令和7年度



# 5 10月分給食予定就立表

B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。

#### 鹿屋市立北部学校給食センター

<u>※ 材料</u>	、天候、その他の都合により献立	Lの変更をする場合かめります。	T _	比接生	1
日(曜)	献立表の見かた	<b>見た首の色じゃないよ</b>	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こ ん	4 乗りついていま	わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ			十五夜献立
だてめ	す。その料理に使われている 食材を載せています。		④コロコロソースから揚げ	④手作り三色ふりかけ	④みたらしだんご 土」 よくかんで食べましょう
ر) ا	2 3	わたしたちは歯のグループ エネルギーのもとになるよ	②麦ごはん ③もずくかきたま汁 今日の温食には、「もずく」が使われています。	②麦ごはん ③ぶたじゃが ぶた肉には、ビタミンB.がたぐさん含まれて	②秋のちらしずし ③吉野汁 今日は「十五夜献立」です。今年の十五夜は10
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。	かたしたちは縁のグループ	ラロの血球には、169、1/mなれています。 おずは、海だうの仲間です。わかめや昆布は、 岩について大きくなりますが、もずくは、他の海そ うにまきついて育ち、「藻(も)」につくため「もず くしと呼ばれるようになりました。もずくは、沖縄県 でたぐさん生産されていて、食物繊維をたっぷり含 んでいます。	います。ぶた肉に含まれるビタミンB1の量は、 とり肉やぎゅう肉の5~10倍です。ビタミンB1 には、疲れをやわらげる効果があります。2 学期が始まって1か月が過ぎ、疲れが出てき ている人もいると思います。しっかり食べて毎	マロは1 古状のは、その、日本のは、様の、日本のは1月6日です。十五夜は、秋の収穫に感謝する行事で、すすきや月見だんご、さいもなどを任えます。今日は、きのこやのなどの秋の味覚が味わえる「秋のちしずし」、さいもを使った「吉野汁」、そして十五夜といえばでてくる「おだんご」です。「みたらしだんご」は、特によくかんで、注意して食べてくださいね。
おもに体 をつくる 群	魚·肉·卵·豆·豆製品	体の調子をととのえるもとになるよ	③豆腐 卵 ④とり肉	日元気に過ごしましょう。 ③ぶた肉 厚揚げ ④さけフレーク	②とり肉 錦糸卵 かまぼこ ③ぶた肉 豆腐 油揚げ
もとにな る食品 群		an?	①牛乳 ③もずく	①牛乳	①牛乳
3 おもに体 が調子		君たち続いよ	③にんじん 葉ねぎ	③にんじん さやいんげん ④ほうれん草	②さやえんどう ②③にんじん ③葉ねぎ
を整える もとにな 4 る食品 群		見た首の色じゃないよ 体の中での 働き別にわけたグループなの	③玉ねぎ えのきたけ ④しょうが	③しいたけ 玉ねぎ こんにゃく しょうが ④コーン	②しめじ えのきたけ なめこ しいたけ ②③ごぼう ③こんにゃく
おもにエ 5 ネルギー 群	アン・イン・アン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファ	d to	②米 麦 ③④でん粉 ④さとう パン粉	②米 麦 ③じゃがいも さとう	②米 ②④さとう ③さといも ③④でん粉 ④白玉だんご
のもとに なる食 品 群		^2~	④油	<b>④油</b>	②くり 油 ごま
その他調味料	だしや調味料など	「すききらい」をせずに、 いろいろなたべものを	③かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④塩 ウスターソース	③みりん しょうゆ ④酒	②すし酢 ②③酒 ②③④しょうゆ ②④みりん ③塩 かつお節・昆布(だし)
栄養価	小学生     エネルギー     たんぱく質     塩分       中学生     (kcal)     (g)     (g)	<u>'</u>	小学生 620 kcal 25.6 g 2.2g 中学生 752 kcal 30.6 g 2.9g		小学生 657 kcal 23.3 g 3.3g 中学生 815 kcal 28.4 g 4.1g
	1 1 1 10	4	752 Kuai 50.0 g 2.5g	中字生 /48 kcal 33.0 g 2.0g	中子主 010 kcal 20.4 g 4.1g
日(曜)	·	7日(火)	8日(水)	<b>9日(木)</b>	10日(金)
こんだ		7日(火)			
= b	<b>6日(月)</b>	<b>7日(火)</b> (4) ぶた肉のレモンソース	<b>8日(水)</b> (S)黒豆きなごグリーム (T)	9日(木)   日の愛護デー献立 ①   ⑤こまつなとにんじんの和え物	10日(金)
こんだてめ	<b>6日(月)</b>	7日(火)	8日(水) (5)黒豆きなごグリーム (4)とり肉とカシューナッツの炒め	9日(木) 目の愛護デー献立 ① ⑤こまつなとにんじんの和え物	10日(金)
こんだてめ	②白ごはん ③麻婆豆腐 麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を再辛子やみそで炒めた中国の四川(しせん)料理の	7日(火)  ① (水) ① (小がた肉のレモンソース ② (水) ③ (水) ② (水) ③ (水) ③ (水) ③ (水) ③ (水) ③ (水) ③ (水) ④ (水)	8日(水)  ⑤黒豆きなごグリーム  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ②コッペパン  ③ビリ辛フォー  フォーは、ベトナムの北部発祥の米粉で作る 平めんのことです。スープに、平めと内類、コリアン ジーなどを入れて食べます。ベトナムでは、屋台 やレストランなどさまざまなところで食べられ、地域	9日(木)    日の愛護デー献立 ①  (⑤ こまつなどにんじんの和え物 ② さけのもみじ焼き ② かぼちゃ入り ② 白ごはん 今日は目の愛護デー献立」です。そのため、今日 の給食には、目に良いと言われているどうごみを豊富に含むがぼちゃやにんじんを使っています。また、秋が	10日(金) ① (金)
こんだてめい 今日の訳立 かもには、 1 ##	②白ごはん ③麻婆豆腐 麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子や みそで炒めた中国の四川(しせん)料理の 一つです。四川料理は、唐辛子などの辛い 香辛料を使っていることが特徴です。給食で は、辛い物が苦手な人でも食べられるよう に、辛さはひかえめにしてあります。	7日(火)  ① ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8日(水)  ⑤黒豆きなこクリーム  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ②コッペパン ③ピリ辛フォー フォーは、ヘトナムの北部発祥の米粉で作る 平めんのことです。スープに、平めんと内類、コリアンダーなどを入れて食べまず、ペトナムでは、屋台やレストランなどさまざまなところで食べられ、地域や具材によって作り方が強います。 今日の給食では、給食用にアレンジした少し	9日(木) 目の愛護デー献立 ① (Sこまつなどにんじんの和え物 ④さけのもみじ焼き ③かぼちゃ入り ②白ごはん 今日は「目の愛護デー献立」です。そのため、今日 の給食には、目に良いと言われているピタシンAを豊富 に含むかぼちゃやにんじんを使っています。また、秋が 旬の鮭(さけ)に含まれるアスタキサンチンには、抗 酸化作用があり、目の療れの回復、ピント週整機能 の改善に役立つと言われています。	10日(金) ① ②麦ごはん ③がんもどきの煮物 今日の小食には、鹿屋のお茶を使用しています。鹿児島県では、荒茶の生産量が全 里一位です。鹿屋市でも、たくさんのお茶を 生産しています。お茶の苦味のもとは、カフェインとカテキンという成分です。お茶の苦味や渋みの感じ方は、お湯の温度や抽出時間
