令和7年度



815 kcal

28.4 g

4.1g 中学生 776 kcal 34.7 g

2.9g 中学生

745 kcal

33.2 g

中学生

2.1g

791 kcal

35.3 g

中学生

2.8g

743 kcal 32.1 g

10月分給食予定献立表

Aコース

鹿屋市立北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 1日(水) 日(曜) 献立表の見かた 2日(木) 3 日(金) 見た首の色じゃないよ わたしたちは赤のグループ (Ha) 体をつくるもとになるよ 4 献立には番号がついていま h ④手作り三色ふりかけ ④野菜のナムル 6.03 す。その料理に使われている だ 食材を載せています。 7 め (3) わたしたちは黄のグループ LI エネルギーのもとになるよ ②麦ごはん ③ぶたじゃが ②麦ごはん ③もずくかきたま汁 ②白ごはん ③麻婆豆腐 ぶた肉には、ビタミンBıがたくさん含まれて 今日の温食には、「もずく」が使われています。 麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子や a (o) 今日の給食のねらいや、栄 もずくは、海そうの仲間です。わかめや昆布は、 ます。ぶた肉に含まれるビタミンB1の量は、 みそで炒めた中国の四川(しせん)料理の D. 岩について大きくかりますが もずくけ 他の海子 トり肉やぎゅう肉の5~10倍です。 ビタミンB₁ つです。四川料理は、唐辛子などの辛い 養のことなど、みなさんに伝えた 今日の献 うにまきついて育ち、「藻(も)」につくため「もず には、疲れをやわらげる効果があります。2 香辛料を使っていることが特徴です。 給食で . 立について いことが書いてあります。 く」と呼ばれるようになりました。もずくは、沖縄県 学期が始まって1か月が過ぎ、疲れが出てき は、辛い物が苦手な人でも食べられるよう でたくさん生産されていて、食物繊維をたっぷり含 ている人もいると思います。しっかり食べて毎 こ、辛さはひかえめにしてあります。 わたしたちは緑のグループ んでいます。 日元気に過ごしましょう 体の調子をととのえるもとになる。 ③ぶた肉 厚揚げ ③ 豆腐 卵 ③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ 1 群 魚·肉·卵·豆·豆製品 おもに体 ④さけフレーク 多とり肉 をつくる もとにな ①牛乳. ①牛乳 2 A # ? る食品 牛乳・乳製品・小魚・海そう 群 君たち **③もずく** ③にんじん さやいんげん ③にんじん 葉ねぎ 3 緑黄色野菜(色のこい野菜) おもに体 群 ④ほうれん草 ③④にんじん ④こまつな **覚た首の色じゃないよ 体の中での** の調子 を整える ③しいたけ 玉ねぎ こんにゃく ③玉ねぎ えのきたけ ③玉ねぎ しいたけ にんにく 動き別にわけたグループなの ŧ.とにた その他の野菜・果物・きのこ類 しょうが ④しょうが しょうが る食品 群 4) ¬-> ④大豆もやし コーン d ②米 麦 ②米 麦 ②米 おもにエネルギー 5 こく類・いも類・さとう 群 ③④でん粉 ④さとう パン粉 ③でん粉 ③④さとう ③じゃがいも さとう のもとに 6 なる食 油脂(油類)・種実類 ④ごま ③みりん しょうゆ ③かつお節 (だし) ③酒 トウバンジャン(小麦・そら豆不使用) 「すききらい」をせずに、 その他 だしや調味料など いろいろなたべものを 4)酒 34酒 しょうゆ 中華だし ③④しょうゆ ④塩 ウスターソース 4酢 たべましょう! 620 kcal 25.6 g エネルギー たんぱく質 塩分 小学生 小学生 620 kcal 25.2 g 2.3g 611 kcal 27.1 g 1.5g 2.2g 栄養価 748 kcal 30.7 g 3.0g 748 kcal 33.0 g 2.0g 中学生 752 kcal 30.6 g 2.9g 中学生 (kcal) 6日(月) 7日(火) 日(曜) 8日(水) 9 日 (木) 10日(金) 十五夜献立 ■目の愛護デー献立 ⑤黒豆きなこクリーム # ⑤こまつなとにんじんの和え物 (A) 集乳 h ④ 鹿屋茶入りそぼろふりかけ ④とり肉とカシューナッツの炒め ④ぶた肉のレモンソース ④みたらしだんご だてて よくかんで食べましょう ④さけのもみじ焼き め [■] ③わかめと ■③かぼちゃ入り ②秋のちらしずし ③吉野汁 ②コッペパン ③ピリ辛フォー ②麦ごはん 卵のスープ ③がんもどきの煮物 ②麦ごはん 今日は「十五夜献立」です。今年の十五夜は10 フォーは、ベトナムの北部発祥の米粉で作る みなさんは、海の中でのわかめの色を知ってい 今日は「目の愛護デー献立」です。そのため、今日 今日の小食には 鹿屋のお茶を使用して 月6日です。十五夜は、秋の収穫に感謝する行事 D給食には、目に良いと言われているビタミンAを豊富 アめんのことです。スープに、平めんと肉類、コリア ますか?答えは・・茶色です。ゆでたりして熱を加 います。鹿児島県では、荒茶の生産量が全 で、すすきや月見だんご、さといもなどを供えます。今 こ含むかぼちゃやにんじんを使っています。また、秋が ダーなどを入れて食べます。ベトナムでは、屋台 えると緑色になります。私たちが普段食べている 国一位です。鹿屋市でも、たくさんのお茶を 今日の献 日は、きのこやくりなどの秋の味覚が味わえる「秋のち 可の鮭(さけ)に含まれるアスタキサンチンには、抗 やレストランなどさまざまなところで食べられ、地域 のは、一度熱を加えたものなので緑色をしていま 生産しています。お茶の苦味のもとは、カフェ らしずし」、さといもを使った「吉野汁」、そして十五夜と 酸化作用があり、目の疲れの回復、ピント調整機能 立について や具材によって作り方が違います。 す。わかめは、食物せんいがたくさん含まれていま いえばでてくる「おだんご」です。「みたらしだんご」は、特 こよくかんで、注意して食べてくださいね。 インとカテキンという成分です。お茶の苦味や D改善に役立つと言われています。 この機会にメディア時間を見直してみましょう! 今日の給食では、給食用にアレンジした少し す。食物せんいは、腸のはたらきを活発にして、 渋みの感じ方は、お湯の温度や抽出時間 ピリ辛なフォーに仕上げています。 便秘を防ぐのに効果があります。 で変わってきます。 ②とり肉 錦糸卵 かまぼこ ③麦みそ とり肉 油揚げ ③ぶたひき肉 大豆 ③豆腐 卵 ③とり肉 がんもどき おもに体 莊 ③ぶた肉 豆腐 油揚げ ④とり肉 麦みそ ⑤きなこ ④ぶたひき肉 大豆 卵そぼろ 4)ぶた肉 をつくる ① 牛乳. ① 牛到. ① 牛到. る食品 (5)乳 ③わかめ ③かぼちゃ 葉ねぎ ②さやえんどう ②③にんじん ③チンゲンサイ ③さやいんげん ③にんじん おもに体 群 ③ 莲ねぎ ③④にんじん ④パプリカ ③④にんじん ④せん茶 ③④⑤にんじん ⑤こまつな の調子 を整える ②しめじ えのきたけ なめこ しいたけ ③根深ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ ③玉ねぎ えのきたけ しめじ ③だいこん たけのこ こんにゃく ③玉ねぎ ごぼう もとになる食品 ②
③
ごぼう ③④しいたけ しょうが にんにく 根深ねぎ ③④しょうが 莊 ③こんにゃく ④えだまめ ④にんにく しょうが レモン果汁 ④えだまめ ②米 ②④さとう ③さといも ②コッペパン ③クイッティオ (平ビーフン) ②米 ②米 麦 ②米 麦 おもにエ 5 群 ③ ④ でん粉 ④ 白玉だんご ④でん粉 ④⑤さとう ⑤水あめ ④でん粉 さとう 34さとう ⑤ さとう のもとに のもこに なる食 品 ②くり 油 ごま ③ごま ④カシューナッツ ごま油 (3)油 ③ごま油 ⑤食用油脂 4)油 ③とりガラスープ 中華だし こしょう ③かつお節 (だし) ③かつお節 (だし) のすし酢 ③トウバンジャン(小麦・そら豆不使用) その他 とりガラスープ こしょう 23酒 234しょうゆ 24みりん ③④しょうゆ ③④しょうゆ みりん ④塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ 酒 調味料 34しょうゆ 酒 345塩 ⑤みりん しょうゆ ③塩 かつお節・昆布 (だし) 4)酒 4)酒 23.3 g 648 kcal 28.6 g 2.2g 648 kcal 29.0 g 612 kcal 26.6 g 612 kcal 27.2 g 1.6g 小学生 657 kcal 小学生 小学生 小学生 2.1g 小学生 2.1g 3.3g

