



Main table with 6 columns (Day 1-6) and 4 rows (Menu, Ingredients, Nutrition, Notes). Includes sections for 'Energy Unit', 'Local Product Utilization', 'Food Processing', and 'Allergy Information'.

5日(木)カレールウ
小麦粉・ラード・パーム油・砂糖・ぶどう糖・食塩・カレー粉・トマトペースト・オニオンパウダー・牛肉エキス・ガーリックパウダー・チキンエキスパウダー・グロープ・コリアンダー・コーンパウダー・ジンジャー・アミノ酸等
カラメル色素
※食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。



たっぷりお茶むらいの日
今日は9月6日の「96の日」にちなんで、黒い食品や南九州市の産物が登場します。



16 敬老の日



18日のお月見大福は、よく噛んで食べましょう。




17 ①チーズパン ②牛乳 ③かぼちゃのスープ ④れんこんマヨネーズ



602	28.4	759	35.0
-----	------	-----	------

かぼちゃの黄色はカロテンです。カロテンは体に入ってからビタミンAに変わります。ビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌への抵抗力をつけるなどの効果があります。今日は、かぼちゃをおいしいスープで煮込みます。


18 ①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものみそ汁 ④きびなごのいらだれ



663	22.7	807	26.7
-----	------	-----	------

今日の献立は、5月に給食センターで職場体験学習を行った、川辺中3年 大坪由芽さんが考えました。17日の十五夜にちなんで献立です。きびなごを使った料理やみそ汁など、和風の献立を組み合わせました。

19 ①黒糖パン ②牛乳 ③和風スパゲティ ④わかめの梅風味サラダ



597	25.1	748	30.5
-----	------	-----	------

今日は、梅干しを使った手作りドレッシングで、わかめや野菜のサラダを作ります。梅干しは、日本の伝統的な食品の一つとして長い間親しまれてきました。梅干しに含まれる成分には疲労回復効果など体によい働きをします。

20 ①コンソメライス ②牛乳 ③大麦入り冬瓜スープ ④ドライカレー

628	26.6	740	30.7
-----	------	-----	------


①チキンライスのもと・コンソメ③しょうゆ・とりがらスープ・コンソメ・しお・こしょう・カレー④ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・コンソメ・あかワイン・しお

鹿兒島の夏の伝統野菜ともいえる冬瓜を、今日は大麦や野菜と一緒にスープを作ります。冬瓜のことを鹿兒島弁では「つが」「とうが」、奄美諸島や沖縄では「しぶり」と呼んでいます。地域によって、呼び方が異なる野菜の一つです。

23 振替休日




24 ①バターパン ②牛乳 ③コーンチャウダー ④アロエパンチ



613	25.6	757	30.5
-----	------	-----	------

アロエは、古代エジプトの時代から「万病に効く植物」として使われてきました。様々な種類がありますが、一般に健康食品などとして使われるのは、「アロエベラ」です。葉に厚みがあり苦みがなく、ビタミン類が多く含まれています。

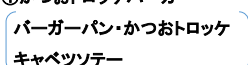
25 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜と豚肉のみそ煮 ④ひじきと高菜のふりかけ



649	25.7	803	30.3
-----	------	-----	------

冬瓜は、冬まで保存できる瓜といことで、この名前がついたと言われています。今日の冬瓜と豚肉のみそ煮は、鹿兒島の郷土料理とも、家庭料理ともいえますね。豚肉と鹿兒島みそ(麦みそ)の相性抜群の料理です。


26 ①かつおトロッケーパーガー ②牛乳 ③肉だんご野菜のスープ



649	27.4	766	32.1
-----	------	-----	------

今日は秋崎市でとれたかつおを使って作られている、カレー味のかつおトロッケです。かつおの腹身(とろの部分)を使用したコロッケなので、この名前になったそうです。パンにかつおトロッケとキャベツをはさんでいただきます。


27 ①親子丼 ②牛乳 ③もやしの甘酢炒め



610	26.3	755	31.1
-----	------	-----	------

今日は、親子丼に使われている、卵についてのお話です。大昔の日本では、時間を短縮する目的でにわとりを飼っていた、その卵は、身分の高い人々しか食べられなかったそうです。今は、スーパーでも買えるので、驚きですね。

30 ①ごはん ②牛乳 ③豚じゃがキムチ ④煮干し佃煮



634	27.6		
-----	------	--	--

煮干しは、カタクチイワシの子ども(幼魚)です。呼び方も様々で、いりこ・由作り煮干し・ごまめ・子殿原などと呼ぶ地域もあります。骨や歯を強くするカルシウムがとても多く含まれています。よくかんでいただきます。

加工食品等の使用食材

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

2日(月)ハヤシルウ
小麦粉・ラード・パーム油・食塩・砂糖・ぶどう糖・トマトペースト・オニオンパウダー・牛肉エキス・ガーリックパウダー・ペッパー・コーンパウダー・米粉・シナモン・アミノ酸等・カラメル色素

4日(水)ゆかり
赤しそ・食塩・梅酢・砂糖・酵母エキス・酸味料

13日(金)春巻き
たけのこ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・豚脂・粒状植物性たん白・でん粉・春雨・大豆油・ごま油・しょうゆ・発酵調味料・チキンコンソメ・砂糖・きくらげ・おろしにんにく・おろししょうが・豚肉・ポーケエキス・たん白加水分解物・こしょう・水・小麦粉・水あめ・ぶどう糖・大豆油・食塩・水・アミノ酸等・乳化剤・ベーキングパウダー・加工でん粉・酸味料・フラボノイド色素

18日(水)お月見大福
さつまいも・もち粉・上白糖・グラニュー糖・麦芽糖・コーンスターチ・ぶどう糖果糖液糖・なたね油・還元麦芽糖・水あめ・食塩・加工デンプン・乳化剤・水

20日(金)チキンライスの素
食塩・砂糖・トマトパウダー・デキストリン・ビーフェキス調味料・チキンエキス・香辛料・たん白加水分解物・アミノ酸等・加工デンプン・カロチノイド・紅麹・クエン酸

26日(木)かつおトロッケ
馬鈴薯・かつお・パン粉・砂糖・醤油・醸造調味料・生姜・昆布・カレー粉・小麦粉・食用植物油脂・コーンシロップ・アルコール・増粘多糖類・カゼインNa・乳化剤・カラメル色素・カロチノイド色素・ビタミンC・pH調整剤・酸味料・甘草・香料・水