

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場合があります。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	,,_,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	2日(火)		3 日 (水)	4 F	1 (木)	5 日 (金)						
	4 1		① ⑤ムース			1 (11)							
こん			9										
だだ	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	④フルーツのヨーグルトあ.	ā C	4)さつますもじの具	④あまな	なつサラダ	④元気のでるレバー						
て	を載せています。												
めい			<i>-</i>										
		②ごはん 3なっ きのこの きょうのカレーには、今が旬の「なす」を仮	カレー			③ミートソース ペンネ	②ごはん ③キムチスープ レバーには、鉄、ビタミンA、ビタミンB群、亜鉛						
	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	います。なすのきれいな紫色は、ポリフェ ー種で「ナスニン」という色素です。目の	ノールの 前に福岡県	おなじみの「ムース」は約	tデザー は、オランダの「ドウ(≤	影げてみました。ドーナツ 主地)」の上に「ナッツ(く	した。 した、 した、						
今日の献 立について		催じけ、一つ」という世界とす。自の やしたり、血管をきれいにしたりする働き す。ナスニンは皮の部分に含まれている	がありますが、当時	ヨーロッパで流行していた		います。ドーナツはアメリ	接労回復、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と含んでいるの						
		り。テスニンは反の部分に含まれている も食べるようにしたいですね。	マルの回って	るにしたそうです。九州地 定番のデザートです。	方の学 かに伝わり、穴が空に まれたといわれていま		不定しからな未養素をだつかりとさんでいるので、苦手な人もぜひ食べてくださいね。						
おもに体 群	魚·肉·卵·豆·豆製品	③ぶた肉	③豆腐	さつまあげ 油揚げ	②卵 ②③大豆 ③ぶた肉		③ぶた肉 豆腐 みそ ④とり肉(レバー・もも)						
をつくるも とになる 食品 群	大型,到制口,小角,海Z3	①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ	① ⑤ 牛乳	③あおさのり	①牛乳 ②脱脂 ③チーズ	粉乳	①牛乳						
3 おもに体 群		④ヨーグルト ③にんじん	⑤練乳 B ③葉ねぎ	3.4.にんじん	③トマト パセリ		③にんじん チンゲン菜						
の調子を整えるも		③たまねぎ なす しめじ 枝豆		け ③④たけのこ	_	/コルーム にんにく	④にら ③白菜(キムチ) 大豆もやし						
とになる 4 食品 群	その他の野菜・果物・きのこ類	にんにく ④パイン もも みかん アロエ		枝豆 しいたけ	④キャベツ きゅう		③④しょうが ④にんにく						
おもにエ ネルギー 群	4	②米 ③じゃがいも ④さとう	②米 ④	きとう ⑤水あめ	②小麦粉 ②④ ③ペンネ	さとう	②米 ③トック(小麦粉) ④じゃがいも でんぷん さとう						
のもとに なる食品 群		③油	④⑤油⑤生クリー	-Δ	234油		③④油 ③ごま油 ④ごま						
その他	だしや調味料など	③アレルゲンフリーカレーフレー: オールスパイス カレー粉 塩	ク ②すし酢	3 でいっぱ(だし) ゆみりん酒	②ベーキングパウク ③ワイン ケチャップ)	ダー ②③④塩 バース ゼラチン ローリエ	③とりがらスープ 中華スープ ゼラチン トウバンジャン ③④酒 しょうゆ						
調味料		こしょう ケチャップ ソース	345塩		デミグラスソース ③④	こしょう ④しょうゆ 米酢	④ <i>み</i> りん						
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)		2.1 g 中学生	745 kcal 27.6 g ;	3.7 g 中学生 757 kca	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		魚 緑黄色野菜 菜 果物 いも類 種実	無 豆製品 小魚 類 種実類	海そう いも類	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)	1	0日(水)	11 E	(木)	12日(金)						
Ę			1 0										
h													
だて	④春雨の中華サラダ	④はるま き	4 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	小松菜のごまあえ	④ハンバーグの	きのこソースかけ	④きびなごのアングレーズ						
め) () () () () () () () () () (
い	②ごはん ③マーボー豆腐	②少なめごはん ③ちゃん	ー ぽん ②ごは	まん ③親子丼	か具 ②コッペパン	③ベーコン チャウダー	②ごはん ③豚汁						
	春雨は、中国で生まれた食べ物で、「緑豆(りょ	「ちゃんぽん」は、肉や野菜などいろい料を使った長崎県を代表する麺料		老長寿の薬」とも称えられ	n、中 ハンバーグの起源は、1	8世紀頃ドイツの港町ハ	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						