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
٦			⑤きゅうりともやしのポン酢和え ①	かのや食育の日①	
んだ		④ぶた肉と野菜のキムチ炒め	④ホキフライ	④野菜のみそマヨネーズ和え	④ガパオライスの具
てめ	スポーツの日				
()	·····	②麦ごはん ③ぎょうざのスープ	②白ごはん ③さつまいものみそ汁	③鹿屋産しいたけの ③ 食屋をしいたけの うま煮	
	1	今日の小食には、「キムチ」が使われてい ます。キムチは、韓国の漬物で、寒さが厳し	みなさんは「ホキ」を食べたことがあります か?ホキと聞くとあまりなじみがないように感じ	今日は「かのや食育の日」の献立です。温食に鹿 屋産のしいたけを使っています。うま煮とは、一般的に	ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具を
今日の献 立について	9 20 100	い冬を乗りこえるための保存食として誕生し	るかもしれませんが、白身魚のフライやフィッシュ	対・野菜を甘辛く無た煮物のこともいはす。今日 は、しいたけの他に示た内や厚揚げ、にんじん、だいこ んなどを使っています。また、しいたけは、グルタミン酸と いう、うま味成分をたくさん含んでいます。 苦手な人も 鹿屋のしいたけを一口は食べてみましょう。	ホーリーバジルというハーブのことです。 タイでは、 オイスターソースやナンプラー、 ガパオを
1 おもに体 群		りょす。 ③水ぎょうざ(ぶた肉・とり肉) ベーコン ④ぶた肉	③油揚げ 麦みそ ④ホキ 大豆	③ぶた肉 厚揚げ④大豆 麦みそ	③とり肉 卵 ④ぶたひき肉 大豆
をつくる もとにな る食品 群		①牛乳	④ 小十 人豆① 牛乳④ 青さ	①牛乳	(4)かにひき内 人豆①牛乳③粉チーズ
3 おもに体 群		③こまつな ②の「-1」、 の「-5	③にんじん 葉ねぎ	③さやいんげん ③④にんじん	③にんじん トマト ほうれん草
の調子 群 を整える もとにな 4		0.3.C0.20 (11. 2) = 10C	③玉ねぎ だいこん しょうが	④ほうれん草③だいこん たけのこ こんにゃく	④ピーマン パプリカ バジル③コーン
る食品群		もやし きくらげ ④キャベツ 白菜キムチ しょうが	⑤きゅうり もやし	しいたけ しょうが ④きゅうり	③④玉ねぎ④たけのこ にんにく
おもにエ 5 ネルギー 群		②米 麦 ③水ぎょうざ(小麦粉) ④さとう	②米 ③さつまいも ④パン粉 小麦粉 でん粉	②米 ③④さとう ④はちみつ	②米 麦 ③パン粉 ④さとう
のもとに なる食 6 品 群		④ごま油	④油	⊕ Z t	③④油
その他		③とりガラスープ 中華だし ③④しょうゆ 塩 こしょう	③かつお節 (だし) ④塩	③しょうゆ みりん かつお節 (だし) ④ノンエッグマヨネーズ こしょう	③とりガラスープ ③④コンソメ 塩 こしょう
調味料	-	④酒 みりん	© ポン酢 (かつお節エキス)	小学生 602 kcal 25.7 g 1.5g	④酒 ウスターソース しょうゆ
栄養価		9 0	8 0	- ° °	8 0
日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こん	(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	世界の料理 in フランス (1) 中 (1		THE STATE OF THE S	(\$30)
	④コールスローサラダ	④コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース)	④ひじきと煮干しの佃煮	争ぶたみそ	④こんにゃくサラダ
だてめ	④コールスローサラダ				@ZNICP<#79
だて、	②麦ごはん ③ポークカレー	④コック・オー・ヴァン(内)⑤(ソース)②コッペパン ③ペイザンヌスーゴ	② 前ではん そぼろ煮	④ぶたみそ②麦ごはん③かねんだご汁	④ごんにゃくサラダ③高野豆腐の②麦ごはん卵とじ
だてめ	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細かく切ったキャベッを使ったサラダのことです。オランダ語のキャベツのサラダという意味の「コールスラ」が名的の由来だそうです。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすい味付けになっているので、野菜が	④ コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ② コッパパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理給食です。ペイザンヌスープは、 野菜を色紙切りにして作るスープのごをしいます。給食でも野菜を四角く切って作りました。コック・オー・ヴァ ソは、どり肉を赤ワインで煮込んだフランス・ブルゴーニュ 地方発祥の郷土料理です。今回は、配膳が火やすい	② 白ごはん 子ぼろ煮 今日の温食には、秋が旬のさつまいもとさ といもが使われています。さつまいもは、ピタミンCが多く含まれています。そのビタミンCは、	④ぶたみそ ②麦ごはん ③かねんだご汁 かねんだご汁 かねんだごけは、かねんだごうの他に下くか形だんご	④ごんにやくサラダ ③高野豆腐の ②麦ごはん 『野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた 保存食です。乾燥状態ではスポンジ状に なっています。水でもどし、だし汁で煮込んで 味をしみごませることでおいしく食べるごとがで
だてめい	②麦ごはん ③ポークカレー コールスローサラダは、細がく切ったキャベッを 使ったサラダのことです。オラング語のキャベッのサ ラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だそ うです。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじ みやすく、よりおいしく食べられます。	④コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ②コッペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理給食です。ペイザンヌスープは、野菜を色紙切りにして作るスープのことをいいます。給食でも野菜を四角く切って作りました。コック・オー・ヴァンは、とり肉を赤ワインで煮込んだフランス・ブルゴーニュ地方発祥の郷土料理です。今日は、配膳がんやすいよう。とり肉とシースを別で調理しています。とり肉に	②中ごはん そぼろ煮 今日の温食には、秋が旬のさつまいもとさといわが使われています。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。さといもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほ	②表ごはん ③かねんだご汁かねんだご汁かねんだご汁は、かねんだご汁は、かねんだご汁の他に「でん粉だんご け、「きっちんだんごうり」と、地域によって違う呼び名で呼ばれています。かねんだご汁とがたみでは、鹿児島県の郷土料理です。後にどのような郷土料理が多様がれてきた料理です。他にどのような郷土料理があ	④こんにやくサラダ ③高野豆腐の ②麦ごはん 卵とじ 高野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた 保存食です。乾燥状態ではスポンジ状に なっています。水でもどし、だし汁で煮込んで 味をしみこませることでおいしく食べることがで きます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を
だてめい 今日のが かもに体 をかくる もとになる もとになる	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細かく切ったキャベッを使たサラダのことです。オランダ語のキャベッのサラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だちです。細かけることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすい味付けになっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。	④コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ②コッペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理絵食です。ペイザンヌスープ ・ 日はフランス料理絵食です。ペイザンヌスープは、 をでも野菜を他類り切って作りました。コック・オー・ヴァンは、とり肉を赤ワインで煮込んだフランス・ブルゴーユ」地方発祥の郷土料理です。今回は、配膳がんやすいよう。とり肉とリースを含わせて食べてくださいね。	②中ごはん そぼろ煮 今日の温食には、秋が旬のさつまいもとさといもが使われています。さつまいもは、ビタミンとは、熱に強いのが特徴です。さといもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほくほくとした食感を味わって食べてくださいね。	④ぶたみそ ②麦ごはん ③かねんだご汁 かねんだご汁は、かねんだご汁の他に「でん粉だんご 汁」、「からいむだんごすい」、「きっちんだんご汁」など、地域によって違っ呼びるで呼ばれています。 かねんだご汁とぶたみぞは、鹿児島県の郷土料理です。郷土料理では、地域の歴史や文化とともに受け継がれてきた料理です。他にどのような郷土料理があるか調べてみてください。	④こんにやくサラダ ③高野豆腐の ②麦ごはん 『野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた 保存食です。乾燥状態ではスポンジ状に なっています。水でもど、だし汁で煮込んで 味をしみこませることでおいしく食べることができます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を 味わって食べてくださいね。