こんだてめい 今日の献立 について	②白ごはん ③麻婆豆腐 麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子や みそで炒めた中国の四川(しせん)料理の 一つです。四川料理は、唐辛子などの辛い 香辛料を使っていることが特徴です。給食では、辛い物が苦手な人でも食べられるよう に、辛さはひかえめにしてあります。 ③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ	7日(火)  ① (火) ②表ごはん 卵のスープ みなさんは、海の中でのわかめの色を知っていますか?答えは・茶色です。ゆでたりして熱を加えると緑色になります。私たちが普段食べているのは、一度熱を加えたものなので緑色をしています。食物せんいは、腸のはたらきを活発にして、便秘を防ぐのに効果があります。 ③ 豆腐 卵 ④ ぶた肉 ① 牛乳	8日(水)  ⑤黒豆きなこクリーム  ① サーク	9日(木)    日の愛護デー献立 ①  (⑤ごまつなどにんじんの和え物 ② 白ごはん みそ汁 今日は「日の愛護デー献立」です。そのため、今日の給食には、目に良いと言われているど今シムを豊富に含むかほちやドムじんを使っています。また、秋が 酸化作用があり、日の歳れの回復、ピント調整機能の改善に役立つと言われています。 この機会にダブア時間を見直してみましょう!  ③麦みそ とり肉 油揚げ	10日(金) ① 金売 できます。 ② 表ではん ③がんもどきの煮物 今日の小食には、鹿屋のお茶を使用しています。鹿児島県では、荒茶の生産量が全国一位です。鹿屋市でも、たくさんのお茶を生産しています。お茶の苦味や洗みの感じ方は、お湯の温度や抽出時間で変わってきます。 ③とり肉 がんもどき
こんだてめい 今について おもに体 ならとになる 含金 おもに体 3 群 2 群 3 群 2 群 3 群 2 群 3 群 2 群 3 群 3 群	②白ごはん ③麻婆豆腐 麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子や みそで炒めた中国の四川(しせん)料理の 一つです。四川料理は、唐辛子などの辛い 香辛料を使っていることが特徴です。給食では、辛い物が苦手な人でも食べられるよう に、辛さはひかえめにしてあります。 ③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ 第 ①牛乳	7日(火)  ① (火) ②表ごはん 卵のスープ みなさんは、海の中でのわかめの色を知っていますか?答えは・茶色です。ゆでたりして熱を加えると緑色になります。私たちが普段食べているのは、一度熱を加えたものなので緑色をしています。食物せんいは、腸のはたらきを活発にして、便秘を防ぐのに効果があります。 ③ 豆腐 卵 ④ ぶた肉	8日(水)  ⑤黒豆きなこクリーム  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ②コッペパン  3ピリ辛フォーフォーは、ヘトナムの北部発祥の米粉で作る 平めんのことです。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。ヘトナムでは、屋台やレストランなどきまざまなとこで食へられ、地域や具材によって作り方が違います。 今日の給食では、給食用にアレンジした少しとリ辛なフォーに仕上げています。  ③ぶたひき肉 大豆 ④とり肉 麦みそ ⑤きなこ ①牛乳 ⑤乳 ③チンゲンサイ	9日(木)    日の愛護デー献立	10日(金) ① ②麦ごはん ③がんもどきの煮物 今日の小食には、鹿屋のお茶を使用しています。鹿児島県では、荒茶の生産量が全国一位です。鹿屋市でも、たくさんのお茶を生産しています。お茶の苦味やきなみの感じ方は、お湯の温度や抽出時間で変わってきます。 ③とり内がんもどき ④ぶたひき内大豆卵そぼろ ①牛乳 ③さやいんげん
こんだてめい 今日のいて 1 群 2 群 2 群 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	②白ごはん ③麻婆豆腐 麻婆豆腐 麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子やみそで炒めた中国の四川(しせん)料理の一つです。四川料理は、唐辛子などの辛い香辛料を使っていることが特徴です。給食では、辛い物が苦手な人でも食べられるように、辛さはひかえめにしてあります。  ③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそば (1) 中乳 は (1)	7日(火)  ① また肉のレモンソース ③ わかめと ②麦ごはん 卵のスープ みなさんは、海の中でのわかめの色を知っていますか?答えは・茶色です。ゆでたりして熱を加えると緑色になります。私たちが普段食べている のは、一度熱を加えたものなので緑色をしています。 わかめは、食物せんいがたくさん含まれています。 むかせんいは、腸のはたらきを活発にして、便秘を防ぐのに効果があります。 ③ 豆腐 卵 ④ ぶた肉 ① 牛乳 ③ わかめ ③ にんじん ③ 玉ねぎ えのきたけ しめじ 根深ねぎ	8日(水)  ⑤黒豆きなこクリーム  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ②コッペパン  ③ピリ辛フォーフォーは、ペトナムの北部発祥の米粉で作る 平めんのことです。スープに、平めんと肉類、コリアンダーなども入れて食べます。ペトナムでは、屋台やレストランなどきまざまなとこで食べられ、地域や具材によって作り方が違います。 今日の給食では、給食用にアレンジした少しとリ辛なフォーに仕上げています。  ③ぶたひき肉 大豆 ④とり肉 麦みそ ⑤きなこ ①牛乳 ⑤乳  ③チンゲンサイ ③④にんじん ④パブリカ ③根深ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ ③④しいたけ しょうが にんにく		10日(金) ① (金) ②表ごはん ③がんもどきの煮物 今日の小食には、鹿屋のお茶を使用しています。鹿児島県では、荒茶の生産量が全国一位です。鹿屋市でも、たくさんのお茶を生産しています。お茶の苦味やおみの感じ方は、お湯の温度や抽出時間で変わってきます。 ③とり内 がんもどき ④ぶたひき内 大豆 卵そぼろ ① 牛乳 ②さやいんげん ③ (全) (こんじん ④ せん茶 ③だいこん たけのこ こんにゃく ③ (④ しょうが
こんだてめい 今について はなっとはなる おも調子表している まない はな 2 群 2 群 3 群 2 群 3 群 4 4 1 まないとしている またい	②白ごはん ③麻婆豆腐 麻婆豆腐 麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子やみそで炒めた中国の四川(しせん)料理の一つです。四川料理は、唐辛子などの辛い香辛料を使っていることが特徴です。給食では、辛い物が苦手な人でも食べられるように、辛さはひかえめにしてあります。  ③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそば ①牛乳 は ③にら ③ ③にんじん ④こまつな ③ ③ でんしてん ● こまつな ④ ③ 重ねぎ しいたけ にんにく しょうが ④ 大豆もやし コーン	7日(火)  ① また肉のレモンソース ② まごはん 卵のスープ みなさんは、海の中でのわかめの色を知っていますか?答えは・茶色です。ゆでたりして熱を加えると緑色になります。私たちが普段食べているのは、一度熱を加えたものなので緑色をしています。わかめは、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいは、腸のはたらきを活発にして、便秘を防ぐのに効果があります。 ③ 豆腐 卵 ④ ぶた肉 ① 牛乳 ③ わかめ ③ にんじん	8日(水)  ⑤黒豆きなこクリーム  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ②コッペパン  3ピリ辛フォーフォーは、ペトナムの北部発祥の米粉で作る 平めんのことです。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。ペトナムでは、屋台やレストランなどきまざまなとこで食べられ、地域や具材によって作り方が違います。 今日の給食では、給食用にアレンジした少しとリ辛なフォーに仕上げています。 ③ぶたひき肉 大豆 ④とり肉 麦みそ ⑤きなこ ①牛乳 ⑤乳 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④パブリカ ③根深わぎ 玉わぎ もやし たけのこ	9日(木)    日の愛護デー献立	10日(金) ① (金) ②表ではん ③がんもどきの煮物 今日の小食には、鹿屋のお茶を使用して います。鹿児島県では、荒茶の生産量が全 国一位です。鹿屋市でも、たくさんのお茶を 生産しています。お茶の苦味や さかの感じ方は、お湯の温度や抽出時間 で変わってきます。 ③とり内 がんもどき ④ぶたひき内 大豆 卵そぼろ ① 牛乳 ③さやいんげん ③ ④にんじん ④せん茶 ③だいこん たけのこ こんにゃく
