



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ことがあります。

日(曜)	献立表の見かた	1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 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きびなごのサクサク揚げ ②ごはん ③けんちん汁	④ぶた肉と春雨のごま風味いため ②ごはん ③とりつくねスープ	④フルーツポンチ ②コッペパン ミートソースあえ	④かかや茶入りそばろふりかけ ②麦ごはん ③ぶた肉と大根の煮物
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。	きびなごは、体に帯状のしまいがあるのが特徴です。鹿児島県南部の方言で、帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、その見た目の特徴にあわせて「きびなご」と呼ばれるようになったといわれています。	ぶた肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1はごはんやパンなどの炭水化物が体の中でエネルギーになる時に必要な栄養素です。また、ビタミンB1には、疲れた体を回復してくれる効果もあります。	セロリには、「アピニン」や「ピラジニン」という香り成分が含まれています。「アピニン」には、不安やいらをれしめて、食欲増進や安眠効果があるとされています。また、「ピラジニン」には、血液をさらさらにする働きがあります。今日は温食にセロリを使っていますよ。	大根にはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには、免疫機能を高める効果があります。これからだんだんと寒くなってきます。かぜをひかないために、ビタミンCを意識して摂るようにしましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③とうふ ④みそ	③とり肉(つくね) とうふ ④ぶた肉	③ぶた肉 大豆	③ぶた肉 厚揚げ ④とり肉 たまご
おもに体の調子を整えるものになる食品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳 ④きびなご	①牛乳	①牛乳 ③チーズ	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	3 群 緑黄色野菜(色のこい野菜)	③にんじん 小松菜	③にら ほうれん草 ④にんじん	③にんじん バセリ トマト	③④にんじん ④せん茶
その他調味料	4 群 その他の野菜・果物・きのこ類	③ごぼう こんにゃく 干しいたけ ④しょうが	③にんにく ④玉ねぎ 干しいたけ	③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん パイン もも	③ごぼう だいこん こんにゃく 干しいたけ ④えだまめ しょうが
栄養価	5 群 ごく類・いも類・さとう	②米 ③さといも ④小麦粉 でんぶん さとう	②米 ③コーンスターチ パン粉 ④さとう ④春雨	②コッペパン ③ペンネ ④ナタデココ さとう	②米 麦 ③さといも ③④さとう
家庭でとってほしい食品	6 群 油脂(油類)・種実類	③ごま油 ④油	③大豆油 ④ごま油 ④ごま	③油 生クリーム	③④油
その他調味料	だしや調味料など	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ 塩 ④みりん	③塩 オイスターソース 中華だし ③④しょうゆ こしょう ④酒	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん
栄養価	小学生 エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.2 g 塩分 2.4 g 中学生 760 kcal 31.6 g 3.0 g	小学生 610 kcal 20.1 g 1.7 g 中学生 752 kcal 24.1 g 2.1 g	小学生 623 kcal 25.1 g 2.2 g 中学生 770 kcal 30.4 g 2.6 g	小学生 638 kcal 27.6 g 1.8 g 中学生 786 kcal 33.7 g 2.2 g	小学生 627 kcal 28.6 g 2.1 g 中学生 773 kcal 35.0 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 肉 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 肉 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 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 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 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

日(曜)	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)
こんだてめい	④ひじきとくるみの和えもの ②少なめごはん ③五目うどん	④いわしのうめ煮 ⑤きゅうりのポン酢和え ②ごはん ③豆まめみそ汁	④きわかめの酢のもの ②麦ごはん ③マーボー豆腐	⑤ブルーベリージャム&マーガリン ④ほうれん草とウィンナーのソテー ②コッペパン ケチャップ煮	④ドライカレー ②ごはん ③にらたま汁