だてめい 今立	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細がく切ったキャベッを使ったサラダのことです。オランダ語のオャベッのサラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だそうです。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすい味付けになっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。 ③ぶた肉 とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	④コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ②コッパパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス科理絵食です。ペイザンヌスープは、野菜を色紙切りにして作るスープのことをいいます。給食でも野菜を四角が切って作りました。コック・オー・ヴァンは、と別食をカインで素込んだフランス・プルニュ地方発祥の郷土料理です。今回は、配膳がしやすいよう、とり肉とソースを合わせて食べてださいね。 ③ペーコン ④とり肉	②中ごはん そぼろ煮 今日の温食には、秋が旬のさつまいもとさといもが使われています。さつまいもは、ビタシンでが多く含まれています。そのビタシンでは、熱に強いのが特徴です。さといもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほくほくとした食感を味わって食べてくださいね。 ③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ (4) 高野豆腐 かつお節 (1) 牛乳 後ひじき 煮干し	④ぶたみそ ②麦ごはん ③かねんだご汁 かねんだご汁・かねんだご汁・かねんだごかり、「きっちんだんごかりなど。でからだんごかりない。「きっちんだんご汁」など、地域によって造っがけるをで呼ばれています。かねんだこけを沈みたされるだったが、他にとのような郷土料理があるか調べてみて伏さい。 ③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳	②麦ごはん 卵とじ 高野豆腐の ②麦ごはん 卵とじ 高野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた保存食です。乾燥状態ではスポンジ状に なっています。水でもどし、だい汁で煮込んで味をしみこませることでおいしく食べることができます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を味わって食べてくださいね。 ③卵 とり肉 高野豆腐
だてめい 今立についばない。 ちもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもになる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもにもなる。 おもなる。 おもなる。 おもなる。 おもなる。 おもなる。 おもなる。 おもなる。 おもなる。 おもなる。 まるなる。 おもなる。 おもなる。 おもなる。 まるなる。 まるなる。 おもなる。 まるな。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるな。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるな。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるな。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるなる。 まるな。 まる。 まるな。 まる。 まるな。 まるな。 まるな。 まるな。 まる。 まるな。 まるな。 まる。 まるな。 ま。 まるな。 まるな。 ま。 まるな。 まるな。 まるな。 まるな。 まるな。 まるな。 まるな。 まるな。 まるな。 まるな。 も。 も。 も。 も。 も。 も。 も。 も。 も。 も	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細かく切ったキャベッを使たサラダのことです。オランダ語のキャベツのサラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だそうです。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすいはく付けになっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。 ③ぶた肉 とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③④にんじん	④コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ②コッペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理給食です。ペイザンヌスープは、野菜を色紙切りにして作るスープのことをいいます。給食でも野菜を四角が切った作りました。コック・オー・ヴァンは、とり肉をカインで煮込んだフランス・パルニアランス・ルフトスを合わせて食べてださいね。 ③ペーコン・④とり肉 ①牛乳 ③パセリ ③パセリ ③⑤にんじん	②中ごはん ②白ごはん 今日の温食には、秋が旬のさつまいもとさといもが使われています。さつまいもは、ビタシンCが多く含まれています。そのビタシンCは、熱に強いのが特徴です。さといもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほくほくとした食感を味わって食べてくださいね。 ③ぶたひき内 大豆 厚揚げ (4) 高野豆腐 かつお節 (1) 牛乳 (4) ひじき 煮干し (3) にんじん さやいんげん	④ぶたみそ ②麦ごはん ③かねんだご汁 かねんだご汁・かねんだご汁・かねんだご汁・は、「からいもだんごすい」、「きっちんだんご汁」など、地域により電声呼びれています。かねんだご汁なだみでは、歴史島県の郷土料理です。郷土料理は、地域の歴史や文化とともに受け継がれてきた料理です。他にどのような郷土料理があるか調べてみてください。 ③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳 ③④にんじん ④葉ねぎ	④こんにやくサラダ ③高野豆腐の ②麦ごはん の野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた保存食です。乾燥状態ではスポン状になっています。水でもどいたい汁で煮込んで味をしみこませることでおいしく食べることができます。かつおだいが染みが込んだ高野豆腐を味わって食べてくださいね。 ③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳 ③さやえんどう ③④にんじん
たてめい 今立	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細かく切ったキャベッを使ったサラダのことです。オランダ語のキャベッのサラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だそうです。細かて切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすい味付けになっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。 ③ぶた肉 とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③④にんじん	④コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ②コッペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理給食です。ペイザンヌスープは、野菜を色紙切りにして作るスープのことをいいます。給食でも野菜を四角が切った作りました。コック・オー・ヴァンは、とり肉をカインで煮込んだフランス・パルニアランス・ルフトスを合わせて食べてださいね。 ③ペーコン・④とり肉 ①牛乳 ③パセリ ③パセリ ③⑤にんじん	②中ごはん そぼろ煮 今日の温食には、秋が旬のさつまいもとさといもが使われています。さつまいもは、ビタシンでが多く含まれています。そのビタシンでは、熱に強いのが特徴です。さといもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほくほくとした食感を味わって食べてくださいね。 ③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ (4) 高野豆腐 かつお節 (1) 牛乳 後ひじき 煮干し	④ぶたみそ ②麦ごはん ③かねんだご汁 かねんだご汁・かねんだご汁・がねんだごけ・かなんだごかり、「きっちんだんご汁」など、地域によって遠っ押りなで呼ばれています。 郷土料理は、地域の歴史や文化とともに受け継がれてみてください。 ③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳 ③④にんじん	④こんにやくサラダ ③高野豆腐の ②麦ごはん の野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた保存食です。乾燥状態ではスポン状になっています。水でもどいたい汁で煮込んで味をしみこませることでおいしく食べることができます。かつおだいが染みが込んだ高野豆腐を味わって食べてくださいね。 ③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳 ③さやえんどう ③④にんじん
