 ③ぶた肉 ちくわ とうふ 2 ①牛乳 ④ひじき	1 ③ぶた肉 ちくわ とうふ 2 ①牛乳 ④ひじき	1 ③ぶた肉 2 ④まぐろフレーク 3 ①牛乳	1 ③ぶた肉 厚揚げ ちくわ(卵不使用) 2 ①牛乳	1 ③ぶた肉 大豆 せ④とり肉 2 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3 ③ごまつな ③④にんじん 4 ③とうがん たまねぎ しいたけ しめじ きくらげ しょうが ④きゅうり	3 ③ごまつな ③④にんじん 4 ③とうがん たまねぎ しいたけ しめじ きくらげ しょうが ④きゅうり	3 ③にんじん ④(パセリ) 4 ③たまねぎ しめじ ④ごぼう コーン ⑤みかん果汁	3 ③きやいんげん ③④にんじん ④ごまつな 4 ③こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ ④キャベツ もやし	3 ③チンゲンサイ ③④にんじん 4 ③たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが ④⑤深ねぎ にんにく ④きくらげ れんこん えだまめ
おもにエネルギー源になる食品	5 ②米 ③でん粉 ④さとう 6 ③油 ③④ごま油 ④くるみ	5 ②米 ③でん粉 ④さとう 6 ③油 ③④ごま油 ④くるみ	5 ②食パン マカロニ ②小麦粉 6 ③油 マーガリン ④マヨネーズ(乳卵不使用)	5 ②米 ③じゃがいも ③④さとう 6 ③油 ④ごま	5 ②コッパン クワチイオ ④さとう でん粉 6 ③ごま油 ④ごま油 カシューナッツ
その他調味料	③とりからスープ 中華スープ 酒 だし ③④しょうゆ ④酢	③とりからスープ 中華スープ 酒 だし ③④しょうゆ ④酢	③塩 だし ④酒 みりん しょうゆ	③みりん ③④しょうゆ ④酢	③トウバンジャン 塩 とりからスープ せ④チン ③④酒 しょうゆ ④中華スープ
栄養価	小学生 608 kcal 22.3 g 2.1 g 中学生 803 kcal 28.9 g 2.7 g	小学生 642 kcal 24.5 g 2.2 g 中学生 783 kcal 31.8 g 3.3 g	小学生 642 kcal 24.5 g 2.2 g 中学生 783 kcal 31.8 g 3.3 g	小学生 600 kcal 22.4 g 2.1 g 中学生 797 kcal 29.1 g 2.6 g	小学生 611 g 33.5 g 2.4 g 中学生 780 kcal 42.9 g 3.4 g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 きのこ類 雑穀類 果物	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 きのこ類 雑穀類 果物	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 いも 雑穀類	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 雑穀類 果物	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 いも 果物 雑穀類 果物
日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「まごはやしさいのみそ汁」は、昔から日本でもよく食べられてきた、健康に良い食材をたくさん使っています。豆類、ごまなどのナッツ類、海藻類、野菜類、果物類、きのこ類、いも類です。	鶏飯の具に使っているつぼ漬は、粹(きね)でついた干し大根をつぼで塩漬けしてから、しょうゆなどの調味料で味付けした九州の伝統的な漬物です。歯ごたえを楽しんで食べましょう。	今日のスパゲッティには、おなじみのコーン、食物せんいたっぷり、お腹の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりする効果があります。また、かみこたえもあるのでむちをつけるためにも良い食品です。	おしんごはお新香と書きます。一般的に漬物の中でも野菜を漬けてあるものをいいます。漬かりが速く、新鮮で、野菜の香りがするという特徴が名前の由来となっていて、野菜本来の味わいや香りを楽しめます。	鶏肉とカシューナッツ炒めに使われているカシューナッツは、栄養満点の食材です。とくに骨を作るために必要なビタミンKや筋力の元になるたんぱく質が多く含まれています。しかりかんで、あこぎも食べられますね。
おもに体をつくるものになる食品	1 ③厚揚げ ごぼう団子(スケトウダラ・イトコ) 麦みそ ④ぶた肉 2 ①牛乳 ④わかめ	1 ③とり肉 ④卵 ⑤ぶた肉 2 ①牛乳	1 ③ぶた肉 2 ①牛乳 ③チーズ	1 ③ぶた肉 厚揚げ 2 ①牛乳	1 ③ぶた肉 大豆 せ④とり肉 2 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3 ③にんじん 葉ねぎ 4 ③えのきたけ しいたけ ③④キャベツ ④深ねぎ しょうが にんにく	4 ④葉ねぎ ⑤にんじん 5 ④つぼ漬け しいたけ ①たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	4 ③④にんじん トマト ④ほうれん草 5 ③たまねぎ しめじ にんにく ④キャベツ コーン	4 ③きやいんげん ③④にんじん 5 ③たまねぎ こんにやく しょうが ④キャベツ きゅうり コーン つぼ漬け	4 ③チンゲンサイ ③④にんじん 5 ③たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが ④⑤深ねぎ にんにく ④きくらげ れんこん えだまめ
おもにエネルギー源になる食品	5 ②米 ③じゃがいも ④さとう 6 ③ごま ④油	5 ②米 ③でん粉 ④さとう 6 ④⑤油 ⑤豚脂	5 ②コッパン ③スパゲッティ 6 ③オリーブオイル ④アーモンド コーンクリーミードレッシング	5 ②米 ③じゃがいも ③④さとう 6 ③油 ④ごま油 ④ごま	5 ②コッパン クワチイオ ④さとう でん粉 6 ③ごま油 ④ごま油 カシューナッツ
その他調味料	③かつお節(だし) ③みりん ③④しょうゆ 塩 だし	③とりからスープ 塩 みりん ③④酒 ③④⑤しょうゆ ③④ソノメ だし	③とりからスープ 塩 みりん ③④酒 ③④⑤しょうゆ ③④ソノメ だし	③みりん ③④しょうゆ ④酢	③トウバンジャン 塩 とりからスープ せ④チン ③④酒 しょうゆ ④中華スープ
栄養価	小学生 598 kcal 26.2 g 2.5 g 中学生 791 kcal 34.2 g 3.3 g	小学生 628 kcal 21.3 g 2.5 g 中学生 793 kcal 27.1 g 3.2 g	小学生 660 kcal 29.7 g 2.1 g 中学生 849 kcal 38.5 g 2.8 g	小学生 639 kcal 24.1 g 2.0 g 中学生 848 kcal 31.2 g 2.6 g	小学生 611 g 33.5 g 2.4 g 中学生 780 kcal 42.9 g 3.4 g
家庭でつってほしい食品	卵 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 雑穀類 果物	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 いも 雑穀類 果物	魚 卵 豆 小魚 海そう いも 果物	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 きのこ類 雑穀類 果物	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 いも 果物 雑穀類 果物