こんだてめい 今についてはるはのをといる。 おのをといる おのをといる おりのをといる はいっとい	②白ごはん ③麻婆豆腐 麻婆豆腐 麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子やみそで炒めた中国の四川(しせん)料理の一つです。四川料理は、唐辛子などの辛い香辛料を使っていることが特徴です。給食では、辛い物が苦手な人でも食べられるように、辛さはひかえめにしてあります。  ③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそば (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	7日(火)  ① (火) ②表ごはん 卵のスープ みなさんは、海の中でのわかめの色を知っていますか?答えは・・茶色です。ゆでたりして熱を加えると緑色になります。私たちが普段食べているのは、一度熱を加えたものなので緑色をしています。 わかめは、食物せんいがたくさん含まれています。 わかめは、食物せんいがたくさん含まれています。 も物せんいは、腸のはたらきを活発にして、便秘を防ぐのに効果があります。 ③豆腐 卵(4)ぶた肉(1) 牛乳(3) わかめ(3) にんじん(3) 玉ねぎ えのきたけ しめじ根深ねぎ(4) にんにく しょうが レモン果汁(2) 米麦(4) でん粉 さとう	8日(水)  (⑤黒豆きなこクリーム (①) (③) 黒豆きなこクリーム (④) (④) とり肉とカシューナッツの炒め (④) とり肉とカシューナッツの炒め (④) (②) (一) (平) (平) (平) (平) (平) (平) (平) (平) (平) (平		10日(金) ① ②麦ごはん ③がんもどきの煮物 今日の小食には、鹿屋のお茶を使用しています。鹿児島県では、荒茶の生産量が全国一位です。鹿屋市でも、たくさんのお茶を生産しています。お茶の苦味やおみの感じ方は、お湯の温度や抽出時間で変わてきます。 ③とり肉がんもどき ④ぶたひき肉 大豆 卵そぼろ①牛乳 ②さやいんげん ③④にんじん ④せん茶 ③だいこん たけのこ こんにゃく ③④しょうが ④えだまめ ②米 麦 ③④さとう
こんだてめい 今について 体をとしる かので	②白ごはん ③麻婆豆腐 麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子やみそで炒めた中国の四川(しせん)料理の一つです。四川料理は、唐辛子などの辛い、香辛料を使っていることが特徴です。給食では、辛い物が苦手な人でも食べられるように、辛さはひかえめにしてあります。 ③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ  (1 牛乳 (3 ) (3 (4) (4) (4) (4) (5) (5) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6	7日(火)  ① かぶた肉のレモンソース ② あかめと ② 麦ごはん 卵のスープ みなさんは、海の中でのわかめの色を知っていますか?答えは・・茶色です。ゆでたりして熱を加えると緑色になります。私たちが普段食べている のは、一度熱を加えたものなので緑色をしています。食物せんいば、腸のはたらきを活発にして、便秘を防ぐのに効果があります。 ③ 豆腐 卵 ④ ぶた肉 ① 牛乳 ③ わかめ ③ にんじん ③ 玉ねぎ えのきたけ しめじ 根深ねぎ ④にんにく しょうが レモン果汁 ②米 麦	8日(水)  ⑤黒豆きなこクリーム  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ②コッペパン ③ピリ辛フォーフォーは、ベトナムの北部発祥の米粉で作る 平めんのことです。スープに、平めんと肉類、コリアメ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きまざまなとこで食べられ、地域や具材によって作り方が違います。今日の給食では、給食用にアレンジルナルしピリ辛なフォーに仕上げています。 ③ぶたひき肉 大豆 ④とり肉 麦みそ ⑤きなこ ①牛乳 ⑤乳 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④パブリカ ③根深ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ ③④しいたけ しょうが にんにく ④えだまめ ②コッペパン ③クイッティオ(平ビーフン)		10日(金) ① (金) ②表ごはん ③がんもどきの煮物 今日の小食には、鹿屋のお茶を使用しています。鹿児島県では、荒茶の生産量が全国一位です。鹿屋市でも、たくさんのお茶を生産しています。お茶の苦味やきなみの感じ方は、お湯の温度や抽出時間で変わてきます。 ③とり肉がんもどき(みぶたひき肉大豆卵そぼろ)中乳 ②さやいんげん ③(でんじん ④せん茶 ③だいこん たけのこ こんにゃく ③(しょうが (えだまめ)②米 麦
こんだてめい   今に   おもつとによる   おは   2 群   4 群   5 群   6 は   6 は   7 を   1 を   6 は   7 を   6 は   7 を	②白ごはん ③麻婆豆腐 麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子やかそで炒めた中国の四川(しせん)料理の一つです。四川料理は、唐辛子などの辛い、音辛料を使っていることが特徴です。給食では、辛い物が苦手な人でも食べられるように、辛さはひかえめにしてあります。 ③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ  (1 牛乳  (3 ) (3 ) (4 ) (4 ) (5 ) (6 ) (6 ) (7 ) (7 ) (7 ) (7 ) (7 ) (7	7日(火)  ① (火) ②表ごはん 卵のスープ みなさんは、海の中でのわかめの色を知っていますか?答えは・・茶色です。ゆでたりして熱を加えると緑色になります。私たちが普段食べているのは、一度熱を加えたものなので緑色をしています。 わかめは、食物せんいがたくさん含まれています。 わかめは、食物せんいは、腸のはたらきを活発にして、便秘を防ぐのに効果があります。 ③豆腐 卵(4)ぶた肉(1) 牛乳(3) わかめ(3) にんじん(2) にようが レモン果汁(2) 米麦(4) でんが、さとう(3) ごま油	8日(水)  ⑤黒豆きなこクリーム  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ④とり肉とカシューナッツの炒め  ②コッペパン ③ピリ辛フォー フォーは、ベトナムの北部発祥の米粉で作る 平めんのことです。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きまざまなところで食べられ、地域や具材によって作り方が違います。 今日の給食では、給食用にアレンジした少しビリ辛なフォーに仕上げています。 ③ぶたひき肉 大豆 ④とり肉 麦みそ ⑤きなこ ①牛乳 ⑤乳 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④パブリカ ③根深ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ ③④しいたけ しょうが にんにく ④えだまめ ②コッペパン ③クイッティオ (平ビーフン) ④でん粉 ④⑤さとう ⑤水あめ ③ごま ④カシューナッツ ごま油 ⑤食用油脂		10日(金) ① (金) ②表ごはん ③がんもどきの煮物 今日の小食には、鹿屋のお茶を使用しています。鹿児島県では、荒茶の生産量が全国一位です。鹿屋市でも、たぐさんのお茶を生産しています。お茶の苦味や法みの感じ方は、お湯の温度や抽出時間で変わってきます。 ③とり肉がんもどき(小ぶたびき肉大豆 卵そぼろ ①牛乳 ③さやいんげん ③④にんじん ④せん茶 ③だいこん たけのこ こんにゃく ③④しょうが ④えだまめ ②米 麦 ③④さとう ④油 ③かつお節(だし)