たてめい 今立	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細かく切ったキャベッを使ったサラダのことでき、オラン/語のキャベッのサラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だそうです。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすい味付けになっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。 ③ぶた肉 とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③④にんじん ③にんにく しょうが 玉ねぎ えだまめブルーン 4キャベッ コーン きゅうり レモン果汁 ②米 麦	④コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ②コッペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理給食です。ペイサンヌスープは、野菜を色紙切りにして作るスープのことをいいます。給食でも野菜を回角く切って作りました。コット・ガーンは、とり肉をかりつと乗込んだフランス・ブルゴーニンは方発祥の郷土料理です。今回は、配膳が小すいよう、とり肉とソースを合わせて食べてださいね。 ③ペーコン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	②中ごはん ②白ごはん 今日の温食には、秋が旬のさつまいもとさといもが使われています。さつまいもは、ビタシンCが多く含まれています。そのビタシンCは、熱に強いのが特徴です。さといもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほくほくとした食感を味わって食べてくださいね。 ③ぶたひき内 大豆 厚揚げ (4) 高野豆腐 かつお節 (1) 牛乳 (4) ひじき 煮干し (3) にんじん さやいんげん	④ぶたみそ ②麦ごはん ③かねんだご汁 かねんだご汁・かねんだご汁・かねんだご汁・がない。 かねんだごかり、「きっちんだんご汁」など、地域により電か呼びをで呼ばれています。 かねんだごわながみできれています。 かねんだこれをがみまれ、歴史島県の郷土料理です。郷土料理は、地域の歴史や文化とともに受け継がれてきた料理です。他にどのような郷土料理があるか調べてみてください。 ③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳 ③④にんじん ④葉ねぎ ③だいこん 大豆もやし 根深ねぎ	④こんにゃくサラダ ③高野豆腐の ②麦ごはん 高野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた 保存食です。乾燥状態ではスポンジ状に なっています。水でもど、だい汁で煮込んで 味をしみこませることでおいしく食べることがで きます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を 味わって食べてくださいね。 ③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳 ③さやえんどう ③④にんじん ③しいたけ ③・キャベツ 玉ねぎ
たてめい 今立に	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細かく切ったキャベッを使ったサラダのことです。オラン/語のキャベッのサラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だそうです。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすい味付けになっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。 ③ぶた肉 とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③④にんじん ③にんにく しょうが 玉ねぎ えだまめブルーン (4キャベッ コーン きゅうり レモン果汁 (2)米 麦	(④コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ②コッペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理給食です。ペイザンヌスープは、 野菜を色紙切りにして作るスープのごをしいます。給食でも野菜を四角く切って作りました。コック・オー・ヴァンは、とり肉をデワインで煮込んだフランス・ブルゴーニュ 地方発祥の郷土料理です。今回は、配膳がんずないよう、とり肉とソースを合わせて食べて(ださいね。 ③ペーコン(多とり肉) ①牛乳 ③パセリ ③「アセリ ③「アセリ ③「アセリ ③「アセリ ③「アースを合わせて食べて(ださいな) ③「アースを合わせて食べてが、カースを含むない。	② 白ごはん そぼろ煮 今日の温食には、秋が旬のさつまいもとき といもが使われています。さつまいもは、ピタシンで多く含まれています。さらどタシンには、熱に強いのが特徴です。さといもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほくほくとした食感を味わって食べてくださいね。 ③ ぶたひき肉 大豆 厚揚げ ④ 高野豆腐 かつお節 ① 牛乳 ④ ひじき 煮干し ③ にんじん さやいんげん ③ 玉ねぎ しょうが	④ぶたみそ ②麦ごはん ③かねんだご汁 かねんだご汁・かねんだご汁・かねんだご汁・は、「からいもだんごすい」、「きっちんだんご汁」など、地域により電声呼びれています。かねんだご汁ななみで呼ばれています。かれるだごけななかまり、単がれてきたなからは、地域の歴史や文化とともに受け継がれてきた料理です。他にどのような郷土料理があるか調べてみてください。 ③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳 ③④にんじん ④葉ねぎ ③だいこん 大豆もやし 根深ねぎ ④ごぼう しょうが	④こんにゃくサラダ ③高野豆腐の ②麦ごはん 卵とじ 高野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた 保存食です。乾燥状態ではスポンジ状に なっています。水でもど、だし汁で煮込んで 味をしみこませることでおいしく食べることがで きます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を 味わって食べてくださいね。 ③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳 ③さやえんどう ③(にんじん ③しいたけ ③(キャベツ 玉ねぎ ④こんにゃく 枝豆 コーン ②米 麦 ③(きとう ③油
たてめい 今立	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細かく切ったキャベツを使ったサラダのことです。オラン/語のキャベツのサラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だそうです。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすいはそがたなっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。 ③ぶた肉 とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③④にんじん ③にんにく しょうが 玉ねぎ えだまめブルーン 4キャベツ コーン きゅうり レモン果汁 ②米 麦 ③じゃがいも ④さとう	④コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ②コッペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理総食です。ペイザンヌスープは、野菜を色紙切りにして作るスープのことをいいます。総食でも野菜を四角く切って作りました。コック・オー・ヴァンは、とり肉をディノで煮込んだフランス・ブルゴーニンは方発祥の郷土料理です。今回は、配膳がんですいよう、とり肉とソースを別で調理しています。とり肉にソースを合わせて食べてださいね。 ③ペーコン ④とり肉 ①牛乳 ③「たむ」 ③⑤にんじん ③キャベツ ③⑤にんじん ③コーフィン・③⑤玉ねぎ ⑤セロリー マッシュルーム コーン ②コッペパン ③⑤じゃがいも ③オリーブオイル ⑤マーガリン(乳ぬき) ③しょうゆ とりガラスープ 白ワイン	②中ごはん そぼろ煮 今日の温食には、秋が旬のさまいもとをいもが使われています。さつまいもは、ピタシンでか多く含まれています。さつかいももほくはこいか特徴です。さといもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほくほくとした食感を味わって食べてくださいね。 ③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ (4)高野豆腐 かつお節 (1)牛乳 (4)ひじき 煮干し (4)のじき 煮干し (5)のよいがん さやいんげん (5)である しょうが (5)である (④ぶたみそ ②麦ごはん ③かねんだご汁 かねんだご汁は、かねんだご汁はと、かねんだごけい、「きっちんだんご汁はと、 地域により電声がらで呼ばれています。 かねんだごれるだからは、鹿児島県の郷土料理です。郷土料理は、地域の歴史や文化とともに受け継がれてきた料理です。他にどのような郷土料理があるか調べてみてください。 ③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳 ③④にんじん ④葉ねぎ ③だいこん 大豆もやし 根深ねぎ ④ごぼう しょうが ②米 麦 ③からいもボール ④さとう	④こんにゃくサラダ ②麦ごはん 卵とじ 高野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた 保存食です。乾燥状態ではスポンジ状に なっています。水でもど、だし汁で煮込んで 味をしみこませることでおいしく食べることがで きます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を 味わって食べてくださいね。 ③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳 ③さやえんどう ③(にんじん ③しいたけ ③(キャベツ 玉ねぎ ④こんにゃく 枝豆 コーン ②米 麦 ③(きとう
たてめい 今立 はいるに食 は調整と食 もいれもるる おのなる品 である はいまる はいまる はいまる はいまる はいまる はいまる はいまる はいま	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細かく切ったキャベッを使ったサラダのことでき、オラン/語のキャベッのサラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だそうです。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすい味付けになっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。 ③ぶた肉 とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③④にんじん ③にんにく しょうが 玉ねぎ えだまめプルーン 4キャベツ コーン きゅうり レモン果汁 ②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 ⑤赤ワイン カレー粉 ケチャップ ウスターソースアルルゲンフリーカレーフレーク ③④塩 こしょう 4ノンエッグマヨネーズ 酢	④コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ②コッペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理総食です。ペイザンヌスープは、野菜を色紙切りにして作るスープのごをしいます。総食でも野菜を四角く切って作りました。コック・オー・ヴァンは、どり肉をディンで素込んだフランス・ブルゴーニュル方発祥の郷土料理です。今回は、配膳がんですいよう、どり肉とソースを創で調理しています。とり肉にソースを合わせて食べてださいね。 ③ペーコン ④とり肉 ①牛乳 ③パセリ ③⑤にんじん ③キャベツ ③⑤にんじん ③キャベツ ③⑤にんじん ③オリーブオイル ⑤マーガリン(乳ぬき) ③しようゆ とりガラスープ 白ワイン ③@コンソメ ごしょう ④ナツメグ とんかつソース アルルゲンフリーハヤシフレーク ③⑤塩 ④⑤赤ワイン 小学生 595 kcal 25.5 g 2.4g	②中ごはん そぼろ煮 今日の温食には、秋が旬のさまいもととい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。さつまいもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほくほくとした食感を味わって食べてくださいね。 ③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ (4)高野豆腐 かつお節 (1)牛乳 (4)ひじき 煮干し (3)にんじん さやいんげん (3)玉ねぎ しょうが (だし) (3)できる (だし) (3)できる みりん (4)酢 酒 小学生 (647 kcal 27.1 g 1.9g	④ぶたみそ ②麦ごはん ③かねんだご汁 かねんだごけは、かねんだごけの他に下ん粉だんごけい。「きっちんだんごけい。「きっちんだんごけいと、地域によって違っ呼いなたがもは、鹿児島県の郷土料理です。郷土料理は、地域の歴史や文化とともに受け継がれてきす」が日本料理です。他にどのような郷土料理があるか調べてみてください。 ③とり肉 油場げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳 ③④にんじん ④葉ねぎ ③だいこん 大豆もやし 根深ねぎ ④ごぼう しょうが ②米 麦 ③からいもボール ④さとう ④ごま油 ごま ③しょうゆ かつお節 (だし) ③・通酒 ④みりん 小学生 604 kcal 27.6 g 2.0g	(④こんにゃくサラダ (②麦ごはん) 卵とじ 高野豆腐の (②麦ごはん) 卵とじ 高野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた 保存食です。乾燥状態にはオボンジ状に なっています。水でもどし、だし汁で煮込んで 味をしみこませることでおいしく食べることがで きます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を 味わって食べてくださいね。 (③) かいたけ (③) もやえんどう (③) (④にんじん) (④) (〇) (〇) (〇) (〇) (〇) (〇) (〇) (〇) (〇) (○) (○) (○) (○) (○) (○) (○) (○) (○) (○
たてめい 今立 おをももる おの変をしる おれのなる品	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細がく切ったキャベッを使か、サラダのことです。オランダ語のキャベッのサラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だそうです。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすいはく付けになっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。 ③ぶた内 とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③・低んじん ③にんじく しょうが 玉ねぎ えだまめ ブルーン ④キャベッ コーン きゅうり レモン果汁 ②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 ③赤ワイン カレー粉 ケチャップ ウスターソース アレルゲンフリーカレーフレーク ③・④塩 こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	④ コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ② コッペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理絵食です。ペイザンヌスープは、野菜を色紙切りにして作るスープのことをいいます。給食でも野菜を回角が切って作りました。コック・オー・ヴァンは、とり肉をサインで素込んだフランス・カルニランは、たり肉とソースを別で調理しています。とり肉にソースを合わせて食べてださいね。 ③ ペーコン ④とり肉 ① 牛乳 ③ ⑤にんじん ③ オヤベツ ③ ⑤ にんじん ③ オヤベツ ③ ⑤ じゃがいも ③ オリーブオイル ⑤ マーガリン(乳ぬき) ③ しょうゆ とりガラスープ 白ワイン ③ のようゆ とりガラスープ 白ワイン フルノンソン こしょう ④ナツメグ とんかつソース アルルゲンカーハヤシフレーク ③ の塩 ④ ⑤ 赤のイン 小学生 595 kcal 25.5 g 2.4g 中学生 722 kcal 30.0 g 3.0g	②中ごはん ②白ごはん 今日の温食には、秋が旬のさつまいもとさといもが使われています。そのどタことには、熱に強いのが特徴です。さといもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほくほくとした食感を味わって食べてくださいね。 ③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ (名) 高野豆腐 かつお節 (十字) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	(多) ボたみそ (②麦ごはん ③) かねんだご汁 かねんだご汁は、かねんだごけは、かねんだごかり、「きっちんだんご汁」など、地域によって遠つ呼びをで呼ばれています。 郷土料理は、地域の歴史や文化とともに受け継がてきてお理です。 棚上料理があるか調べてみて伏さい。 (③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ① 牛乳 (③全にんじん ④ 葉ねぎ (④ごぼう しょうが (だし) ② 水 麦 (④ごばう しょうが (だし) ② 小ろいもボール ④ さとう (④ごま油 ごま (④ひりん (一学生 604 kcal 27.6 g 2.0g 中学生 734 kcal 33.4 g 2.4g	(④こんにゃくサラダ) ②高野豆腐の ②麦ごはん の野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた保存食です。乾燥状態ではスポンジ状になっています。水でもどし、だし汁で煮込んで味をしみこませることでおいしく食べることができます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を味わって食べてくださいね。 ③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳 ③さやえんどう ③(しんじん ③しいたけ ③(シキヤベツ 玉ねぎ ④こんにゃく 枝豆 コーン ②米 麦 ③(ゆきとう ③油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