フロの豚	さつまいもやじゃがいものでんぶんから作られるも のもあります。日本には約800年ほど前に伝わ	長崎の中華料理店の店主が、貧し	い学生 良質なたん	ぱく質と脂質に加え、ビタ	ミン、ミ す。18~20世紀前半	に多くのドイツ人がアメリ	まいもの栽培が盛んで「かのや紅はるか」とし						
±1€ 50.€	り、作るときの様子が春に降る細く静かな雨のよ	にボリュームがあり栄養のあるおいしい 食べさせたいという思いから生まれた	料理だ 成分には、打	亢酸化作用や肝機能強	化、老料理をアメリカ人は、「ハ	ハンブルグ風ステーキ(ハ	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						
1	うだと「春雨」と名前がつけられました。 ③ぶた肉 大豆 豆腐 みそ	といわれています。 ③いか ③④ぶた肉	化防止効果 ③とり肉	乳もあるといわれています。 卵	③ベーコン いんに	呼ぶようになったそうです。 ゲん豆	特徴で、全国的にも人気があります。 ③ぶた肉 油揚げ みそ						
をつくるも群	①牛乳	①牛乳	①牛乳		④ハンバーグ(とり)①3牛乳		①牛乳						
食品群	④わかめ			(3)(A)(-1,1")		ı	④きびなご						
おもに体 の調子を	③④にんじん 	③葉ねぎ ③④にんじん	④小松菜		③にんじん パセ!		③にんじん 葉ねぎ						
	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	③もやし ③④キャベツ たまねぎ きくら		ぎ しいたけ ! もやし コーン	③④たまねぎ しる ④マッシュルーム		③だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが						
	④もやし きゅうり コーン ②米 ③でんぷん ③④さとう	にんにく ④たけのこ しょうが ②米 ③ちゃんぽんめん	②米 ③	でんぷん	②パン ③じゃがし	ルも 小麦粉	②米 ③さつまいも ③④さとう						
ネルギー 群 のもとに 6	④春雨 ③油 ③④ごま油 ④ごま	④小麦粉 春雨 さとう③④油 ごま油	③④さとう ③油 ④2		④さとう③油 ③④マーガ	リン 生クリーム	④パン粉 でんぷん③④油						
なる食品群	群 ③洒 ケチャップ トウバンジャン ③とりがらスープ 白湯(乳) ゼラチン		ブラチン ③花かつま	お(だし) 酒 塩	③コンソメ 塩 こ	こしょう	③花かつお(だし) しょうゆ みりん						
その他 調味料	③④しょうゆ ④塩 りんご酢	中華スープ こしょう 酒 ③④しょうゆ 塩		ゆみりん		ス デミグラスソース	`						
栄養価	小学生 603 kcal 23.4 g 2.3 g	小学生 604 kcal 22.9 g		605 kcal 24.8 g 2	2.3 g 小学生 594 kca	22.3 g 2.5 g	小学生 642 kcal 25.5 g 2.4 g 中学生 827 kcal 32.6 g 2.8 g						
	由学生 774 200 20	中于工 / J4 KCal Z0.0 g	0	770 KCB 31.7 g 1. 製品 乳製品 小魚 海	8		魚 卵 豆 乳製品 海そう 果物						
家庭でとってほ	中学生 774 kcal 29.9 g 3.0 g 魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚		-	67 th 6 m7 th 01	「果物 いも類 「緑黄色野菜 早物 いも類 種実類 「果物 いも類 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類 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。)							
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 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	果物 いも数		<u>.</u>								
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 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	果物 いも数		<u>.</u>		いします。)						
家庭でとってほ しい食品 ※ 全	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 今月のデザート等の納品E	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いt類 種実類 日、品名、納入業者、 納入業者	とおがけにご	Oいては、下表 日(曜)	▼ のとおりです。	(検収をお願) 納入業	いします。) 者 後片付け						
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 今月のデザート等の納品E 曜) 品名	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いt類 種実類 日、品名、納入業者、 納入業者	果物 いも数 後片づけにつ 後片付け	Oいては、下表 日(曜) 25(木) I	・ 長のとおりです。 品 名	(検収をお願 納入業 給食セン	いします。) 者 後片付け ター 学校で処分						