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
		⑤きゅうりともやしのポン酢和え ①			かのや食育の日①
しんだ		<ul><li>④ホキフライ</li></ul>	④ぶた肉と野菜のキムチ炒め	④ガパオライスの具	・ サップ・ サップ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
てめ	スポーツの日				
i	X/\\\			@# <b>z</b> *!+/ @?#?##?	③鹿屋産しいたけの
	-	②白ごはん ③さつまいものみそ汁 みなさんは「ホキ」を食べたことがあります	②麦ごはん ③ぎょうざのスープ 今日の小食には、「キムチ」が使われてい	②麦ごはん ③ふわふわ卵スープ ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごけんにのせたりくが理され、だけませた	②白ごはん うま煮 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
今日の献立について		か? 木キと聞くとあまりなじみがないように感じるかもしれませんが、自身魚のフライやフィッシュ バーガー、かまぼこなどによく使われているお魚 です。 臭みやクセがなく、とても食べやすい魚 で、揚げ物や焼き物など様々な調理方法で 食べられています。	ます。キムチは、韓国の漬物で、寒さが厳し い冬を乗りこえるための保存食として誕生し ました。日本では、白菜のキムチが定番です が、韓国では、大根を使って作ったカケテキ やきゅうり、えごまの葉などを使ったキムチもあ ります。	使って味付けをします。ごはんにかけて食べま	肉や野菜を甘辛、煮た煮物のことをいいます。今日は、しいたけの他にぶた肉や厚揚げ、にんじん、だいてんなどを使っています。また、しいたけは、グルタンご酸という、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。
おもに体 群	1	③油揚げ 麦みそ ④ホキ 大豆	③水ぎょうざ(ぶた肉・とり肉) ベーコン ④ぶた肉	③とり肉 卵 ④ぶたひき肉 大豆	<ul><li>③ぶた肉 厚揚げ</li><li>④大豆 麦みそ</li></ul>
をつくる もとにな る食品 群		①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
3		<ul><li>④青さ</li><li>③にんじん 葉ねぎ</li></ul>	③こまつな	③粉チーズ ③にんじん トマト ほうれん草	③さやいんげん ③④にんじん
おもに体 の調子 を整える		③玉ねぎ だいこん しょうが	<ul><li>③④にんじん ④にら</li><li>③水ぎょうざ(キャベツ) 玉ねぎ</li></ul>	④ピーマン パプリカ バジル ③コーン	<ul><li>④ほうれん草</li><li>③だいこん たけのこ こんにゃく</li></ul>
もとにな 4 る食品 群		⑤きゅうり もやし	もやし きくらげ ④キャベツ 白菜キムチ しょうが	③④玉ねぎ ④たけのこ にんにく	しいたけ しょうが ④きゅうり
おもにエ 5 ネルギー 群	1	②米 ③さつまいも ④パン粉 小麦粉 でん粉	②米 麦	②米 麦 ③パン粉 ④さとう	②米 ③④さとう ④はちみつ
のもとに なる食 品 群	†	④油	<u> </u>	③(A)油 ③(A)油	<ul><li>④ごま</li></ul>
その他調味料		③かつお節 (だし) ④塩 ⑤ポン酢 (かつお節エキス)	③とりガラスープ 中華だし ③④しょうゆ 塩 こしょう ④酒 みりん	③とりガラスープ ③④コンソメ 塩 こしょう ④酒 ウスターソース しょうゆ	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
栄養価	中学生 0 kcal 0.0 g 0.0	小学生 597 kcal 20.5 g 1.8g		小学生 602 kcal 28.8 g 2.1g	小学生 602 kcal 25.7 g 1.5g 中学生 729 kcal 31.2 g 2.1g
日(曜)	中学生 0 kcal 0.0 g 0.0 <b>20日 (月)</b>	中字生	22日(水)	中字生 /32 kcal   35.0 g   2.6g <b>23日</b> (木)	<b>24日</b> (金)
口(唯)				23日(不)	_ \
			世界の料理 in フランス ①		1
こんだ	④ひじきと煮干しの佃煮	④コールスローサラダ	世界の料理 in フランス ① ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	(1) ④ こんにゃくサラダ	(1) (4) (4) がたみそ
んだてめ	④ひじきと煮干しの佃煮	<b>4 9</b>			<b>集</b>
ん だ て	40じきと煮干しの佃煮 3秋のおいもの	<ul><li>④コールスローサラダ</li></ul>	④コック・オー・ヴァン(内)⑤(ソース)	③高野豆腐の	(9) A TO THE STATE OF THE STATE
んだてめ	④ひじきと煮干しの佃煮 ③秋のおいもの 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さ	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		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	<b>集</b>
んだてめい nomition	④ひじきと煮干しの佃煮 ③秋のおいもの 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。そのピタミンCは、	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	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。ペイザンヌスープよ 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 ソは、とり肉を赤ワインで煮込んだフランス・ブルゴーニュ	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	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、かねんだご汁の他に「でん粉だんご」がは、たっちんだんご汁」など、地域によって過ご呼びるで呼ばれています。 かねんだご汁となたみぞは、鹿児島県の郷土料理
んだてめい	④ひじきと煮干しの佃煮 ③秋のおいもの 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さ 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。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くほくとした食感を味わって食べてくださいね。	② 表ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細が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	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	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 味わって食べてくださいね。	②麦ごはん ③かねんだご汁かねんだご汁がねんだご汁は、かねんだご汁でからしたんごかり、「きっちんだんご汁」など、地域によって違う呼び名で呼ばれています。 郷土料理は、地域の歴史や文化とともに受け継がれてきた料理です。 郷土料理があるか調べてみてください。
んだてめい 今日の献立 について	④ひじきと煮干しの佃煮 ②秋のおいもの 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、どちら ンCが多く含まれています。そのどタミン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麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ (シ麦ごはん 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ゴールスラ」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、よりな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	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とをしいます。発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振込んだフランス・ブルゴーニュ地方発祥の郷土料理です。今回は、配膳がしやすいよう。とり肉とソースを別で調理しています。とり肉に	②麦ごはん 卵とじ 高野豆腐の ・	②麦ごはん ③かねんだご汁かねんだご汁かねんだご汁は、かねんだご汁の他に「でん粉だんごけ、「きっちんだんごりり、「きっちんだんごりなく」です。 郷土料理は、地域の歴史や文化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