たてめい 今立 はないは は 1 群 2 群 3 群 4 群 5 群 6 群 他料 価 月 1 日に にないには は は 1 年 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細かく切ったキャベッを使ったサラダのことでき、オラン/語のキャベッのサラダという意味の「コールスラ」が名前の由来だそうです。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすい味付けになっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。 ③ぶた肉 とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③④にんじん ③にんにく しょうが 玉ねぎ えだまめブルーン 4キャベツ コーン きゅうり レモン果汁 ②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 ③赤ワイン カレー粉 ケチャップ ウスターソースアルルゲンフリーカレーフルーク ③④塩 こしょう 4ノンエッグマヨネーズ 酢・小学生 678 kcal 24.1 g 2.4g中学生 831 kcal 28.9 g 3.1g	④コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ②コッペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理総食です。ペイザンヌスープは、野菜を色紙切りにして作るスープのごをしいます。総食でも野菜を四角く切って作りました。コック・オー・ヴァンは、どり肉をディンで素込んだフランス・ブルゴーユン・シースを合わせて食べてださいね。 ③ペーコン ④とり肉 ①牛乳 ③パセリ ③⑤にんじん ③キャベツ ③⑤まねぎ ⑤セロリー マッシュルーム コーン ②コッペパン ③⑥じゃがいも ③オリーブオイル ⑤マーガリン(乳ぬき) ③しょうゆ とりガラスープ 白ワイン ③@コンソメ ごしょう ④ナツメグ とんかつソース アルルゲンフリーパヤシフルーク ③⑤塩 ④⑤赤フィン 小学生 595 kcal 25.5 g 2.4g 中学生 722 kcal 30.0 g 3.0g 3、納入業者、後片づけについ	②中ごはん そぼろ煮 今日の温食には、秋が旬のさまいもとといもが使われています。さつまいもは、ピタシンでが多く含まれています。さつまいもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほくほくとした食感を味わって食べてくださいね。 ③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ (4)高野豆腐 かつお節 (1)年乳 (4)ひじき 煮干し (4)のじき 煮干し (5)のよいがん さやいんげん (5)です。 (5)です。 (5)です。 (5)です。 (6)です。 (7)です。 (7)では、下表のとおりです。 (7)です。	(多がたみそ) ②麦ごはん ③かねんだご汁 かねんだご汁は、かねんだご汁の他に下ん粉だんご け」、「からいむだんごすい」、「きっちんだんご汁りなご 地域によって違っ弾いなご呼ばれています。 かねんだご汁られたみぞは、鹿児島県の郷土料理です。 郷土料理です。 郷土料理です。 根こどのような郷土料理があるか調べてみてください。 ③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳 ③④にんじん ④葉ねぎ ③だいこん 大豆もやし 根深ねぎ ④ごぼう しょうが ②米 麦 ③からいもボール ④さとう ④ごま油 ごま ③しょうゆ かつお節 (だし) ③・④酒 ④みりん 小学生 604 kcal 27.6 g 2.0g 中学生 734 kcal 33.4 g 2.4g	(④こんにゃくサラダ (④こんにゃくサラダ (③高野豆腐の (②麦ごはん) 卵とじ 高野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた 保存食です。乾燥状態にはオボンジ状に なっています。水でもどし、だし汁で煮込んで 味をしみこませることでおいしく食べることができます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を 味わって食べてくださいね。 (③卵) とり肉 高野豆腐 (①牛乳 (③さやえんどう (③④にんじん (③しいたけ (③④キャベツ) 玉ねぎ (④こんにゃく 枝豆 コーン (②米 麦 (③④さとう (④酢 (小学生 615 kcal 26.6 g 1.8g 中学生 750 kcal 32.3 g 2.5g
たてめい 今立 おをもる おのをもる おれのな品	②麦ごはん ③ポークカレー コールスローサラダは、細かく切ったキャベッを使ったサラダのことです。オランダ語のキャベッのサラダという意味の「コールスフ」が名前の由来だそうです。細かく切っことで、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすい味付けになっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。 ③ぶた肉 とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③(中でんじん) ③にんにく しようが 玉ねぎ えだまめブルーン (④キャベッ コーン きゅうり レモン果汁 ②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 ③赤ワイン カレー粉 ケチャップ ウスターソースアレルゲンフリーカレーフレーク ③(④塩 こしょう・4)ノンエッグマヨネーズ 酢・小学生 678 kcal 24.1 g 2.4g 中学生 831 kcal 28.9 g 3.1g のデザート等の納品日、品名 品名	④ コック・オー・ヴァン(肉)⑤(ソース) ② コッペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理絵食です。ペイザンヌスープは、野菜を色紙切りにして作るスープのことをいいます。給食でも野菜を回角が切って作りました。コック・オー・ヴァンは、とり肉をサインで素込んだフランス・カルニランは、たり肉とソースを別で調理しています。とり肉にソースを合わせて食べてださいね。 ③ ペーコン ④とり肉 ① 牛乳 ③ ⑤にんじん ③ オヤベツ ③ ⑤ にんじん ③ オヤベツ ③ ⑤ じゃがいも ③ オリーブオイル ⑤ マーガリン(乳ぬき) ③ しょうゆ とりガラスープ 白ワイン ③ のようゆ とりガラスープ 白ワイン フルノンソン こしょう ④ナツメグ とんかつソース アルルゲンカーハヤシフレーク ③ の塩 ④ ⑤ 赤のイン 小学生 595 kcal 25.5 g 2.4g 中学生 722 kcal 30.0 g 3.0g	②中ごはん ②白ごはん 今日の温食には、秋が旬のさつまいもとさといもが使われています。そのどタことには、熱に強いのが特徴です。さといもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももほくほくとした食感を味わって食べてくださいね。 ③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ (名) 高野豆腐 かつお節 (十字) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	(多がたみそ) ②麦ごはん ③かねんだご汁 かねんだご汁・かねんだごけ・かねんだがけ・いちいもだんごすい・いきっちんだんごけっかと・かなだっては・かなんだんごけっなと・では、かなんだんごけらないでは、かなんだんごけらないできた。 第上料理は・地域の歴史や文化とともに受け離がてきた料理です・他にどのような郷土料理があるか調べてみてください。 ③とり肉 油揚げ (多がた肉 茶うけみそ 麦みそ (1) 生乳 (1) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	(④こんにゃくサラダ) ②麦ごはん 卵とじ 高野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた 保存食です。乾燥状態ではスポンジ状に なっています。水でもどし、だし汁で煮込んで 味をしみこませることでおいしく食べることができます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を 味わって食べてくださいね。 ③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳 ③さやえんどう ③(にんじん ③しいたけ ③(シキャベツ 玉ねぎ (④こんにゃく 枝豆 コーン ②米 麦 ③(含とう ③油 (一つ) ④できま油 ごま ③酒 みりん かつお節 (だし) ③(りしょう) 塩 こしょう ④酢 小学生 615 кса 26.6 g 1.8g 中学生 750 кса 32.3 g 2.5g

