

令和7年度



9月分給食予定献立表

Aコース

※ 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	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こんだてめい	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。	④フルーツのヨーグルトあえ ②ごはん ③なすときのこのカレー	⑤ムース ④さつまもじの具 ②酢めし ③青のり汁	④あまなつサラダ ②ミルクドーナツ ③ミートソースペンネ	④元気のでるレバー ②ごはん ③キムチスープ
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のこなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	きょうのカレーには、今が旬の「なす」を使用しています。なすのきれいな紫色は、ポリフェノールという色素です。目の疲れをいやすたり、血管をきれいにしたりする働きがあります。ナスは皮の部分に含まれているので、皮も食べるようにしたいですね。	学校給食でおなじみの「ムース」は約47年前に福岡県にある会社で開発されたデザートです。練乳をたっぷり使った「ババロア」ですが、当時ヨーロッパで流行していた「ムース」を商品名にしたそうです。九州地方の学校給食では定番のデザートです。	きょうは、ドーナツを揚げました。ドーナツは、オランダの「ドウ(生地)」の上に「ナッツ(くるみ)」がのった揚げ菓子が名前の由来とされているといわれています。ドーナツはアメリカに伝わり、穴が空いたリング状のものが生まれたといわれています。	レバーには、鉄、ビタミンA、ビタミンB群、亜鉛(あえん)などの栄養素が豊富に含まれます。それぞれ貧血の予防や、皮膚や目の健康維持、疲労回復、味覚を正常に保つはたらきがあり、不足しがちな栄養素をたっぷり含んでいるので、苦手な人もぜひ食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ぶた肉 ①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ ④ヨーグルト ③にんじん	③豆腐 ④とり肉 さつまあげ 油揚げ ①牛乳 ③あおさのり ⑤練乳、脱脂粉乳 ③葉ねぎ ④にんじん	②卵 ③大豆 ③ぶた肉 ①牛乳 ②脱脂粉乳 ③チーズ ③トマト パセリ ④にんじん	③ぶた肉 豆腐 みそ ④とり肉(レバー・もも) ①牛乳 ③にんじん チンゲン菜 ④にら
おもに体の調子を整えるものになる食品	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	③たまねぎ なす しめじ 枝豆 にんにく ④パイン もも みかん アロエ	③えのきたけ ④④たけのこ ④ごぼう 枝豆 しいたけ	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④キャベツ きゅうり あまなつ	③白菜(キムチ) 大豆もやし ③④しょうが ④にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油	②米 ④さとう ⑤水あめ ④⑤油 ⑤生クリーム	②小麦粉 ②④さとう ③パンネ ②③④油	②米 ③トク(小麦粉) ④じゃがいも でんぷん さとう ③④油 ③ごま油 ④ごま
その他調味料	だしや調味料など	③アレルゲンフリーカレーフレーク オールスパイス カレー粉 塩 ワイン こしょう ケチャップ ソース	②すし酢 ③花かつお(だし) ③④しょうゆ みりん 酒 ③④⑤塩	②ベーキングパウダー ②③④塩 ③ワイン ケチャップ ソース セラチン ローリエ デミグラスソース ③④こしょう ④しょうゆ 米酢	③とりがらすープ 中華スープ セラチン トウバンジャン ③④酒 しょうゆ ④みりん
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 653 kcal 21.0 g 1.7 g 中学生 843 kcal 26.8 g 2.1 g	小学生 596 kcal 21.8 g 2.7 g 中学生 745 kcal 27.6 g 3.7 g	小学生 623 kcal 26.7 g 2.4 g 中学生 757 kcal 32.7 g 3.0 g	小学生 633 kcal 27.2 g 2.1 g 中学生 819 kcal 34.7 g 2.7 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 種実類	卵 豆 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 豆製品 小魚 海そう いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類