んだてめい 今日の献立について	④ひじきと煮干しの佃煮 ③秋のおいもの 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さ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。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	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ  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、よりな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	②コッパパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス科理給食です。ペイザンヌスープよ 野菜を色紙切りにして作るスープのことをしいます。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、どり肉を赤ワインで煮込んだフランス・ブルゴーニ」 地方発祥の郷土料理です。今回は、配膳がレやすい 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くださいね。 ③ペーコン	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 味わって食べてくださいね。	②麦ごはん ③かねんだご汁かねんだご汁がなんだご汁は、かねんだご汁のもいだんごすい。「きっちんだんご汁」など、地域によって違っ呼び名で呼ばれています。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。
んだてめい 今について はもにくる なももとも る まもに体	④ひじきと煮干しの佃煮 ②向ごはん 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、ピタミンCが多く含まれています。そのピタミン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	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ  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。細かく切ることで、ドレッシングの味がなじみやすく、よび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	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 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しいます。給食でも野菜を四角く切って作りました。コッウ・オー・ヴァ なは、ど内肉をデウインで熟込んだランス・プリエン地方発祥の郷土料理です。今回は、配膳がしやすい よう、とり肉とソースを別で調理しています。とり肉に ツースを合わせて食べてくださいね。 ③ペーコン ④とり肉 ①牛乳	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 味をしみごませるごとでおいしく食べるごとがで 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	②麦ごはん ③かねんだご汁かねんだご汁がねんだご汁は、かねんだご汁があったごういがらなで呼ばれています。かねんだこういり、「きっちんだんご汁はと、地域によって遠う呼びをで呼ばれています。かねんだごけなど、地域によって遠う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れてきた料理です。郷上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
んだてめい 今に か 献	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Cが多く含まれています。さひらないが特徴的ないもです。どちらのおいももは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 () 高野豆腐 かつお節 () 牛乳 () ひじき 煮干し () ③にんじん さやいんげん	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ  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。細かく切っていて、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たるって、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) コック・オー・ブァン(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。ペイザンヌスープよ。 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。コッウ・オー・ヴァ いは、と肉食木タインで煮込んだラシス・ブルニグランス・メースを の高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くださいね。 (3) ペーコン (4) とり肉 (1) 牛乳 (3) パセリ (3) ⑤にんじん (3) キャベツ (3) ⑤まねぎ	③高野豆腐の ②麦ごはん の別とじ 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、だけで煮込んで 味をしみご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 どり肉 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	②麦ごはん ③かねんだご汁かねんだご汁がねんだご汁は、かなんだご汁がなんだごかり、「きっちんだんご汁はない地域によって造っ呼びれています。かねんだご汁など、地域によって違う呼びるで呼ばれています。物は一种理です。郷土料理は、地域の歴史や文化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が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
んだてめい 今に かが	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Cが多く含まれています。さひらないが特徴的ないもです。どちらのおいももは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 () 高野豆腐 かつお節 () 牛乳 () ひじき 煮干し () ③にんじん さやいんげん	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ  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。細かく切っていて、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たるって、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	②コツペパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス料理経食です。ペイザンヌスープよ 野菜を色紙切りにして作るスープのことをしいます。給 食でも野菜を四角く切って作りました。コッウ・オー・グァ がは、どり肉をボランマ、売りは、売店が、テランス・プリース は、とり肉をオラインで売らんだ・アランス・プリース 地方発祥の郷土料理です。今回は、配膳が、やすい よう、とり肉とソースを別で調理しています。とり肉に ツースを合わせて食べてくださいね。 ③ペーコン ④とり肉 ①牛乳 ③パセリ ③ ⑤にんじん ③ キャベツ	③高野豆腐の ②麦ごはん の別とじ 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 味をしみご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	②麦ごはん ③かねんだご汁かねんだご汁がねんだご汁は、かなんだご汁がないまで呼ばれています。かねんだこすいがは、まっちんだんご汁はなど、地域により電か呼びなで呼ばれています。かねんだご汁など、地域により電か呼びなで呼ばれています。海上料理は、地域の歴史や文化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が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
んだてめい 今に かい はる は は 子る な も に が も と は か の を も と は 食 を も と は 食 を も と は 食 を も と は の を を も と は か れ か も と か れ か も と は か れ か も と は か れ か も と は か れ か も と は か れ か も と は か れ か も と か れ か れ か も と か れ か れ か も と か れ か れ か も と か れ か れ か も と か れ か れ か れ か れ か れ か れ か れ か れ か れ か	④ひじきと煮干しの佃煮 ②向ごはん 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、ピタシ こだ多く含まれています。そのピタシン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 ②米 ③さつまいも さといも でん粉 ③④さとう	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ  ②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細かく切ったキャペツを使ったサラダのことです。オランダ語のキャペ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。細かく切っていくいった。とりかける、とりな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	(4) コック・オー・プァン(肉)⑤(ソース)  (2) コッペパン ③ペイザンヌスープ。 今日はフランス科理絵食です。ペイザンヌスープ。 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・プァンは、と肉食オウインで煮込んだラシス・ブルにデランス・ブルにプランス・プレスを合わせて食べてくださいね。  (3) ペーコン(4) とり肉(1) 牛乳  (3) パセリ (3) ⑤にんじん (3) キャベツ (3) ⑤ 玉ねぎ (5) セロリー マッシュルーム コーン (2) コッペパン (3) ⑤じゃがいも	②表ごはん 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、だけ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(ださいね。 ③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳 ②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	②麦ごはん ③かねんだご汁かねんだご汁がなんださけは、かねんだご汁の他にでん粉だんご汁」にからいただっていい、「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。かねんだご汁となかそは、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もに受け継がれてきた利理です。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ごぼうしようが ②米麦 ③からいもボール ④さとう