今日の献立について	くるみは、最も古くから食べられていたナッツといわれ、日本でも縄文時代からクッキーのようにして保存食として食べられていたそうです。くるみには、質の良い油が含まれています。よくかんで食べてくださいね。	今日は、いわしのうめ煮があります。いわしは、漢字で「鰯」と書きます。陸にあげるとすぐに弱ってしまいうめ煮であることから、「弱し」が「鰯(いわし)」に転じて、このような漢字が使われるようになったといわれています。	毎日の給食には、牛乳が必ずついています。牛乳には、不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などを作るもとになり、成長期に欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という骨がボロボロになる病気にならないためにも、今のうちから、しっかりとカルシウムを摂るようにしましょう。	ブルーベリーには、目に良いといわれる青色の「アントシアニン」という成分が豊富に含まれています。今日は、10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、ブルーベリージャムを出しています。普段から、目を大切にしましょうね。	にらは、独特のくどいにおいがあり、にらにきょうという言葉がにらに変化してこの名前になったという説があります。また、食べるとうまいことを美(み)ら(み)らといひ、それがにらに変化したといわれています。
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉 さつまあげ	③とうふ 油あげ 大豆 豆腐 みそ ④いわし	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ	③肉だんご(とり肉) 大豆 ④ウィンナー	③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳 ④ひじき	①牛乳 ③わかめ	①牛乳 ④きわかめ	①牛乳 ⑤乳	①牛乳 ④チーズ
おもにエネルギーのもとになる食品	③小松菜 葉ねぎ ④にんじん	③にんじん 葉ねぎ	④にんじん	③にんじん ブロッコリー ④ほうれん草	③にら 小松菜 ③④にんじん ④ピーマン
その他調味料	③玉ねぎ 干しいたけ ④きゅうり	③だいこん もやし ④うめ ⑤きゅうり	③玉ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり	③玉ねぎ しめじ えだまめ にんにく しょうが ④コーン ⑤ブルーベリー	③④玉ねぎ ④にんにく しょうが
栄養価	小学生 615 kcal 26.2 g 2.4 g 中学生 760 kcal 31.6 g 3.0 g	小学生 635 kcal 27.0 g 2.2 g 中学生 751 kcal 30.6 g 2.7 g	小学生 612 kcal 28.2 g 2.3 g 中学生 754 kcal 34.4 g 2.7 g	小学生 628 kcal 25.0 g 2.7 g 中学生 760 kcal 30.6 g 3.5 g	小学生 615 kcal 28.4 g 1.8 g 中学生 759 kcal 34.8 g 2.4 g
家庭でとってほしい食品	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類

※ 今月のデザート等の納品日、納入業者、後片付けについては、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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
10日(木)	ブルーベリージャム&マーガリン	業者	学校で処分	31日(木)	ソース	給食センター	学校で処分
17日(木)	メープルゼリー	給食センター	学校で処分		ジョア	業者	業者
25日(金)	りんごゼリー	業者	学校で処分				





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場合があります。

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こ ん だ て め い		④とり肉とカシューナッツのいため ②少なめごはん ③焼きビーフン	④ふた肉と玉ねぎのガリマヨポン ②麦ごはん ③かきたま汁	⑤メーブルゼリー ④サーモンフライ ③さつまいものクリーム煮 ②コッパパン	④小松菜のごま和え ②ごはん ③筑前煮
今日の献立について		今日の小食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、筋肉のもとになるたんぱく質が多く含まれています。ナッツ類は自然と回数が増えるので、あごもたえられます。	今日のかきたま汁に入っているたまごは、多くの栄養素がバランスよく含まれており、「完全栄養食品」といわれています。体の中で作ることができない8種類の必須アミノ酸を含んでいます。朝から元気に過ごすために、朝ごはんは卵料理を取り入れてみるのもいいですね。	10月13日は、「さつまいもの日」です。10月はさつまいもの旬であり、「くり(九)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」からきています。鹿児島県は、さつまいもの生産量が日本一です。今日は、温食に入っていますよ。	さいやんげんは、熟す前のいんげん豆をさやこ食べる野菜です。日本には、中国からやってきた「随元(いんげん)」という僧(そう)が伝えたといわれ、これがいんげん豆の名前の由来となったそうです。さいやんげんは、β-カロテンや骨の健康に役立つビタミンKを多く含んでいます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群	②ふた肉 ③かきたま汁 ④とり肉	③たまご ④ふた肉 ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 ④さけ ①③牛乳	③とり肉 ④厚揚げ ⑤ちくわ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 4群	③ピーマン ④にんじん ③④にんじん ③キャベツ 玉ねぎ ④きゅうり ⑤しょうが ④れんこん ⑤えだまめ ⑤根菜類	③④にんじん ④⑤葉ねぎ ③えのきたけ ④玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	③にんじん ④ブロッコリー ③コーン 玉ねぎ しめじ	③さいやんげん ③④にんじん ④小松菜 ③にんにく ④ごぼう ⑤れんこん ④キャベツ コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 6群	②米 ③ビーフン ④さとう ⑤でんぷん ③ごま油 ④カシューナッツ	②米 ③小麦 ④⑤でんぷん ④油 マヨネーズ(たまご不使用)	②コッパパン ③さつまいも ④⑤小麦粉 ④パン粉 ⑤メーブルゼリー ③マーガリン(乳不使用) ③白ワイン チキンブイヨン コンソメ ④しょうが ④塩	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま油 ⑤ごま ③みりん ④⑤しょうゆ
