



10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場合があります。

日(曜)	献立表の見かた	食品ロスとは	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだてめい	<p>④ ①</p> <p>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。</p> <p>② ③</p>	<p>食品ロスとは</p> <p>食べ残し 期限切れ</p>	<p>④こんにゃくのさっぱり和え</p> <p>②少なめ麦ごはん ③煮込みうどん</p>	<p>④チリコンカン</p> <p>②コッパパン ③パンパンポタージュ</p>	<p>④さばとごぼうのあげがらめ</p> <p>②ごはん ③さつまいものみそ汁</p>
今日の献立について	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。	<p>いそれいそれ</p> <p>あつあつ これも!</p> <p>あつあつ これも!</p>	<p>にんじんは給食でほとんど毎日登場する野菜です。きれいなオレンジ色が料理に彩りをプラスしてくれます。この色はカロテンという栄養素によるもので、目はだを健康に保つ働きがあります。</p>	<p>「ポタージュ」とは、フランス語で「なべ」を意味する「pot(ポット)」が由来の言葉で、野菜や豆などを煮込んで裏ごしし、なめらかにしたスープのことをいいます。きょうはかぼちゃをたっぷり使ったポタージュを出していますよ。</p>	<p>ごぼうは中国から伝わった野菜で、漢字で「牛蒡(けいぼう)」と書きます。中国では、草木の大きなものを表すのに「牛」という字を使います。また、ごぼうは、「菊(きく)」という草に似ている「菊」より大きな植物だったため、「牛蒡」となったそうです。</p>
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	<p>魚市場</p> <p>値段が安いからといって買わずしてしまつと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要なだけを買うようにしましょう。</p>	③ぶた肉 油あげ	③ウインナー ④ぶた肉 大豆	③とうふ みそ ④さば
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		①牛乳	①③牛乳 ③④チーズ	③にんじん 小松菜
おもにエネルギーになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類		③小松菜 ③④にんじん ③白菜 玉ねぎ 深ねぎ しいたけ ④こんにゃく キャバツ コーン	③④しょうゆ ③④玉ねぎ ④にんにく	③だいこん 深ねぎ ④ごぼう しょうが
その他調味料	だしや調味料など		②米 麦 ③うどん ③④さとう	②コッパパン ③小麦粉 ④さとう	②米 ③さつまいも ④でんぶん さとう ④油 ごま
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)		③みりん 酒 かつお節(だし) ゼラチン ③④しょうゆ	③とりガラスープ 塩 ③④ごしょう ④ケチャップ ソース とんかつソース 赤ワイン チリパウダー	③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		小学生 584 kcal 24.5 g 2.1 g 中学生 719 kcal 29.9 g 2.7 g	小学生 616 kcal 28.6 g 2.5 g 中学生 762 kcal 35.0 g 3.3 g	小学生 639 kcal 23.9 g 2.0 g 中学生 796 kcal 28.9 g 2.6 g
		魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこといも類 種実類	肉 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのこといも類	

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	<p>④みたらし里芋</p> <p>②少なめごはん ③かねだご汁</p>	<p>⑤お月見ゼリー</p> <p>④ほうれん草の豆和え</p> <p>②ごはん ③秋野菜カレー</p>	<p>④お茶入りそばろりかけ</p> <p>②麦ごはん ③具だくさんみそ汁</p>	<p>④オムレツのトマトソースがけ</p> <p>②コッパパン ③おいものクリームシチュー</p>	<p>④ちゅうか和え</p> <p>②少なめごはん ③しゅうラーメン</p>
今日の献立について	きょうは十五夜です。十五夜は、一年の中で一番きれいな満月が見える日のごとで、豊作を願い、日本では昔からだんごもち、ススキ、里芋などをお供えます。きょうは、里芋に甘いあんをからめたみたらし里芋を出していますよ。	ほうれん草は「野菜の王様」と言われるほど、私たちの体に必要な栄養素を持っています。目やかみの毛、皮ふや粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAになるカロテンや貧血予防に役立つ鉄分、骨や歯を支えているカルシウムなどがたっぷり含まれている野菜です。	みそは蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させて作ります。発酵によって、大豆に含まれる良質なたんぱく質が消化吸収されやすくなります。この種類のよって、米のみ、豆のみ、麦のみがあり、鹿児島県では麦のみが一般的です。	きょうのシチューには、今が旬のさつまいもが入っています。さつまいもに含まれる「ヤラピン」という成分は、腸内環境を整え、便秘を改善する働きがあります。食べ物の中では、さつまいもには含まれていない珍しい成分なのです。	深ねぎの白い部分を切る時と内側がぬるぬるとしてしまいます。このぬめりは、ネギ特有の甘みのもととなる成分なのです。炒めたり、煮たりして火を通すことで甘くなるのはこのためです。きょうはラーメンに深ねぎを使っていますよ。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③油あげ とうふ とり肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ④大豆 ガルパンソー	③ぶた肉 油あげ みそ ④とり肉 大豆 卵	③とり肉 ④オムレツ(乳なし)	③ぶた肉
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 小松菜 4群 ③はくさい しいたけ	③かぼちゃ ③④にんじん ④ほうれん草	③小松菜 ③④にんじん ④せん茶	③にんじん ブロッコリー ④トマト ほうれん草	③④にんじん ④ほうれん草
おもにエネルギーになる食品	5群 ②米 ③さつまいも ③④でんぶん 6群 ④さといも さとう ④油	②米 ③じゃがいも ⑤さとう 寒天 ③⑤油 ④ごましょうゆドレッシング(乳・卵なし)	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ④油	②コッパパン ③さつまいも じゃがいも 小麦粉 ④さとう でんぶん ④④マーガリン ④油	②米 ③ラーメン ③油 ごま油 ④ごま ちゅうかドレッシング
その他調味料	③塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④みりん	③オールスパイス カレー粉 ごしょう 赤ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース 塩	③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ	③コンソメ 白ワイン ③④ごしょう ④ケチャップ ソース しょうゆ 赤ワイン	③白湯(乳) 酒 ごしょう ゼラチン ③しょうゆ
栄養価	小学生 611 kcal 23.0 g 2.0 g 中学生 757 kcal 27.8 g 2.5 g	小学生 694 kcal 25.2 g 2.2 g 中学生 847 kcal 30.5 g 2.8 g	小学生 603 kcal 25.8 g 2.2 g 中学生 747 kcal 31.1 g 2.8 g	小学生 628 kcal 26.4 g 2.5 g 中学生 739 kcal 30.8 g 3.3 g	小学生 590 kcal 24.8 g 2.2 g 中学生 730 kcal 30.1 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種実類	魚 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ 種実類	魚 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこといも類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 果物 きのこといも類