んだてめい 今に	④ひじきと煮干しの佃煮 ② 神のおいもの 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さ といもが使われています。さっまいもは、ビタミ ンCが多く含まれています。さ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 ②米 ③さつまいも さといも でん粉 ③ ④さとう	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ  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。食べやすいはくけになって、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 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	(④コック・オー・ブァン(肉)⑤(ソース)  ②コッペパン ③ペイザンヌスープ。 今日はフランス科理絵食です。ペイザンヌスープ。 野菜を色紙切りにして作るスープのことをいいます。給食でも野菜を回身く切って作りました。コッウ・オー・ヴァンは、とり肉をカインで煮込んだラシス・ブルにデランス・ブルにデランス・ブルにデランス・プレスを合わせて食べてくださいね。  ③ペーコン(多とり肉) ①牛乳  ③パセリ ③⑤にんじん ③キャベツ 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)	②高野豆腐の ②麦ごはん  那とじ 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  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 ④こんにゃく 枝豆 コーン ②米 麦 ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②麦ごはん 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「でん粉だんご汁」、「おっちんだんご汁」など、地域によって違う呼びるで呼ばれています。 かねんだご汁とがたみぞは、鹿児島県の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 (・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
んだてめい 今に 1 群 2 群 3 群 4 群 5 群 6 おもののをもと食 おもいもるる おもいもる おもいもる おもいもる おもいもる おもいもる おもいもる かんだてめい はんぎん はんしゅう はんしゅん はんしん はんし	④ひじきと煮干しの佃煮 ② 向ごはん そぼろ素 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Cが多く含まれています。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 ②米 ③さつまいも さといも でん粉 ③ ④さとう ④ごま ③ かつお節 (だし) ③ ④しょうゆ みりん	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ  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。細かく切っていているので、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 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 ③④塩 こしょう	(4) コック・オー・ブァン(肉)⑤(ソース)  (2) コッペパン ③ペイザンヌスープ。 今日はフランス科理絵食です。ペイザンヌスープ。 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。コック・オー・ヴァンは、とり肉をオウインで無込んだラシス・ブルニアシンは、とり肉をオウインで無込んだラシス・ブルニアシンと、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) とり内(1) 生乳 (3) 「セリ(3) ⑤(こんじん(3) キャベツ(3) ⑤(こんじん(3) ますべり(3) ⑤(こんじん(3) コープオイル(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(3) ⑥(コンソメ こしょう ④ナツメグ とんかつソース	②高野豆腐の ②麦ごはん  那とじ  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 味をしみご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 ③油 ④ごま油 ごま ③酒 みりん かつお節 (だし) ③④しょうゆ 塩 こしょう	②麦ごはん 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「でん粉だんご汁」、「からいもだんごうい」、「きっちんだんご汁」など、地域により電過呼びるで呼ばれています。かねんだご汁とがたみそは、鹿児島県の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がた肉 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) ③④酒
んだてめい 今に なられる は	④ひじきと煮干しの佃煮 ② 向ごはん 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、ピタシ こだ多く含まれています。さつど今シンには、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 ②米 ③ さつまいも さといも でん粉 ③ ④さとう ④ごま ③ かつお節 (だし) ③ ④ しょうゆ みりん ④酢 酒 小学生 647 ксм 27.1 g 1.9g	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ  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。細かく切っているので、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 ③じゃがいも ④さとう ③油  ③赤ワイン カルー粉 ケチャップ ウスターソースアレルゲンブリーカレーフレーク 3・0 塩 こしょう・4・プンエッグマヨネーズ 酢・小学生 678 kcal 24.1 g 2.4g	②コッペパン ③ペイザンヌスープ。今日はフランス科理総会です。ペイザンヌスープ。 今日はフランス科理総会です。ペイザンヌスープ。 野菜を色紙切りにして作るスープのことをいいます。結 食でも野菜を四角く切って作りました。コック・オー・ジァンは、とり肉をデラインで高込んだランス・ブルニアンンは、とり肉をデラインで高込んだランス・ブル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 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 ③④コンソメ こしょう ④ナツメグ とんかつソース アレルゲンフリーバヤシフレーク ③⑤塩 ④⑤赤フィン 小学生 595 kcal 25.5 g 2.4g	②表ごはん  ③高野豆腐の ②麦ごはん  那とじ  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、だけで煮込んで 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 ③油 ④ごま油 ごま ③酒 みりん かつお節 (だし) ③④しょうゆ 塩 こしょう ④酢  小学生 615 kcal 26.6 g 1.8g	②麦ごはん ③かねんだご汁かねんだご汁がらいもだんごすい。「きっちんだんごすい」「きっちんだんごすい」「きっちんだんごすい」「きっちんだんごすい」できったがたがられたごすい。「ならない。原見鳥児の郷土料理です。郷土料理は、地域の歴史や文化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 (葉ねぎ) ③だいこん 大豆もやし 根深ねぎ ②だいこん 大豆もやし 根深ねぎ ②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