その他調味料		③ソース ④しょうが ⑤ゼラチン ③④中華だし ⑤しょうゆ ⑤酒	③かつお節(だし) ③④しょうゆ ⑤酒 ⑤塩 ④ポン酢	③白ワイン チキンブイヨン コンソメ ④しょうが ④塩	
栄養価		小学生 646 kcal 30.3 g 2.4 g 中学生 795 kcal 36.9 g 3.2 g	小学生 605 kcal 27.2 g 1.9 g 中学生 748 kcal 33.0 g 2.5 g	小学生 656 kcal 28.7 g 2.1 g 中学生 776 kcal 32.7 g 2.5 g	小学生 605 kcal 28.6 g 2.2 g 中学生 749 kcal 35.2 g 2.7 g
家庭でつってほしい食品		卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類 雑穀類	卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 雑穀類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物
日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こ ん だ て め い	④揚げのりねぎソースがらめ ②ごはん ③根菜ごまみそ汁	④ごぼうサラダ ②ごはん ③親子丼の具	④もやしとほうれん草のナムル ②麦ごはん ③肉じゃが	④ツナと小松菜のソテー ③ひき肉とごぼうの ②コッパパン スパゲッティ	⑤りんごゼリー ④きのこごはんの具 ②ごはん ③豚汁
今日の献立について	根菜とは、土にまわっている部分を食べる野菜やいも類のことをいいます。「根」菜と書きますが、根を食べるものばかりではなく、きのこの部分や根と茎が合わさった「担根菜(たんこんさい)」を食べるものもあります。今日は、根菜類たっぷりのみそ汁です。	ごぼうは中国から伝わった野菜で、漢字で「牛蒡」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、「旁(ふき)」という草に似ていて、「旁」よりも大きな植物だったため「牛蒡」となったそうです。	「ナムル」とは、野菜などをゆでて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。ナムルは「野(の)」と「物(ぶつ)」が組み合わさった言葉で、「野菜(野菜)」という意味があります。ナムルの種類は豊富であり、今日のもやしとほうれん草を使ったナムルです。	にんじんは、原産地からヨーロッパに伝わった西洋種(せいようしゅ)と中国に伝わった東洋種(とうようしゅ)の大きく2種類に分けられます。日本で一般的に流通している太くて短いにんじんは西洋種になります。にんじんは栄養だけでなく、料理に彩りも加えてくれる食材の一つです。	秋に旬を迎えるきのこは多く、代表的なものを挙げると、まつたけ、しいたけ、しめじ、まいたけ、なめこなどがあります。きのこに含まれるビタミンB群は、栄養素の消化吸収を助け、疲労の回復にも役立ちます。今日は、どんぶりにしてきのこをたっぷり食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群	③厚揚げ みそ ④とり肉	③ふた肉 ④厚揚げ	④まぐろ油揚げ ①牛乳 ③チーズ	③ふた肉 ④厚揚げ みそ ④とり肉 ⑤油あげ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 4群	③にんじん ③だいこん ④ごぼう ⑤こんにゃく ④根菜類 ⑤しょうが	③にんじん ④さいやんげん ④ほうれん草 ③玉ねぎ ④糸こんにゃく ④えのきたけ ④もやし コーン ⑤きゅうり にんにく	③パセリ ③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ しめじ ④ごぼう にんにく ④えのきたけ	③葉ねぎ ③④にんじん ③だいこん ④ごぼう ⑤こんにゃく ⑤しょうが ④⑤干しいたけ ④しめじ ⑤えのきたけ ⑤えだまめ ⑤りんご
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 6群	②米 ③さいとう ④でんぷん ⑤さとう ③④ごま油 ⑤ごま油	②米 ③小麦 ④さとう ⑤でんぷん ③ごま マヨネーズ(たまご不使用)	②コッパパン ③スパゲッティ ③油 ④マーガリン(乳不使用) ③からスープ コンソメ ④白ワイン ⑤ゼラチン ④⑤しょうゆ ⑤塩 ⑤しょうが	②米 ④⑤さとう ③油
その他調味料	③かつお節(だし) ④塩 ⑤しょうゆ ⑤みりん ⑤米酢 トウバンジャン ⑤しょうゆ	③酒 ④かつお節(だし) ⑤塩 ④⑤しょうゆ ⑤みりん ④ごま油	③酒 ④みりん ④⑤しょうゆ ④米酢	③からスープ コンソメ ④白ワイン ⑤ゼラチン ④⑤しょうゆ ⑤塩 ⑤しょうが	③かつお節(だし) ④⑤しょうゆ ⑤みりん ④酒
栄養価	小学生 641 kcal 27.0 g 2.3 g 中学生 793 kcal 32.9 g 2.9 g	小学生 646 kcal 26.8 g 2.1 g 中学生 799 kcal 32.5 g 2.8 g	小学生 607 kcal 26.4 g 2.0 g 中学生 751 kcal 32.4 g 2.6 g	小学生 634 kcal 30.1 g 1.9 g 中学生 785 kcal 37.0 g 2.8 g	小学生 607 kcal 29.6 g 2.0 g 中学生 748 kcal 36.1 g 2.6 g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 雑穀類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも類 雑穀類
日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	10月は「食品ロス削減月間」!
