



献立名

エネルギーの単位はkcal
タンパク質は g です。

はたらき	おもに体をつくる もとになるもの	たんぱく質
	おもに体の調子 をととのえるもの	ビタミン
	おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物 脂質

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

献立ひとくちメモ

献立の由来や食材の紹介などをします。

今月の地産産物の利用について

赤字で書いた食材です。
★南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れていきます。

こんにゃく ほししいたけ
さつまいも おちや
ふともやし こだいずもやし
かわなべぎゅう ふたにく
こめ みそ
おちやフィナンシェ

加工食品等の使用食材

1日(火)ハンバーグ
とり肉・豚肉・たまねぎ・粒状植物性たんぱく質
でん粉・砂糖・トマトケチャップ
豚脂・植物油・乾燥マッシュポテト
野菜ペースト・オニオンエキスパウダー
食塩・香辛料・酵母エキス・水
加工デンプン・炭酸Ca
無機塩・焼成・Caピロリン酸鉄
ココア・硫酸Ca

朝ご飯を食べてから登校しよう!

2日(水)野菜ゼリー
果糖ぶどう糖液糖・食物繊維・りんご果汁
にんじん・かぼちゃ・オレンジ果汁
デキストリン・増粘多糖類
乳酸Ca・酸味料・香料・VC・水

3日(木)17日(木)とり肉だんご
とり肉・たまねぎ・大豆・にんじん・パン粉
でん粉・砂糖・香辛料・食塩
たん白加水分解物・炭酸カルシウム
クエン酸第一鉄ナトリウム・水

15日(火)ラビオリ
小麦粉・小麦たん白・食塩・食用植物油
豚肉・パン粉・たまねぎ・オニオンソーテ
ポーケエキス・香辛料・酵母エキス
加工デンプン・水

15日(火)かつおのメンチカツ
かつお・たまねぎ・おろししょうが・
パン粉・しょうゆ砂糖・塩
かつおエキス・小麦粉・植物油・水
加工デンプン・ドロマイト・ピロリン酸鉄
乳化剤・香料

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

しっかり食べて体を動かそう

すこしやすしい季節になりました。バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。

10月27日から11月9日は読書週間

読書の秋！ 食欲の秋！ この機会に食をテーマにした本を読みましょう。

1

①お茶ミルクパン
②牛乳
③冬瓜入りABCスープ
④ハンバーグのきのこソースかけ

③ウインナー④ハンバーグ
①きゅうにゅう②ぎゅうにゅう
①おちや③にんじん・たまねぎ・とうがら・コーン・パセリ
④たまねぎ・しめじ・グリーンピース
①おちやミルクパン③じゃがいも・マカロニ④さとう
④マーガリン
③とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ・しろワイン・しょうゆ
④デミグラスソース・とんかつソース・ケチャップ・あかワイン

601	25.7	764	32.5
728	21.4	898	25.2

今日は給食センター手作りきのこソースをかけたハンバーグです。きのこは菌類の仲間です。きのこにはお腹の調子を整えたり、免疫力を高める効果があります。お腹の調子がよくなると、気持ちも落ち着いて元気に過ごすことができます。

2

①麦ごはん
②牛乳
③ツナカレー
④フルーツポンチ

③かつお・きんとときまめ
②ぎゅうにゅう③チーズ
③にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが・りんご
④パン・アロエ・もも
①こめ・むぎ③じゃがいも④やさしいりゼリー
③あぶら
③カレー・ケチャップ・カレールウ・ウスターソース・しょうゆ
③あかワイン

728	21.4	898	25.2
-----	------	-----	------

今日は、枕崎に水揚げされたかつおを使ったカレーです。かつおには、たんぱく質が多く含まれているほか、コレステロールを下げるドコサヘキサエン酸やビタミンA・B群・鉄分などが多く含まれています。

3

①米粉パン
②牛乳
③ミートボールのトマト煮
④コーンソーテ

③とりにくだんご④かつお
②ぎゅうにゅう③チーズ
③にんじん・たまねぎ・にんにく・キャベツ・えだまめ・トマト
④にんじん・たまねぎ・にんにく・コーン・ブロッコリー
①こめ③じゃがいも・さとう・でんぷん
③あぶら④マーガリン
③あかワイン・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ
④しろワイン・しお・こしょう・しょうゆ

591	23.5	727	28.0
-----	------	-----	------

トマトには、病気を防ぐ力、体に貯まった余分な塩分を体から出したり、体の疲れをとる働きがあります。トマトに含まれる「リコピン」という栄養素は、トマトを加熱することで吸収される量が2~3倍になります。

4

①ごはん
②牛乳
③豚汁
④野菜の和風炒め

③ふたにく・あぶらあげ・みそ④さつまあげ
②ぎゅうにゅう
③しょうが・にんじん・だいこん・こんにゃく・はねぎ
④ごぼう・れんこん・にんじん・しょうが・ふともやし・いんげん
①こめ③じゃがいも④さとう
③あぶら④ごま・ごまあぶら
③さけ・みりん・にほし(だし)
④しょうゆ・さけ・みりん