んだてめい のて 本をもと食 おの変をとと食 おかのをとと食 もいかもなる	(3) 秋のおいもの ②白ごはん そぼろ素 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。ささまいもは、ビタミンCが多く含まれています。ささいもは、「ぬめり」が特徴的ないもです。どちらのおいももは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(高野豆腐 かつお節) 1 中乳 (4) ひじき 煮干し(5) にんじん さやいんげん ②玉ねぎ しょうが ②米 ③さつまいも さといも でん粉(3) (4) ささらい みりん(4) 酢 酒 小学生 647 kcal 33.4 g 2.5g	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ  ②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細がく切ったキャペツを使ったサラダのことです。オランダ語のキャペ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、ドレッシンプの味がなじみやすく、よりないしく食へられます。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 アレ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・小学生 678 kcal 24.1 g 2.4g 中学生 831 kcal 28.9 g 3.1g	②コッパパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス科理給食です。ペイザンヌスープ 今日はフランス科理給食です。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しいます。給食でも野菜を四角が切って作りました。このナス・プルゴーコ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 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 ③⑤じゃがいも  ③オリーブオイル ⑤マーガリン (乳ぬき) ③しようゆ とりガラスープ 白ワイン ③・コンソメ こしょう ④ナツメグ とんかつソースアルグ・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 中学生 722 kcal 30.0 g 3.0g	②表ごはん 卵とじ 高野豆腐い ②表ごはん 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が状に 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 ③油 みりん かつお節 (だし) ③④しょうゆ 塩 こしょう ④酢 小学生 615 kcal 26.6 g 1.8g 中学生 750 kcal 32.3 g 2.5g	②麦ごはん 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「でん粉だんご汁」、「からいただんごうい」、「きっちんだんご汁」など、地域により造過呼びるで呼ばれています。 かねんだご汁とがかれたご汁とがかれたご汁とがかれたご汁とがかれたご汁とがかれたごからがかれたご汁とがかれたご汁とがかれたご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 (・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
んだてめい の	(3) 秋のおいもの ②自ごはん そぼろ素 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、ビタシンで多く含まれています。そのどタニンには、「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 ②玉ねぎ しょうが ②米 ③さつまいも さといも でん粉(3) (4) ささら みりん(4) 酢 酒・小学生 647 kcal 27.1 g 1.9g 中学生 785 kcal 33.4 g 2.5g	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ  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。細かく切ったとで、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 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 ③④塩 こしょう 4ノンエッグマヨネーズ 酢・小学生 678 ксы 24.1 g 2.4g 中学生 831 ксы 28.9 g 3.1g	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 等日はフランス料理給食です。ペイザンヌスープは、野菜を色紙切のにして作るスープのことをいます。終 変でも野菜をの郷土料理です。今回は、配膳がしやすいよう。とり肉とソースを別で調理しています。とり肉にソースを含わせて食べてださいな。 ③ペーコン ④とり肉 ①牛乳  ③パセリ ③⑤にんじん ③キヤベツ ③⑤にんじん ③コナヤベツ ②「シープリン(乳ぬき) ③しょうゆ とりガラスープ 白ワイン ③のコンソメ こしょう ④ナツメグ とんかつソース アレルゲンフリーパヤシフレーク ③⑤塩 ④⑤赤ワイン 小学生 595 kcal 25.5 g 2.4g 中学生 722 kcal 30.0 g 3.0g  ては、下表のとおりです。(検	②表ごはん  ③高野豆腐の ②麦ごはん  那とじ  高野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた 保存食です。乾燥状態ではスプジ状に なっています。水でもどし、だけで煮込んで 味をしみご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 ③油 ④ごま油 ごま ③酒 みりん かつお節 (だし) ③④しょうゆ 塩 こしょう ④酢  小学生 615 kcal 26.6 g 1.8g 中学生 750 kcal 32.3 g 2.5g	②麦ごはん 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「でん粉だんご汁」など、地域によって違っずいるだけでします。かねんだご汁とない。「きっちんだんご汁」など、地域によって違っずいのでは、原児島県の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 (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・0 酒 でまり かっぱい でき 604 kcal 27.6 g 2.0g 中学生 734 kcal 33.4 g 2.4g
んだてめい のて 本をもと食 おの変をとと食 おかのをとと食 もいかもなる	(またいきた) (またい) (ま	②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダ  ②麦ごはん ③ポークカレーコールスローサラダは、細がく切ったキャペツを使ったサラダのことです。オランダ語のキャペ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、ドレッシンプの味がなじみやすく、よりないしく食へられます。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 アレ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・小学生 678 kcal 24.1 g 2.4g 中学生 831 kcal 28.9 g 3.1g	②コッパパン ③ペイザンヌスープ 今日はフランス科理給食です。ペイザンヌスープ 今日はフランス科理給食です。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しいます。給食でも野菜を四角が切って作りました。このナス・プルゴーコ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 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 ③⑤じゃがいも  ③オリーブオイル ⑤マーガリン (乳ぬき) ③しようゆ とりガラスープ 白ワイン ③・コンソメ こしょう ④ナツメグ とんかつソースアルグ・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 中学生 722 kcal 30.0 g 3.0g	②表ごはん 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ご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 ③油 みりん かつお節 (だし) ③④しょうゆ 塩 こしょう ④酢 小学生 615 kcal 26.6 g 1.8g 中学生 750 kcal 32.3 g 2.5g ・収をよろしくお願いします。)	②麦ごはん 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「でん粉だんご汁」、「からいただんごすい」、「きっちんだんご汁」など、地域により造み呼びれています。かねんだご汁とないます。かれたご汁とないます。はいれてきたがあれるこれを迎上料理があるか調べてみてください。 ③とり内 油揚げ ④ぶた内 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳 ③④にんじん (葉ねぎ) ③だいこん 大豆もやし 根深ねぎ ②だいこん 大豆もやし 根深ねぎ ②だいこん 大豆もやし 根深ねぎ ②がらいもボール 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