9日分給食予定献立

					5 如 当 公 公 公 公 公
	天候、その他の都合により献立の変	4 ~	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		④ひじきとアーモンドのサラダ	④ごぼうサラダ	④オ−ロラチキン ① ①	かのや食育の日 ① ④魚そぼろ
てめい				(3)はうれん草と	
٠,		②ごはん ③肉じゃが アーモンドは、バラ科サクラ属の植物で、桜によ	②少なめごはん ③カレーうどん ごぼうは、食物せんいを豊富に含んだ体に良い	②コッペパン たまごのスープ たまごにはひよこが成長するために必要なたくさ	②ごはん ③冬瓜のみそ煮 「冬の瓜(ウリ)」と書いて、「とうがん」とよみま
今日の献立について		く似た花を咲かせます。果実は杏子(あんず)の 実に似ていますが渋みが強く食べられません。 わたしたちが食べているのは、種の殻を取り除 いた中身の部分です。	食べものです。食物せんいは、体に不要なものを外に運び出し、血糖やコレステロールの増加 を抑えてくれます。十分な効果を得られるように よくかんで消化吸収を高めましょう。	んの栄養成分が含まれているため、「完全栄養食品」と呼ばれます。日本では卵焼きやオムレッ、スープ、お菓子などいろいろな料理に使われ、世界的にも消費量が多い国です。	す。冬という字を使いますが、れっきとした夏の 野菜です。冬まで保存できることから、このよう
おもに体 1 をつくるも 群		③ぶた肉 厚揚げ	③とり肉	③卵 ③④とり肉 ④みそ	③ぶた肉 厚揚げ みそ ④かつおフレーク 卵
とになる 食品 おもに体 3 の調子を 群	敬老の日	①牛乳 ④ひじき ③④にんじん	①牛乳 ③④にんじん	①牛乳 ③にんじん ほうれん草	①牛乳 ③にんじん きやいんげん
整えるも とになる 食品 群	3X 0 47 0	③たまねぎ しらたき 枝豆 ④キャベツ きゅうり コーン	③たまねぎ 深ねぎ にんにく しょうが ④ごぼう きゅうり コーン	③たまねぎ コーン ④枝豆	③冬瓜 ごぼう こんにゃく ③④しょうが ④枝豆
おもにエネ 5 ルギーのも 群 とになる食 6		②米 ③じゃがいも ③④さとう ④はちみつ	②米 ③うどん ③油	②パン ③④でんぶん ④じゃがいも さとう ④油	②米 ③さといも ③④さとう ③④油
品 群		③④油 ④アーモンド ③花かつお(だし) みりん 塩	④ごまドレッシング(乳卵不使用) ③花かつお・昆布(だし) カレー粉 ゼラチン	③とりがらスープ コンソメ しょうゆ	③花かつお(だし) 酒
その他調味料		③④しょうゆ ④りんご酢 小学生 613 kcal 23.3 g 2.0 g	アレルゲンフリーカレーフレーク ソース ④しょうゆ 小学生 624 kcal 20.6 g 2.2 g	③④塩 こしょう ④ケチャップ みりん 小学生 600 kcal 29.1 g 2.5 g	③④しょうゆ みりん 小学生 665 kcal 27.4 g 2.2 g
栄養価家庭でとって		中学生 788 kcal 29.7 g 2.6 g 魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜	中学生 801 kcal 26.4 g 2.6 g 魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう	中学生 770 kcal 37.5 g 3.1 g 魚 豆 乳製品 小魚 海そう	中学生 857 kcal 35.0 g 2.9 g 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜
ほしい食品	88 5 (5)	果物 きのご類	緑黄色野菜 果物 きのご類 いも類	その他の野菜 果物 きのこ類 種実類	きのご類 種実類
日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木) ⑤レーズンクリーム 二 ①	26日(金)
こんだて	④キャベツの塩昆布あえ		⑤ちくわのお茶揚げ (小2個・中3個)④鶏飯の具	⑤レーズングリーム ① ① ② ② ② ② ② ② ③ ② ③ ② ③ ③ ③ ③ ③ ③ ③ ③	④さばのホイル焼き
めい	③高野豆腐の				
	②ごはん 卵とじ		②ごはん ③鶏飯(スープ) 日本で生産されるお茶の7割は鹿児島県と	②コッペパン ③ポークビーンズ トマトは、南アメリカのペルーで生まれ、コロンブス	②ごはん ③冬瓜そぼろ汁 さばなどの背中の青い魚のあぶらには、体によい
今日の献立について	らせ、次にそのままゆっくり溶かします。 豆腐の 中の氷がとけて、スポンジのようになります。 これ を何度か繰り返すと、豆腐の水分がなくなっ て、 固い高野豆腐ができあがります。		静岡県で作られています。鹿児島県は1975 年以降、48年間静岡に次いで生産量は2位 でしたが、令和6年度ついに念願の第1位に なりました。	によってヨーロッパに伝えられました。日本へは江 戸時代の中頃に伝わってきましたが、その頃は 「赤なす」とよばれ、食べずに眺めて楽しむだけで した。	と言われるEPA(エイコサベンタエン酸)や DHA(ドコサヘキサエン酸)がたくさん含まれてい ます。血液をきれいにしたり、肥満を予防したり してくれます。
おもに体 1 をつくるも 群	③とり肉 卵 高野豆腐 さつまあげ		④とり肉 卵 ⑤ちくわ	③ぶた肉 大豆	③とり肉 ④さば みそ
とになる 2 食品 群	①牛乳 ④塩昆布		①牛乳 ④葉ねぎ にんじん	①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	①牛乳
