

令和6年度



10月分給食予定献立表

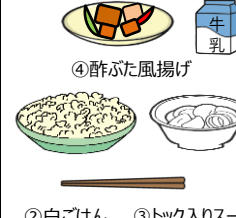
Aコース

※ 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。

鹿屋市立北部学校給食センター

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	 ④ 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。 ② ③	 ④ ハニーマスタートチキン ② コッパパン ③ ポトフ	 ④ 秋のちらしずしの具 ③ はんぺんのすしめし すまし汁	 ④ きんぴら炒め ② 少なめ白ごはん ③ さつねうどん	 ⑤ キャベツともやしの和え物 ④ いわしのみぞれ煮 ② 白ごはん ③ さつまいものみそ汁
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。	ハニーマスタートチキンは、油で揚げたとり肉に、マスタートドはちみつ、マヨネーズで作ったソースをかけてあります。マスタートドは、洋からしのごとで、からし菜の種から作られ、辛みや酸味がある調味料です。給食センターで作った特製ソースを味わって食べてください。	今日のちらしずしには、4種類のきのこが使われています。しめじ、えのきたけ、なめこ、しいたけの4つです。きのこ類には、食物繊維とビタミンDがたっぷりふくまれています。今日は、くもっているのので、秋の味覚を味わって食べてください。	今日は、「きつねうどん」が登場します。なぜ、「きつね」という言葉が使われているのか知っていますか？「きつね」が油揚げが好きだからや、油揚げの色や形が、きつねがうすくまる姿に似ているからなどと言われています。	さつまいもは、茎と根のどちらの部分も食べているか知っていますか？正解は「根」の部分です。同じ土の中で育つじゃがいもは、「茎」の部分を食べています。さつまいもは、ビタミンCが多く含まれています。秋の味覚の1つであるさつまいもを味わって食べてください。
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 ウインナー ④ とり肉 ① 牛乳	③ 豆腐 はんぺん (いとり、すけそうたら) ④ とり肉 錦糸卵 かまぼこ ① 牛乳 ③ わかめ	③ とり肉 油揚げ ④ ぶた肉 ちくわ ① 牛乳	③ とり肉 厚揚げ 麦みそ ④ いわし ① 牛乳
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 にんじん ④ パセリ ③ 玉ねぎ キャベツ	③ ④ にんじん ④ さやいんげん ③ だいこん しょうが ④ しめじ えのきたけ なめこ ごぼう しいたけ	③ 葉ねぎ ほうれん草 ③ ④ にんじん ④ こまつな ③ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④ れんこん ごぼう しょうが	③ にんじん 葉ねぎ ③ ④ だいこん ⑤ キャベツ もやし
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	② コッパパン ③ じゃがいも ④ でん粉 はちみつ さとう ④ 油	② 米 ③ はんぺん (やまいも) ④ さとう ④ くり 油 ごま	② 米 ③ うどん ④ さとう ④ ごま油	② 米 ③ さつまいも ④ でん粉 ④ ⑤ さとう ③ 油
その他調味料	だしや調味料など	③ とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう ③ ④ しょうゆ ④ マスタートド ノンエッグマヨネーズ	② すし酢 ③ 塩 かつお節 (だし) ③ ④ しょうゆ 酒 ④ みりん	③ ゼラチン 酒 かつお節・昆布 (だし) ③ ④ みりん しょうゆ ④ 一味とうがらし	③ かつお節 (だし) ④ 塩 ④ ⑤ しょうゆ 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 605 kcal 28.7 g 2.6 g 中学生 744 kcal 35.0 g 3.5 g	小学生 584 kcal 22.3 g 3.4 g 中学生 741 kcal 27.1 g 4.5 g	小学生 604 kcal 28.3 g 1.8 g 中学生 747 kcal 34.7 g 2.3 g	小学生 603 kcal 25.3 g 2.1 g 中学生 761 kcal 30.9 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 種実類	豆 乳製品 小魚 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類