		22 - (-)	20 7 ( )	20 = (1)	1 /	20 7 (2)
日(月	曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだてめい	<ul><li>⑤ふくらかん</li><li>④とりひじきごはんの具</li></ul>	⑤そえキャベツ ④とりとポテトのチリソース	① ④ がるぶるポンチ	① (事件) (事件) (事件) (事件) (事件) (事件) (事件) (事件)	ハロウィン献立 ①  ⑤ブロッコリー	
			(3) 力型(3) 力型(3) 力型(3) 力型(3) 力型(3) 力型(3) 力型(3) 力量(3) 力	③黄花湯		
		②少なめ白ごはん ③ぶた汁	②麦ごはん ③中華スープ	②コッペパン スパゲティ	②白ごはん (ホワイホワタン)	②チキンライス ③パンプキンポタージュ
今日のについて		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っプに入れて仕上げました。素朴で優しい味わいい郷土菓子を味わって食べてください。	今日の小食は、「とりとボテトのチリソース」 です。チリソースといえば、エビチリがでてくると	秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋・・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	今日の小食には、れんこんが入っていま	今日の総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。ハロウィンは、も ともと秋の収穫なおないよう。ご先祖様の富をおむか すすなときに、先祖の鑑と一緒にやってくる悪い霊を追 い払らアイルランドの「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。
おもに体	1	③ぶた肉 麦みそ	③ミートボール(ぶた肉・とり肉)豆腐	③ウインナー とり肉	③卵	③ベーコン
をつくる	群	④とり肉 さつまあげ ⑤卵	④とり肉		<ul><li>④ぶた肉</li></ul>	④ハンバーグ (ぶた肉・とり肉)
もとにな る食品	2 群	①⑤牛乳 ④ひじき	①牛乳	①牛乳 ③チーズ スキムミルク	①牛乳	①③牛乳
おもに体の調子	3 群	③葉ねぎ ③④にんじん ④グリンピース	③にんじん チンゲンサイ	③にんじん ピーマン トマト	③ほうれん草 ③④にんじん ④ブロッコリー	③かぼちゃ にんじん パセリ ⑤ブロッコリー
を整える		③玉ねぎ だいこん ごぼう しょうが	<b>③しいたけ</b>	③玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	③玉ねぎ えのきたけ しいたけ	3.4.玉ねぎ
もとにな る食品	4 群	③④こんにゃく	③④玉ねぎ にんにく しょうが ④根深ねぎ ⑤キャベツ	<ul><li>④みかん パイン もも りんご</li><li>アセロラジュレ (りんご果汁・アセロラ果汁)</li></ul>	④れんこん	④しめじ えのきたけ
おもにエ ネルギー のもとに	5	②米 ④さとう	②米 麦 ③えんどう豆春雨	②コッペパン	②米	②米
	群	⑤薄力粉 中力粉 はちみつ 黒さとう	③④でん粉 ④じゃがいも さとう	③スパゲティ ④アセロラジュレ(さとう)	③えんどう豆春雨 でん粉 ④さとう	
なる食	6	④油	③④ごま油 油	③油 オリーブオイル	③ごま油	②④油
品	群				④ごま 油	③マーガリン(乳ぬき)
z.0	lih.	③かつお節 (だし)	③とりガラスープ 中華だし	③塩 ケチャップ ウスターソース	③とりガラスープ 塩 こしょう	②チキンライスの素 ③白ワイン コンソメ こしょう
その 調味		④みりん 酒 しょうゆ	③④しょうゆ こしょう	ゼラチン こしょう	③ <b>④</b> しょうゆ	とりガラスープ アレルゲンフリーホワイトルウ 塩
动水木	**1 1	⑤ベーキングパウダー	④塩 ケチャップ トウバンジャン (小麦・そら豆不使用)		④ノンエッグマヨネーズ	④アレルゲンフリーハヤシルウ ケチャップ 赤ワイン チキンブイヨン
栄養	価	小学生     629 kcal     26.8 g     2.3g       中学生     777 kcal     32.5 g     3.0g	小学生	小学生 643 kcal 24.1 g 1.8g 中学生 797 kcal 29.0 g 2.4g	小学生 619 kcal 25.1 g 1.3g 中学生 750 kcal 30.2 g 1.8g	小学生 684 kcal 21.9 g 2.2g 中学生 846 kcal 26.8 g 2.7g

### ~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

おろししょうが 1.6g

40g

40g

12g

20g 12g

12g 4.5g 3g

ごぼう

葉ねぎ

麦みそ

本みりん

いりごま

にんじん

茶うけみそ 砂糖

<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。

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> <sup>4g</sup> A 小麦粉(中力) 小麦粉 (薄力) 12g ベーキングパウダー 0.8g 8g ] 卵(全卵)

牛乳 10g 1.8g B はちみつ 黒砂糖 10g |

<作り方>

- Aをふるって混ぜる。
- ② ①にBを加え、混ぜ合わせる
- ③ カップに流し入れ、15~20 分蒸す。

「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:3日(金)

・目の愛護デー献立:9日(木)

・海外の料理献立(フランス):22日(水) ・お話給食①(スパゲティ大作戦):29日(水)

・ハロウィン献立:31日(金)

・おはなし給食②(14匹のかぼちゃ):31日(金)

## かのや食育の日について

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:17日(金)

メニュー:鹿屋産しいたけのうま煮