		22 - (-)		22 7 (1)	20 7 (1)	
日(月	翟)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだ	⑤ふくらかん④とりひじきごはんの具	① ④ がるぶるポンチ	⑤そえキャベツ ① ④とりとポテトのチリソース	ハロウィン献立 ① ⑤ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	① れんこんのごまマヨネーズ炒め	
たてめい			3) # #U\$2			③黄花湯
'۱ ا	'	②少なめ白ごはん ③ぶた汁	②コッペパン スパゲティ	②麦ごはん ③中華スープ	②チキンライス ③パンプキンポタージュ	0.1.1
今日の献立について		今日は、鹿児島県の郷土菓子である「ふくらかん」が登場します。ふくらかんは、奄美大島を中心に鹿児島県で昔から作られてきた黒糖を使った蒸し菓子です。今日は、給食センターで一つ一つかずに入れて仕上げました。素朴で優しい味わいの郷土菓子を味わって食べてください。	秋といえば、食欲の秋、スポーツの外・・そ して読書の秋!ということで、今日は「おはな し給食」です。今日のおはなし給食は、「ス パゲティ大さくせん」という本から「ナポリタンス パゲティ」です。主人公が料理コンテストでス	今日の小食は、「とりとポテトのチリソース」	今日の給食はハロウィン献立です。かぼちゃを使った 「バンブキンボタージュ」が登場します。八田ウィノは、も ともと秋の収穫をお祝いしたり、ご先祖様の霊をおむか すすをときに、先祖の霊と一緒にやってくる悪い霊を追 い払うアイルランドの「サウィン祭」というお祭りでした。 また、今日はおはなし給食です。「14匹のかぼちゃ」 という本には、かぼちゃを使った料理がたくさん登場しま す。ぜひこの機会に読んでみてください。	今日の小食には、れんこんが入っています。世界には、たくさんの国がありますが、れんこんを食べるのは、日本と中国など少しの国だけと言われています。れんこんをはじめ根菜類は、かぜの予防になるどタミンCや貧血の予防になる鉄分が多く含まれています。
おもに体	1	③ぶた肉 麦みそ	③ウインナー とり肉	③ミートボール(ぶた肉・とり肉)豆腐	③ベーコン	③卵
をつくる		④とり肉 さつまあげ ⑤卵		④とり肉	④ハンバーグ (ぶた肉・とり肉)	④ぶた肉
もとになる食品	- 1	①⑤牛乳 ④ひじき	①牛乳 ③チーズ スキムミルク	①牛乳	①③牛乳	①牛乳
		③葉ねぎ	③にんじん ピーマン トマト	③にんじん チンゲンサイ	③かぼちゃ にんじん パセリ	③ほうれん草 ③④にんじん
おもに体の調子	群	③④にんじん ④グリンピース			⑤ブロッコリー	④ブロッコリー
を整える もとにな る食品	4 群	③玉ねぎ だいこん ごぼう しょうが ③④こんにゃく	③玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ④みかん パイン もも りんご アセロラジュレ(りんご果汁・アセロラ果汁)	③しいたけ ③④玉ねぎ にんにく しょうが ④根深ねぎ ⑤キャベツ	③④玉ねぎ④しめじ えのきたけ	③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④れんこん
おもにエ ネルギー のもとに なる食 品	5	②米 ④さとう	②コッペパン	②米 麦 ③えんどう豆春雨	②米	②米
	群	⑤薄力粉 中力粉 はちみつ 黒さとう	③スパゲティ ④アセロラジュレ(さとう)	③④でん粉 ④じゃがいも さとう		③えんどう豆春雨 でん粉 ④さとう
	6	④油	③油 オリーブオイル	③④ごま油 油	②油	③ごま油
	群				③マーガリン(乳ぬき)	④ごま 油
その(調味		③かつお節(だし) ④みりん 酒 しょうゆ ⑤ベーキングパウダー	ゼラチン <i>こ</i> しょう	③とりガラスープ 中華だし ③④しょうゆ こしょう ^{④塩} ヶチャップトウパンシャン (小麦・そら豆不使用)	②チキンライスの素 ③白ワイン コンソメ こしょう とりガラスープ アレルゲンフリーホワイトルウ 塩 ④アルパケンフリーハヤシルク ケチャップ 赤ワイン チキンブイヨン	③④しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ
栄養	価			小学生 647 kcal 24.3 g 2.0g	小学生 684 kcal 21.9 g 2.2g	小学生 619 kcal 25.1 g 1.3g
	,	中学生 777 kcal 32.5 g 3.0g	中学生 797 kcal 29.0 g 2.4g	中学生 789 kcal 28.9 g 2.7g	中学生 846 kcal 26.8 g 2.7g	中学生 750 kcal 30.2 g 1.8g