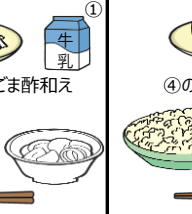
日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだてめい	 ④ 野菜のナムル ② 白ごはん ③ 麻婆豆腐	 ⑥ タルタルソース ④ 白身魚のフライ ⑤ キャベツ ② コッパパン ③ コーンスープ	 ④ カシューナッツの炒め物 ② 少なめ白ごはん ③ ピリ辛フォー	 ④ ごま和え ② 白ごはん ③ 厚揚げのみそ煮	 ④ ぶたこぼろどんの具 ② 白ごはん ③ 吹き寄せ汁
今日の献立について	ナムルは、韓国の家庭料理です。野菜や山菜をゆでたものを調味料で和えて作ります。韓国では、食事のおかずとしてかかせないもので、常備菜として冷蔵庫に保存されているそうです。今日は、ほうれん草やもやし、コーン、にんじん調味料を和えて作っています。	今日のスープには、「とうもろこし(コーン)」がたっぷり使われています。とうもろこしは、収穫するときに皮をむく、先端にひげのようなものが出ています。そのひげの正体は、とうもろこしの「めし」で、その本数は、粒の数と同じになっています。	フォーは、ベトナム北部発祥の米粉で作る平めんのことで、スープに平めんと、肉類、コリアンダーなどを入れて食べます。ベトナムでは、屋台やレストランなど様々なところで食べられ、地域や食材によって作り方が違います。	厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げた作りです。油揚げは油に、中の方は豆腐の状態を保つように十分に揚げないで、生揚げとも呼ばれます。味がしみこみやすく、煮物と相性が良いです。	ふきよせとは、風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように秋の味覚を盛り合わせた料理をいいます。今日の吹き寄せ汁には、さつまいもやし、しいたけなどの秋の味覚が使われています。かつおと昆布でだしをとっているの、だしと秋の味覚を味わって食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	③ ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ ① 牛乳	③ ベーコン ④ ホキ ⑥ 大豆粉 ① ③ 牛乳	③ ぶたひき肉 ④ とり肉 麦みそ ① 牛乳	③ とり肉 厚揚げ 麦みそ ① 牛乳	③ とり肉 高野豆腐 ④ ぶた肉 ① 牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③ にら ③ ④ にんじん ④ ほうれん草 ③ 玉ねぎ しいたけ きくらげ 根深ねぎ にんにく しょうが ④ 大豆もやし コーン	③ にんじん ③ ⑥ パセリ ③ コーン ③ ⑥ 玉ねぎ ⑤ キャベツ ⑥ ビクルス レモン果汁 こんにゃく精粉	③ チンゲン菜 ③ ④ にんじん ④ 赤ピーマン ③ 根深ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ ③ ④ しいたけ しょうが にんにく ④ 枝豆	③ さやいんげん ③ ④ にんじん ④ ほうれん草 ③ だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④ キャベツ きゅうり もやし	③ 葉ねぎ ③ ④ にんじん ③ だいこん しめじ しいたけ ③ ④ しょうが ④ ごぼう 根深ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	② 米 ③ でん粉 ③ ④ さとう ③ ④ ごま油 ④ ごま	② コッパパン ③ じゃがいも ④ パン粉 小麦粉 でん粉 ⑥ さとう 水あめ ③ マーガリン(乳めき) ④ 油 ⑥ 食用植物油脂	② 米 ③ クイティオ ④ さとう でん粉 ③ 油 ごま ④ カシューナッツ ごま油	② 米 ③ さといも ③ ④ さとう ③ 油 ④ ごま	② 米 ③ さつまいも ④ さとう ④ 油
その他調味料	③ 酒 中華だし トウバンジャン (小麦・そば豆不使用) ③ ④ しょうゆ ④ 酢	③ とりガラスープ コンソメ こしょう アレルゲンフリーホワイトルウ ③ ④ ⑥ 塩 ⑥ 酢	③ トウバンジャン (小麦・そば豆不使用) とりガラスープ こしょう ③ ④ 酒 しょうゆ 塩	③ ④ しょうゆ みりん ④ 酢	③ みりん 塩 かつお節・昆布 (だし) ③ ④ 酒 しょうゆ
栄養価	小学生 602 kcal 25.9 g 2.5 g 中学生 758 kcal 31.9 g 3.4 g	小学生 620 kcal 21.9 g 3.2 g 中学生 754 kcal 25.6 g 4.0 g	小学生 648 kcal 30.0 g 1.7 g 中学生 802 kcal 36.5 g 2.4 g	小学生 602 kcal 24.3 g 2.3 g 中学生 767 kcal 29.8 g 2.7 g	小学生 577 kcal 26.6 g 1.7 g 中学生 727 kcal 32.9 g 2.3 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 種実類	魚 卵 豆 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 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こんだてめい	 ④ぶた肉のガリマヨボン ②白ごはん ③とり団子汁	 ④アロエボンチ ②コッペパン ③ナポリタン	 ④鮭とチーズのカップ焼き ②麦ごはん ③なめこ汁	 ④ひじきと煮干しのつくだ煮 ②白ごはん ③秋のおいもの	 ④酢ぶた風揚げ ②白ごはん ③トック入りスープ