日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい	④春雨の中華サラダ ②ごはん ③マーボー豆腐	④はるまき ②少なめごはん ③ちゃんぽん	④小松菜のごまあえ ②ごはん ③親子丼の具	④ハンバーグのきのこソースかけ ②コッパパン ③ベーコンチャウダー	④きびなごのアングリーズ ②ごはん ③豚汁
今日の献立について	春雨は、中国で生まれた食べ物で、「緑豆(りょうとう)」という豆が原料になります。そのほかにも、さつまいもやじゃがいものでんぷんから作られるものもあります。日本には約800年ほど前に伝わり、作るときに春雨が春に降る細く静かな雨のようだと「春雨」と名前がつけられました。	「ちゃんぽん」は、肉や野菜などいろいろな材料を使った長崎県を代表する麺料理です。長崎の中華料理店の店主が、貧しい学生にボリュームがあり栄養のあるおいしい料理を食べさせたいという思いから生まれた料理だといわれています。	ごまは、「不老長寿の薬」とも称えられ、中国の楊貴妃も好んで食べたといわれています。良質なたんぱく質と脂質に加え、ビタミン、ミネラルが含まれています。また、セサミンという成分には、抗酸化作用や肝機能強化、老化防止効果もあるといわれています。	ハンバーグの起源は、18世紀頃ドイツの港町ハンブルグで人気のあったステーキだといわれています。18～20世紀前半に多くのドイツ人がアメリカに移住しました。彼らがよく食べているひき肉料理をアメリカ人は、「ハンブルグ風ステーキ(ハンバーグステーキ)」と呼ぶようになったそうです。	きょうの豚汁にはさつまいもを使用しています。鹿屋市は、「紅はるか」という品種のさつまいもの栽培が盛んで「かのや紅はるか」としてブランド化し、品質管理をしています。「紅はるか」は甘みが強く、しっとりとした食感が特徴で、全国的にも人気があります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 大豆 豆腐 みそ 2群 ①牛乳 ④わかめ	③いか ④④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 卵 ①牛乳	③ベーコン いんげん豆 ④ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) ①③牛乳	③ぶた肉 油揚げ みそ ①牛乳 ④きびなご
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん 4群 ③深ねぎ たまねぎ グリンピース しいたけ にんにく しょうが ④もやし きゅうり コーン	③葉ねぎ ③④にんじん ③もやし ③④キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく ④たけのこ しょうが	③葉ねぎ ③④にんじん ④小松菜 ③たまねぎ しいたけ ④キャベツ もやし コーン	③にんじん パセリ ③④たまねぎ しめじ ④マッシュルーム えのきたけ	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぷん ③④さとう ④春雨 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③ちゃんぽんめん ④小麦粉 春雨 さとう ③④油 ごま油	②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ④ごま	②パン ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう ③油 ③④マーガリン 生クリーム	②米 ③さつまいも ③④さとう ④パン粉 でんぷん ③④油
その他調味料	③酒 ケチャップ トウバンジャン ③④しょうゆ ④塩 りんご酢	③とりがらすープ 白湯(乳) セラチン 中華スープ こしょう 酒 ③④しょうゆ 塩	③花かつお(だし) 酒 塩 ③④しょうゆ みりん	③コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ ソース デミグラスソース ワイン	③花かつお(だし) しょうゆ みりん ④ソース
栄養価	小学生 603 kcal 23.4 g 2.3 g 中学生 774 kcal 29.9 g 3.0 g	小学生 604 kcal 22.9 g 2.1 g 中学生 754 kcal 28.8 g 2.5 g	小学生 605 kcal 24.8 g 2.3 g 中学生 776 kcal 31.7 g 3.0 g	小学生 594 kcal 22.3 g 2.5 g 中学生 756 kcal 28.5 g 3.3 g	小学生 642 kcal 25.5 g 2.4 g 中学生 827 kcal 32.6 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 果物 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類

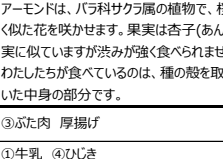
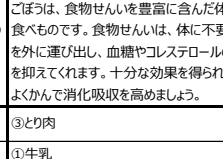
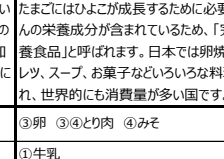
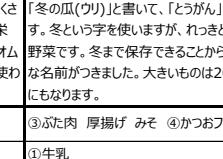
※ 今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をお願いします。)

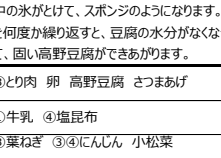
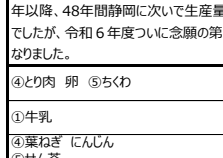
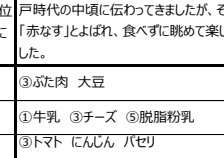
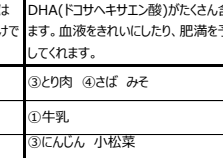
日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
3(水)	ムース	業者	学校で処分	25(木)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分
				26(金)	ホイール焼きのホイール	給食センター	入ってきた食缶の中