の調子を群	③葉ねぎ ③④にんじん 小松菜 ③たまねぎ しいたけ	秋分の日	⑤せん茶 ④しいたけ つぼ漬け	③トマト にんじん パセリ ③たまねぎ マッシュルーム	③にんじん 小松菜 ③冬瓜 たまねぎ しいたけ しめじ しょうが
	③④キャベツ ④コーン ②米 ③さとう	4XXX VX	②米 ④ きとう	④パイン もも みかん ⑤レーズン ②パン ③じゃがいも ③④⑤さとう	②米 ③でんぷん
ルギーのも 群 とになる食 6 品 群	③油		⑤小麦粉 ④⑤油	④白玉もち ③⑤油	④さとう 米粉 ③油
その他調味料	③花かつお(だし) 酒 みりん しょうゆ 塩 ④ポン酢		③とりがらスープ 酒 ③④しょうゆ みりん ③⑤塩	③ケチャップ ワイン ソース コンソメ ごしょう ローリエ	③花かつお(だし) しょうゆ 塩 酒 ④みりん
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 魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類		小学生 583 kcal 22.5 g 2.8 g 中学生 758 kcal 29.5 g 3.7 g 豆 豆製品 乳製品 小魚 海ぞう 種実類	小学生 616 kcal 23.7 g 2.0 g 中学生 777 kcal 30.2 g 2.6 g 魚 卵 豆製品 小魚 海ぞう その他の野菜	小学生 617 kcal 26.9 g 2.0 g 中学生 743 kcal 31.2 g 2.4 g 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜
ほしい食品	種実類		緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	種実類	その他の野菜 果物 いも類 種実類
日(曜) こ ん	29日(月)	30日(火)	(2 0)	まに借えて	2
だてめ	(4) FYJFI	④アップルサラダ		です。災害はいつ起こるかれ しています。 学、 家庭で使う	
۱۱	②ごはん ③なめこスープ	②ごはん ③ハヤシライス	日頃から少し多めに備え	て、なくなったら質い定してし	ハく「ローリングストック
今日の献立について	なめこは、ブナやイタヤカエデなどの広葉樹の枯れ木や倒木などに発生します。なめこは滑(なか)らかな子と書いて「滑子」という漢字で表されます。特有のぬめりは「ムチン」という成分によるものです。	イギリスには、「1日1個のりんづは医者いらず」と いうことわざがあるように、りんごには私たちの健 原に良い栄養がたくさん含まれています。ポリフェ ノールや食物せんいが皮の部分にたくさん含まれ ているので、ぜひ皮ごと食べたいですね。		災害時に後近てていこうとす ただし、後料品については質い ましょう。	
おもに体 1 をつくるも 群 とになる 2	③卵 豆腐 ④ぶた肉	③ぶた肉	お役	たっぱっちくしくひんひとくち はいっぱっち 備蓄食品一口メモ(ー	-例)
食品 群	①牛乳 ③チンゲン菜 ③④にんじん	①牛乳 ③チーズ ③トマト さやいんげん	水 野	東ジュース チーズ・かま	ぼこ 菓子
の調子を 整えるも とになる 4 ##	④小松菜 ③えのきたけ なめこ きくらげ ④白菜(キムチ) しいたけ たけのこ にんにく	③④にんじん 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 りんご	アンスター YASAI 野菜DO	YASAI YASAI 野菜loo	
及品 おもにエネ 5 ルギーのも 群	しょうが ②米 ③でんぶん ④春雨 さとう ④ごま油	②米 ③じゃがいも ④さとう ③④油			to the control of
品群	③とりがらスープ 中華スープ ③④しょうゆ	③ハヤシルウ ケチャップ ソース ワイン デミグラスソース ③④こしょう	#5/85/10 D DOAS #1/85/41/9	初期の支援物資は が別の支援物資は ※ごけい 動きした 物系が中心になっ で解消。ビタミン 物系が中心になっ	だれ この こべつほう



 小学生
 574 kcal
 25.2 g
 2.2 g

 中学生
 726 kcal
 31.9 g
 2.8 g

 魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜

栄養価

家庭でとってほしい食品

④酒

果物 いも類 種実類

③ハヤシルウ ケチヤップ ソース ワイン デミグラスソース ③④ごしょう ④りんご酢 しょうゆ 小学生 636 kcal 22.8 g 中学生 820 kcal 29.0 g

魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 種実類

22.8 g 2.0 g 29.0 g 2.5 g

生命維持に必要な水分量 は年齢や体重によって変わ りますが、1日1人3リットル が目安量となります。



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。



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 まぽこやチーズなど高たん ぱくの食品が役立ちます。



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。