今日の献立について	「ぶた肉のガリマヨボン」は、ガーリック、マヨネーズ、ボン酢を使って味付けをしています。それぞれ最初の二文字をとって「ガリマヨボン」です。ガーリックはんにんにくのことを表しています。ぶた肉のビタミンB群とにんにくβカロテンで疲れを吹き飛ばして元気に過ごしましょう。	みなさんは、ナポリタンがどこで生まれた料理か知っていますか？実は、日本で生まれた料理です。第二次世界大戦後、横浜で生まれた料理と言われています。給食では、玉ねぎウインナーなどの具材に加え、チーズやスキムミルクでまろやかに仕上げています。	魚は、その肉の色で「白身魚」と「赤身魚」に分けられます。鮭は、身が赤色をしています。が、「白身魚」に分類されます。鮭の稚魚（子ども）は、赤くありませんが、カニやエビ、オキアミなどのえさにふまれているアスタキサンチンという色素で身が赤くなります。	今日の温食には、さつまいもとさいともが使われています。さつまいもは、ビタミンCが多く含まれています。そのビタミンCは、熱に強いのが特徴です。さいともは、「ぬめり」が特徴的です。秋が旬のおいものを味わって食べましょう。	トックは、米で作った朝鮮半島のもちです。もち米ではなく、粉にしたうるち米を原料に作られています。日本のもちとは異なり、粘りや伸びが少なく、歯切れが良いのが特徴です。日本のもちとの違いを感じながら、よくかんで食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③つくね(とり肉) 豆腐 ④ぶた肉	③ウインナー とり肉	③豆腐 赤みそ 麦みそ ④さけ	③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ ④高野豆腐 かつお節	③豆腐 ④ぶた肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 ①牛乳	①牛乳 ③チーズ スキムミルク	①牛乳 ④チーズ	①牛乳 ④ひじき 煮干し	①牛乳 ③もずく
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③ごまつな ③④④にんじん ④葉ねぎ	③にんじん ピーマン トマト	③④④にんじん ④パセリ	③にんじん さやいんげん	③チンゲン菜 ③④④にんじん ④ピーマン
その他調味料	4群 ③だいこん えのきたけ ④玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ボン酢(ゆず果汁)	③玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ④りんご バイン もも アロエ	③なめこ だいこん 根深ねぎ ④にんにく 玉ねぎ しめじ	③玉ねぎ しょうが	③きくらげ ③④玉ねぎ
栄養価	5群 ②米 ③つくね(さいとも)	②コッペパン ③スパゲティ	②米 麦 ③じゃがいも	②米 ③さつまいも さいとも でん粉 ③④さとう	②米 ③トック ④でん粉 さとう
家庭でとってほしい食品	6群 ③ごま油 ④油	③油 オリーブオイル	③ごま油	④ごま	③④ごま油 ④油
その他調味料	③しょうゆ かつお節(だし) ④酒 ノンエッグマヨネーズ ボン酢(かつお節エキス)	③塩 ケチャップ ウスターソース ゼラチン こしょう	③かつお節(だし) ④ワイン 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酢 酒	③とりガラスープ 中華だし ③④しょうゆ ④酢 ケチャップ ウスターソース
栄養価	小学生 601 kcal 25.2 g 1.7g 中学生 764 kcal 31.0 g 2.4g	小学生 643 kcal 24.4 g 1.9g 中学生 798 kcal 29.5 g 2.5g	小学生 602 kcal 25.1 g 1.9g 中学生 747 kcal 28.4 g 2.3g	小学生 662 kcal 29.7 g 1.9g 中学生 839 kcal 37.3 g 2.4g	小学生 613 kcal 25.1 g 2.0g 中学生 777 kcal 31.2 g 2.5g
家庭でとってほしい食品	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 その他の野菜 いも類 種実類	肉 卵 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 乳製品 その他の野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類