※今日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ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
7日(火)	お月見ゼリー	業者	学校	31日(金)	ジョア	業者	業者
31日(金)	ホキのガーリックパン粉焼きの「カップ」	入ってきた食缶に重ねて入れる					



10月分給食予定献立表

Aコース

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)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について
おもに体をつくるもとなる食品	1群 ①牛肉 ②大豆	1群 ①牛肉 ②豆腐	1群 ①牛肉 ②豆腐	1群 ①牛肉 ②豆腐	1群 ①牛肉 ②豆腐
おもに体の調子を整えるもとなる食品	3群 ①ほうれん草 トマト	3群 ①ほうれん草 トマト	3群 ①ほうれん草 トマト	3群 ①ほうれん草 黄パプリカ	3群 ①ほうれん草 ほうれん草
おもにエネルギーの源となる食品	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも
その他調味料	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし
栄養価	小学生 617 kcal 30.3 g 1.7g 中学生 760 kcal 37.3 g 2.3g	小学生 587 kcal 23.3 g 1.6g 中学生 727 kcal 28.1 g 2.1g	小学生 588 kcal 24.5 g 2.0g 中学生 728 kcal 29.5 g 2.5g	小学生 611 kcal 25.4 g 1.7g 中学生 734 kcal 29.9 g 2.2g	
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 肉 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 小豆類 種実類	魚 肉 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 小豆類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 小豆類 種実類
日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について
おもに体をつくるもとなる食品	1群 ①牛肉 ②豆腐	1群 ①牛肉 ②豆腐	1群 ①牛肉 ②豆腐	1群 ①牛肉 ②豆腐	1群 ①牛肉 ②豆腐
おもに体の調子を整えるもとなる食品	3群 ①ほうれん草 トマト	3群 ①ほうれん草 トマト	3群 ①ほうれん草 トマト	3群 ①ほうれん草 トマト	3群 ①ほうれん草 トマト
おもにエネルギーの源となる食品	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも
その他調味料	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし
栄養価	小学生 628 kcal 31.4 g 1.2g 中学生 779 kcal 38.6 g 1.5g	小学生 635 kcal 22.6 g 1.6g 中学生 786 kcal 28.0 g 2.2g	小学生 579 kcal 22.7 g 1.9g 中学生 735 kcal 27.7 g 2.3g	小学生 585 kcal 26.1 g 2.4g 中学生 720 kcal 31.9 g 3.0g	小学生 584 kcal 24.3 g 2.2g 中学生 717 kcal 29.2 g 2.8g
家庭で食べてほしい食品	卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 小豆類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ 種実類	卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 小豆類 種実類
日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について	今日の献立について
おもに体をつくるもとなる食品	1群 ①牛肉 ②豆腐	1群 ①牛肉 ②豆腐	1群 ①牛肉 ②豆腐	1群 ①牛肉 ②豆腐	1群 ①牛肉 ②豆腐
おもに体の調子を整えるもとなる食品	3群 ①ほうれん草 トマト	3群 ①ほうれん草 トマト	3群 ①ほうれん草 トマト	3群 ①ほうれん草 トマト	3群 ①ほうれん草 トマト
おもにエネルギーの源となる食品	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③じゃがいも
その他調味料	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし	④しょうゆ ⑤だし
栄養価	小学生 646 kcal 26.2 g 2.2g 中学生 803 kcal 31.9 g 2.9g	小学生 616 kcal 29.4 g 2.1g 中学生 761 kcal 35.7 g 2.7g	小学生 651 kcal 31.1 g 1.7g 中学生 811 kcal 38.6 g 2.5g	小学生 592 kcal 23.4 g 2.1g 中学生 726 kcal 28.1 g 2.5g	小学生 605 kcal 32.4 g 2.3g 中学生 702 kcal 36.0 g 2.8g
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 小豆類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 小豆類	卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのこ 種実類