602	22.8	747	26.9
-----	------	-----	------

豚汁は、日本に古くからある料理です。日本で日常的に獣肉(けもの肉)を食べるようになったのは明治時代からです。鹿児島県では、明治時代より前から豚肉を食べていたので、豚汁は鹿児島県が生まれだと言われています。

7

①なかよし丼
②牛乳
③たくあんきんぴら

①にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ
③にんじん・ごぼう・たくあん・こまつな
①こめ・むぎ・さとう・でんぷん③さとう
①あぶら③ごま・ごまあぶら
①さけ・しょうゆ・みりん・しお・かつおぶし(だし)
④みりん

619	25.4	767	30.0
-----	------	-----	------

親子丼は、一つの丼ぶりのなかに鶏と卵が親子で入っているの「親子丼」といいます。今日は鶏肉の代わりに仲良く豚肉が入っているので、「親子丼」ではなく「なかよし丼」です。

8

①バターパン
②牛乳
③かみかみスープ
④ポテトサラダ

③ウインナー④だいず・ひよこまめ
②ぎゅうにゅう
③にんじん・たまねぎ・しめじ・えだまめ・パセリ
④にんじん・きゅうり・コーン
①バターパン③じゃがいも④じゃがいも・さとう
④ノンエッグマヨネーズ
③とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ・しろワイン・しょうゆ
④しょうゆ・しお・こしょう

627	22.7	774	27.0
-----	------	-----	------

みなさんは日頃よくかんで食べていますか。固いものはよくかむけれど、柔らかいものはあまり噛まずに飲み込んでしまてはいませんか。よく噛むことは、私たちの体を守ることにつながります。どんなものでもよく噛んで食べましょう。

9

①ごはん
②牛乳
③サンラータン
④かわなべ牛のチンジャオロース

③ベーコン・とうふ④きゅうり
②ぎゅうにゅう
③にんじん・たまねぎ・ふともやし・ほししいたけ・チンゲンサイ
④ピーマン・にんじん・たけのこ・しめじ・ふかねぎ・しょうが
①こめ④さとう・でんぷん
③とりがらスープ・さけ・しょうゆ・ちゅうかだし・しお・こしょう・す
④さけ・しょうゆ・トウバンジャン

661	24.6	818	29.1
-----	------	-----	------

サンラータンは酢の酸味とこしょうの辛みがある中華料理のスープです。チンジャオロースは「チンジャオ」がピーマンで、「ロース」が細切りの肉のことをいいます。今日はかわなべ半を使ってチンジャオロースを作りました。味わって食べましょう。

10

①ミルクパン
②牛乳
③スパゲティ・ペペロンチーノ
④ブロッコリーのソテー

③ベーコン④かつお
①きゅうにゅう②ぎゅうにゅう
①にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・えのきたけ・こまつな
④にんじん・キャベツ・ブロッコリー・コーン
①ミルクパン③スパゲティ
③あぶら・オリーブあぶら④あぶら
③とりがら・しろワイン・しょうゆ・コンソメ・しお・こしょう・とりがらスープ
④しょうゆ・こしょう・しお・コンソメ

674	26.3	847	32.3
-----	------	-----	------

ペペロンチーノは、イタリアの料理です。正しい名前は「ペペロンチーノ・アーリオ・オーリオ」と言います。「ペペロンチーノ」は唐辛子、「アーリオ」はにんにく、「オーリオ」は油という意味です。

11

①ごはん
②牛乳
③かぼちゃのみそ汁
④鶏の梅かつお風味

③とうふ・あぶらあげ・みそ④とりにく・かつおぶし
②ぎゅうにゅう
③にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・こんにゃく・はねぎ
④うめ
①こめ④でんぷん・さとう
④あぶら
③にほし(だし)
④しお・さけ・みりん

686	31.2	815	34.0
-----	------	-----	------

今日は、給食のメニューの中でも一番人気の鶏の梅かつお風味です。梅とかつおはともにも相性がよく、梅の酸味とかつおのうま味がお互いのおいさを引き立てあっています。厚摩呂さんが「うま味のオンパレードや〜」とつぶやきそうな一品です。

親子丼は、一つの丼ぶりのなかに鶏と卵が親子で入っているの「親子丼」といいます。今日は鶏肉の代わりに仲良く豚肉が入っているの「親子丼」ではなく「なかよし丼」です。

みなさんは日頃よくかんで食べていますか。固いものはよくかむけれど、柔らかいものはあまり噛まずに飲み込んでしまてはいませんか。よく噛むことは、私たちの体を守ることにつながります。どんなものでもよく噛んで食べましょう。