日(曜)	品 名	納入業者	後片付け
8(火)	タルタルソース	給食センター	学校



感謝の気持ちを持ってていねいに片づけをしよう

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こんにゃくサラダ ②白ごはん ③親子どんぶりの具	 ④ツナとアーモンドのソテー ③パンパキン ②コッパパン ポタージュ	 ④切干大根のごま酢和え ②麦ごはん ③寄せチゲ	 ④のり塩ポテトチキン ②白ごはん ③こまつなのみそ汁	食品ロスとは？ 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といいます。 食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすために1人ひとりができることをしましょう。 
今日の献立について	親子どんぶりは、だしと調味料で煮たとり肉をとき卵でとじてごはんの上にのせたものです。「親子」という名前は、にわとりの肉と卵を使うことに由来しています。給食センターでは、卵がふわっとするように仕上げています。	ハロウィンは、もともと秋の収穫をお祝いしたり、ご先祖様の霊をおもてするときに、先祖の霊と一緒にやってくる悪い霊を追い払うアイランドの「サウィン祭」というお祭りでした。そのお祭りが、形を変えて現在のハロウィンになったといわれています。	「チゲ」は、韓国の料理で鍋料理という意味があります。日本では、「チゲ」=「辛いもの」と思われていますが、辛いものもあります。入れる具材によって名前が変わり、スンドブ(とうふ)チゲやテンジャン(みそ)チゲなどがあります。	今日の「のり塩ポテトチキン」に使っているのは、「青のり」です。青のりは、おにぎりなどに使う「のり」とは種類が違い、「あおさ」という海藻を乾かして細かくしたものです。今日は、とり肉とポテトを油で揚げ、青のりと塩で味をつけています。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 かまぼこ 高野豆腐 2群 ①牛乳	③ベーコン ④まぐろフレーク ①③牛乳	③ぶた肉 つくね(とり肉) 豆腐 ①牛乳	③厚揚げ 麦みそ 米みそ ③④とり肉	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ④④にんじん 4群 ③しいたけ ④④玉ねぎ ④こんにゃく キャベツ 枝豆 コーン	③かぼちゃ パセリ ③④にんじん ④こまつな ③玉ねぎ ④キャベツ コーン	③④にんじん ③④にんにく はくさい だいこん 根菜ねぎ えのきたけ はくさいキムチ ④切干だいこん キャベツ 大豆もやし きゅうり	③にんじん こまつな 葉ねぎ ③大豆もやし えのきたけ ④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でん粉 ④④さとう 6群 ③油 ④ごま油 ごま	②コッパパン ③マーガリン(乳ぬき) ④アーモンド ごま油	②米 麦 ③つくね(さといも) ④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②米 ④でん粉 じゃがいも ④油	
その他調味料	③酒 みりん かつお節(だし) ④④しょうゆ 塩 ④こしょう 酢	③とりガラスープ アレルゲンフリーホワイトルウ ④塩 こしょう コンソメ ④しょうゆ	③酒 みりん かつお節(だし) トウバンジャン(小麦・大豆不使用) ④④しょうゆ ④酢	③煮干し(だし) ④酒 塩	
栄養価	小学生 607 kcal 25.6 g 2.0g 中学生 773 kcal 31.3 g 2.7g	小学生 591 kcal 19.9 g 1.7g 中学生 726 kcal 23.6 g 2.3g	小学生 589 kcal 25.3 g 1.8g 中学生 749 kcal 31.0 g 2.3g	小学生 625 kcal 27.4 g 1.4g 中学生 795 kcal 34.0 g 1.8g	
家庭でつってほしい食品	豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 さのこ類 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類	

10月

食育だより

10月は1年の中でも過ごしやすい時期ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

～おうちで作ってみませんか？秋の味覚レシピ～

《 鮭とチーズのカップ焼き(1人分) 》

＜材料＞

鮭 切身	1切れ
白ワイン	1g
食塩	0.06g
こしょう	0.01g
おろしにんにく	0.20g
玉ねぎ	8g
しめじ	8g
にんじん	5g
乾燥パセリ	0.1g
マヨネーズ	10g
シュレッドチーズ	5g

＜作り方＞

- ① 鮭の切身にAで下味をつける。
- ② 玉ねぎは3mm程度のスライス、にんじんは少し太めの千切りにする。しめじは、石づきを除去、ほぐす。
- ③ カップに①と②を入れ、マヨネーズ、シュレッドチーズ、パセリをのせる。
- ④ 200℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

☆おさかなクイズ☆ こたえは下の方にあります。
さけは赤身魚でしょうか？
白身魚でしょうか？



《 秋のお芋のそぼろ煮(4人分) 》

＜材料＞

ぶたミンチ	100g	うすくち醤油	16g
中揚げ	80g	みりん	3g
玉ねぎ	80g	かつおぶし	4g
さつまいも	140g	水	200g
里芋	80g	でんぷん	3.2g
にんじん	40g		
いんげん	30g		
しょうが	適量		
サラダ油	適量		
中ざら糖	8g		
こいくち醤油	10g		

＜作り方＞

- ① 中揚げは短冊切り、さつまいもは2cm角、里芋、にんじんは乱切り、玉ねぎはうす切り、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ② 水とかつおぶしでだしをとり、鍋から取り出す。鍋にサラダ油を引き、ぶたミンチを炒めて、玉ねぎを入れ炒める。
- ③ ②でとっただしを鍋の中へ戻し、にんじん、じゃがいも、里芋、さつまいもを入れて煮る。
- ④ 中揚げを入れて、調味をし、水と澱粉でとろみをつけ、しょうがといんげんを入れて仕上げる。



おさかなクイズのこたえ：白身魚 さけの身の色はアスタキサンチンという色素成分によるものです。
食育クイズ1のこたえ：③ 食育クイズ2のこたえ：③
①はかぼちゃ、②はなすの花。 私たちが食べているさつまいもは、塊根(かいこん)と呼ばれる根の肥大化した部分です。

食育クイズ

こたえは下の方にあります。

☆食育クイズ1☆

にんじんの花はどれでしょう？

①


②


③


☆食育クイズ2☆

私たちが食べているさつまいもは、どの部分でしょうか？

①茎

②果実

③根