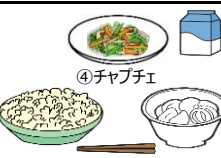
A

※ 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)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19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. 鶏肉 厚揚げ 2. 牛乳	1. 鶏肉 厚揚げ 2. 牛乳	1. 鶏肉 厚揚げ 2. 牛乳	1. 鶏肉 厚揚げ 2. 牛乳	1. 鶏肉 厚揚げ 2. 牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3. 鶏肉 厚揚げ 4. 鶏肉 厚揚げ	3. 鶏肉 厚揚げ 4. 鶏肉 厚揚げ	3. 鶏肉 厚揚げ 4. 鶏肉 厚揚げ	3. 鶏肉 厚揚げ 4. 鶏肉 厚揚げ	3. 鶏肉 厚揚げ 4. 鶏肉 厚揚げ
おもにエネルギーの源になる食品	5. 鶏肉 厚揚げ 6. 鶏肉 厚揚げ	5. 鶏肉 厚揚げ 6. 鶏肉 厚揚げ	5. 鶏肉 厚揚げ 6. 鶏肉 厚揚げ	5. 鶏肉 厚揚げ 6. 鶏肉 厚揚げ	5. 鶏肉 厚揚げ 6. 鶏肉 厚揚げ
その他調味料	鶏肉 厚揚げ	鶏肉 厚揚げ	鶏肉 厚揚げ	鶏肉 厚揚げ	鶏肉 厚揚げ
栄養価	小学生 613 kcal 23.3 g 2.0 g 中学生 788 kcal 29.7 g 2.6 g	小学生 613 kcal 23.3 g 2.0 g 中学生 788 kcal 29.7 g 2.6 g	小学生 613 kcal 23.3 g 2.0 g 中学生 788 kcal 29.7 g 2.6 g	小学生 613 kcal 23.3 g 2.0 g 中学生 788 kcal 29.7 g 2.6 g	小学生 613 kcal 23.3 g 2.0 g 中学生 788 kcal 29.7 g 2.6 g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	秋分の日	秋分の日	秋分の日	秋分の日	秋分の日
おもに体をつくるものになる食品	1. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 2. 牛乳	1. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 2. 牛乳	1. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 2. 牛乳	1. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 2. 牛乳	1. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 2. 牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 4. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	3. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 4. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	3. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 4. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	3. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 4. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	3. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 4. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ
おもにエネルギーの源になる食品	5. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 6. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	5. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 6. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	5. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 6. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	5. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 6. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	5. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ 6. 鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ
その他調味料	鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ	鶏肉 卵 高野豆腐 さつまあげ
栄養価	小学生 577 kcal 25.7 g 2.1 g 中学生 729 kcal 32.4 g 2.8 g	小学生 577 kcal 25.7 g 2.1 g 中学生 729 kcal 32.4 g 2.8 g	小学生 577 kcal 25.7 g 2.1 g 中学生 729 kcal 32.4 g 2.8 g	小学生 577 kcal 25.7 g 2.1 g 中学生 729 kcal 32.4 g 2.8 g	小学生 577 kcal 25.7 g 2.1 g 中学生 729 kcal 32.4 g 2.8 g
家庭でつってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 雑穀類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 雑穀類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 雑穀類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 雑穀類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 雑穀類

日(曜)	29日(月)	30日(火)
こんだてめい		
今日の献立について	防災	防災
おもに体をつくるものになる食品	1. 鶏肉 豆腐 ④ぶた肉 2. 牛乳	1. 鶏肉 豆腐 ④ぶた肉 2. 牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3. 鶏肉 豆腐 ④ぶた肉 4. 鶏肉 豆腐 ④ぶた肉	3. 鶏肉 豆腐 ④ぶた肉 4. 鶏肉 豆腐 ④ぶた肉
おもにエネルギーの源になる食品	5. 鶏肉 豆腐 ④ぶた肉 6. 鶏肉 豆腐 ④ぶた肉	5. 鶏肉 豆腐 ④ぶた肉 6. 鶏肉 豆腐 ④ぶた肉
その他調味料	鶏肉 豆腐 ④ぶた肉	鶏肉 豆腐 ④ぶた肉
栄養価	小学生 574 kcal 25.2 g 2.2 g 中学生 726 kcal 31.9 g 2.8 g	小学生 574 kcal 25.2 g 2.2 g 中学生 726 kcal 31.9 g 2.8 g
家庭でつってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 雑穀類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 雑穀類

さいがい 災害に備えて		そな
9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。		
お役立ち 備蓄食品一ロメモ(一例)		
水	野菜ジュース	チーズ・かまぼこ
菓子		
初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。	野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。	米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

さいがい 災害に備えて



9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。

お役立ち 備蓄食品一ロメモ(一例)



水
飲料水不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりに使えます。



野菜ジュース
野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりに使えます。



チーズ・かまぼこ
初期の支障物資は炭水化物が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。



菓子
米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。