

令和6年

9月



よていこんだてひょう

南九州市立学校給食センター
(8献立用)

月		火	水	木	金
献立名 エネルギーの単位はkcal タンパク質はgです。		さあ！2学期が始まります！ 生活のリズムを整え、朝ごはんを しっかり食べて、登校しましょう。		加工食品等の使用食材 2日(月)・4日(水)・19日(木) デミグラスソース 小麦粉・牛脂豚脂混合油 トマトペースト・砂糖・食塩・ゼラチン しょうがペースト・調味油・ オニオンパウダー・香辛料・ ガーリックパウダー・香味油・ 野菜エキス・ポークエキス・ 玉ねぎエキス・酵母エキス加工品・ ビーフエキス・カラメル色素・ アミノ酸等・酸味料・香料	
はたらき おもに体をつくる もとになるもの おもに体の調子 をとのえるもの おもにエネルギー のもとになるもの		まだまだ暑い日が 続きます。熱中症 対策も忘れずに！		6日(金)カレーウ 小麦粉・ラード・バーム油・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・グローブ・ 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	
主 に使用される調味料です。 小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質		※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 ①ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④ツナのソテー		3 ①枝豆ゆかりごはん ②牛乳 ③はんぺんのすまし汁 ④チキンチキンごぼう		4 ①アップルパン ②牛乳 ③野菜のポトフ ④カスレ(豚肉とインゲン豆のトマト煮込み)	
5 ①黒米ごはん ②牛乳 ③ごっつい汁 ④かわなべ牛のサイコロステーキ		6 ①ミルクパン ②牛乳 ③カレーうどん ④さっぱりサラダ		7 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
8 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		9 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		10 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
11 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		12 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		13 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
14 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		15 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		16 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
17 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		18 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		19 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
20 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		21 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		22 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
23 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		24 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		25 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
26 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		27 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		28 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
29 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		30 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		31 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
32 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		33 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		34 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
35 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		36 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		37 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
38 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		39 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		40 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
41 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		42 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		43 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
44 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		45 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		46 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
47 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		48 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		49 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
50 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		51 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		52 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
53 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		54 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		55 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
56 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		57 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		58 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
59 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		60 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		61 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
62 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		63 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		64 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
65 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		66 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		67 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
68 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		69 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		70 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
71 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		72 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		73 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
74 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		75 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		76 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
77 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		78 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		79 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
80 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		81 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		82 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
83 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		84 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		85 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
86 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		87 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		88 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
89 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		90 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		91 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
92 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		93 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		94 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
95 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		96 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		97 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	
98 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		99 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ		100 ①ごはん ②牛乳 ③冬瓜のうま煮 ④かつおみそ	

16

敬老の日



17日のお月見大福は、よく噛んで食べましょう。

17

- ①ごはん
②牛乳
③じゃがいものみそ汁
④きびなごにだれ



- ③あぶらあげ・みそ
②ぎゅうにゅう③わかめ④きびなご
③ふともやし・にんじん・たまねぎ・はねぎ
④にら
①こめ③じゃがいも④さとう⑤おつきみだいふく
④あぶら
③にぼし(だし)④しょうゆ・ケチャップ・さけ・みりん・す

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。今日の十五夜にちなんだ献立です。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。

18

- ①チーズパン
②牛乳
③かぼちゃのスープ煮
④れんこんマヨソテー



- ③ウインナー・とりにく④かつお
①チーズ②ぎゅうにゅう
③かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・チンゲンさい
④れんこん・にんじん・ブロッコリー
①チーズパン③じゃがいも④さとう
④ノンエッグマヨネーズ
③とりがらスープ・しょうゆ・コンソメ・しお・こしょう
④しょうゆ・さけ・しお

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。

19

- 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

- ③とりにく④ぶたにく⑤だいず
②ぎゅうにゅう
③とうがん・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ほうれんそう
④たまねぎ・グリーンピース・にんじん・にんにく
①こめ③おおむぎ
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④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

628 26.6 740 30.7

鹿児島県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。冬瓜のことを鹿児島県では「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。

20

- 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



- ③とりにく・ベーコン
②ぎゅうにゅう④わかめ
③にんじん・たまねぎ・ピーマン・しめじ・えのきたけ・にんにく
③ほししいたけ④きゅうり・ふともやし・にんじん・うめ
①こくとうパン・こくとう③スパゲティ④さとう
③あぶら④こま
③しお・しょうゆ・コンソメ・さけ・こしょう
④しょうゆ・す

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。

23

振替休日



24

- 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



- ③ぶたにく・あつあげ・みそ④かつお
②ぎゅうにゅう③こんぶ④ひじき
③しょうが・にんじん・たまねぎ・こんにやく・とうがん
③いんげん④たかなづけ・しょうが
①こめ③じゃがいも・さとう④さとう
④こまあぶら・こま
③さけ・みりん・しょうゆ
④しょうゆ

649 25.7 803 30.3

冬瓜は、冬まで保存できる瓜ということで、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、鹿児島県の郷土料理とも、家庭料理ともいえますね。豚肉と鹿児島みそ(麦みそ)の相性抜群の料理です。

25

- 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



- ③とりにく・ベーコン・だいず・とうにゅう
②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう
③にんじん・たまねぎ・しめじ・コーン・グリーンピース
④パインナップル・アロエ・もも
①バターパン③こめ④いちごゼリー・ブルーベリーゼリー
①バター
③とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ

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。

26

- ①親子丼
(麦ごはん・親子丼の具)
②牛乳
③もやしの甘酢炒め



- ①とりにく・たまご・あぶらあげ③さつまあげ
②ぎゅうにゅう③わかめ
①ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・はねぎ
③ふともやし・にんじん
①こめ・むぎ・さとう・でんぶ③さとう
①あぶら③あぶら・こま
①しょうゆ・みりん・しお・かつおぶし(だし)
③しょうゆ・す

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、時間を短縮するためにわたりを飼っていた、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。今では、スーパーでも買えるので、驚きですね。

27

- ①かつおトロッケバーガー
バーガーパン・かつおトロッケ
キャベツソテー
②牛乳
③肉だんごと野菜のスープ

- ①かつおトロッケ③とりにくだんご・ウインナー・だいず
②ぎゅうにゅう
①キャベツ
③にんじん・たまねぎ・しめじ・えのきたけ・こまつな
①バーガーパン③じゃがいも
①あぶら③あぶら
①ケチャップ・ウスターソース・しお
③コンソメ・しお・とりがらスープ・しょうゆ

649 27.4 766 32.1

今日は枕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(うろの部分)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。

30

- ①ごはん
②牛乳
③豚じゃがキムチ
④煮干し佃煮



- ③ぶたにく・あつあげ・さつまあげ
②ぎゅうにゅう④たづくり(にぼし)
③しょうが・こんにやく・にんじん・たまねぎ・にら
③はくさいキムチ④せんちや
①こめ③じゃがいも・さとう④さとう
③あぶら④あぶら・こま
③トウバンジャン・しょうゆ・みりん
④みりん・しょうゆ

634 27.6

煮干しは、カタクチイワシの子供(幼魚)です。呼び方も様々で、いりこ・田作り・煮干し・こまめ・子殿原などと呼ばれる地域もあります。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

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

3日(火)ゆかり

赤しそ・食塩・梅酢・砂糖・
酵母エキス・酸味料

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

12日(木)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・ポークエキス・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

17日(火)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

19日(木)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

27日(金)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・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