~保護者の皆様へ ご家庭で作ってみませんか? 鹿児島県の郷土料理~

給食では、子どもたちが鹿児島県の自然や文化・産業などに関心や理解を深められるよう、鹿児島県の食材や郷 土料理を提供しています。

鄉土料理

レシピ

ぜひ、ご家庭でも鹿児島県の郷土料理を作ってみてください。

《 ぶたみそ(4人分) 》

<材料>

豚モモ肉 ごま油 適量 酒 おろししょうが 1.6g ごぼう 40g にんじん

葉ねぎ 12g 茶うけみそ 20g 12g 砂糖 麦みそ 12g 本みりん 4.5g . 3g いりごま

<作り方>

120g ① にんじんは短冊切り、ごぼうはささがき、 葉ねぎは小口切りにする。

1.8g ② フライパンにごま油を熱し、豚肉、酒、 おろししょうがを入れて炒める。

③ ごぼう、にんじんを炒める。

40g ④ 茶うけみそ、砂糖を入れて炒める。

⑤ みりん、麦みそを入れ、葉ねぎ、ごまを 入れて仕上げる。

ふくらかん(1人分)》

<材料> 4g A ① Aをいって無こる。 12g ② ①にBを加え、混ぜ合わせる。 小麦粉(中力) 小麦粉 (薄力) 12g 2 ① ①にBを加え、混ぜ合わせる。 ベーキングパウダー 0.8g 3 カップに流し入れ、15~20 8g] 卵(全卵)

牛乳 10g 1.8g B はちみつ 黒砂糖 10g J

「ふくらかん」は、奄美大島を中心に鹿児島県で食べ られている黒糖菓子です!



鄉土料理

レシピ

~保護者の方・学校へお知らせ 今月の献立について ~

今月の行事食について

・十五夜献立:6日(月)

・目の愛護デー献立:10日(金)

・海外の料理献立(フランス):21日(火)

・お話給食①(スパゲティ大作戦):28日(火)

・ハロウィン献立:30日(木)

・おはなし給食②(14匹のかぼちゃ):30日(木)

かのや食育の日について

<作り方>

分蒸す。

今月のかのや食育の日の食材は 「乾燥しいたけ」です。

実施日:16日(木)

メニュー: 鹿屋産しいたけのうま煮