こ ん だ て め い	④海そうサラダ ②ごはん ③秋の味覚カレー	④酢ふた ②ごはん (ホワイホワタン)	④少め麦ごはん ③きつねうどん	④かぼちゃとひき肉のフライ ⑤ポルカキャベツ ②パンズパン ③きのこスープ	食品ロスとは
今日の献立について	今日のカレーには、エリンギが入っています。秋・冬が旬で、今の季節においしく食べられます。エリンギに含まれる食物せんい(せんい)は、きのこの中でも多く、便秘の改善に効果的です。食物せんいには、おなかの中の不要なものを外に出す働きがあります。	今日の温食のホワイホワタンは漢字で書くと、「黄色い花の湯」と書きます。「湯」は中国語で「スープ」という意味です。卵が黄色い花のように見えるスープというところから、この名前がついたといわれています。	にんじんという名は、えだまめとされている薬用(やくよう)にんじんの根の形が人間の形に似ていることからつけられており、本来、にんじんとは薬用(やくよう)にんじんのことを指します。今日は、きつねうどんに入っています。	10月31日はハロウィンです。ハロウィンではかぼちゃの飾りをよく目にします。これは、「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれるかぼちゃのランタンに火をともしこと、悪い霊(れい)を怖(こ)がらせ、追い払う意味があるそうです。今日は、ハロウィンにちなんで、かぼちゃのフライです。	まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロス(ひんぷくろす)といいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきずき、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群	③とり肉 ④ふた肉 ①牛乳 ③チーズ ④海そう	③とり肉 ④油あげ ⑤さつまあげ ④かつお節 ①牛乳 ④ひき ⑤煮干し	③ベーコン ④ふた肉 ①牛乳 ⑦ジョア	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 4群	③にんじん ③玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ えだまめ にんにく ⑤りんご ④きゅうり ⑤キャベツ コーン	③にんじん ④ほうれん草 ⑤葉ねぎ ③玉ねぎ えのきたけ ④干しいたけ	③にんじん ④ほうれん草 ④かぼちゃ ③しめじ えのきたけ コーン ④⑤玉ねぎ ⑤キャベツ	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 6群	②米 ③じゃがいも ④さとう ③ごま油 ④ごま ⑤ごま油	②米 ③小麦 ④さとう ④ごま ③かつお節(だし) ④昆布(だし) ⑤ゼラチン ④⑤しょうゆ ⑤みりん ⑤しょうが ④米酢	②パンズパン ④さとう ⑤でんぷん ⑤小麦粉 ⑤パン粉 ③からスープ ④しょうが ④⑤しょうゆ ⑤塩 ④⑤ソース	
その他調味料	③アレルゲンフリーカレー粉 ④ケチャップ ⑤ソース ⑥赤ワイン オールスパイス ⑦カレー粉 ⑧塩 ⑨こしょう ④⑤しょうゆ ⑤米酢	③からスープ ④⑤酒 ⑥しょうゆ ⑦塩 ⑧こしょう ④⑤米酢 ⑥ケチャップ	③かつお節(だし) ④昆布(だし) ⑤ゼラチン ④⑤しょうゆ ⑤みりん ⑤しょうが ④米酢	③からスープ ④しょうが ④⑤しょうゆ ⑤塩 ④⑤ソース	
栄養価	小学生 628 kcal 24.1 g 2.3 g 中学生 777 kcal 29.3 g 2.7 g	小学生 622 kcal 26.2 g 2.0 g 中学生 768 kcal 31.6 g 2.7 g	小学生 612 kcal 27.8 g 2.1 g 中学生 757 kcal 34.5 g 3.8 g	小学生 656 kcal 23.9 g 3.2 g 中学生 753 kcal 26.5 g 3.8 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	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 雑穀類	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 雑穀類	