サンラータンは酢の酸味とこしょうの辛みがある中華料理のスープです。チンジャオロースは「チンジャオ」がピーマンで、「ロース」が細切りの肉のことをいいます。今日はかわなべ半を使ってチンジャオロースを作りました。味わって食べましょう。

ペペロンチーノは、イタリアの料理です。正しい名前は「ペペロンチーノ・アーリオ・オーリオ」と言います。「ペペロンチーノ」は唐辛子、「アーリオ」はにんにく、「オーリオ」は油という意味です。

今日は、給食のメニューの中でも一番人気の鶏の梅かつお風味です。梅とかつおはともにも相性がよく、梅の酸味とかつおのうま味がお互いのおいさを引き立てあっています。厚摩呂さんが「うま味のオンパレードや〜」とつぶやきそうな一品です。

25日(金)は
南九州市・北九州市交流給食の日です!

北九州市
南九州市

15 ①チーズパン ⑤キャベツのソテー
②牛乳
③ラビオリスープ
④かつおのメンチカツ

③ラビオリ④かつおメンチカツ
①チーズ②きゅうにゅう
③にんじん・たまねぎ・ブロッコリー
⑤キャベツ
①チーズパン③じゃがいも
④あふら⑤あふら
③とりがらスープ・しょうゆ・しお・こしょう・コンソメ
④ケチャップ・ウスターソース・しお

632	25.8	763	30.7
-----	------	-----	------

かつおはたんぱく質を多く含む魚です。たんぱく質の他にも、脳の働きをよくする効果のあるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、体の甲の血をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)を含みます。今日はかつおで作ったメンチカツです。

16 ①わかめごはん
②牛乳
③みそけんちん汁
④切り干し大根のごま炒め

③どうふ・あふらあげ・みそ④ふたにく
①わかめ②きゅうにゅう
③にんじん・たまねぎ・ごぼう・こんにやく・はねぎ・ほししいたけ
④きりぼしだいこん・にんじん・たまねぎ・ふともやし・こまつな

603	21.2	714	24.4
-----	------	-----	------

けんちん汁の名前の由来は、神奈川県鎌倉にある建長寺というお寺に由来しています。はじめは建長寺汁だったのが、だんだんけんちん汁と呼ばれるようになったそうです。今日はみそで味をつけてお届けします。

17 ①セルフツナサンド
ドックパン
セルフツナサンドの具
②牛乳 ③冬瓜のポトフ

①まぐろ③とりにく④だんご
②きゅうにゅう
①たまねぎ・コーン・パセリ
③にんじん・たまねぎ・とうがらん・しめじ・キャベツ・グリーンピース
①ドックパン③じゃがいも
①ノンエッグマヨネーズ・あふら③あふら
①しお・こしょう
③しょうゆ・しろワイン・コンソメ・とりがらスープ

639	27.0	783	32.3
-----	------	-----	------

ホットドックに使われるパンのことをドックパンと言います。昔、アメリカに渡ったドイツ人が、手が熱くならないようにニンニクにフランクフルトを挟んだら、その形が犬に似ていたことから「ホットドック(熱い犬)」と呼ばれるようになり、パンはドックパンと呼ばれるようになりました。

18 ①麻婆丼
②牛乳
③ハンサンスー

①ふたにく・だいず・とうふ・あかみそ
②きゅうにゅう
①にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ
①にら③にんじん・ふともやし・きゅうり
①こめ・むぎ・さとう・でんぶ③はるさめ・さとう
①こまあふら③こま・こまあふら
①ケチャップ・テンメンジャン・さけ・しょうゆ・ちゅうかだし
③しょうゆ・す・トウバンジャン

671	28.1	829	33.3
-----	------	-----	------

ハンサンスーとは、中華風の和え物で、三種類の食材を千切りにした和え物のことを言います。今日は三種類の野菜と春雨を、給食センターで手作りしたタレで和えました。ごま油の良い香りが食欲とおいしさを増してくれます。

21 ①ごはん
②牛乳
③秋の味覚汁
④豚肉の生巻炒め

③あぶらあげ・みそ④ふたにく
②きゅうにゅう③こんぶ
③にんじん・だいこん・しめじ・えのきたけ・こまつな・ふかねぎ
④しょうが・にんじん・たまねぎ・ふともやし・ピーマン
①こめ③さつまいも④さとう
④こま・あふら
①にぼし(だし)
④しょうゆ・さけ

617	27.3	765	32.2
-----	------	-----	------

きのこは木の根っこに生えることから「木の子」と言われていました。一年を通して食べられるキノコですが、きのこの旬は秋です。今日の味覚汁には、旬をむかえたきのこが三種類と、南九州市の特産物のさつまいもが入っています。

22 ①にんじんパン
②牛乳
③こぶたしよどうのクリームシチュー
④りんごポンチ

③とりにく・しろいんげんまめ・とうにゅう
②きゅうにゅう③きゅうにゅう・チーズ
①にんじん③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース
④りんご・もも・パイナップル
①にんじんパン③さつまいも・こむぎ④りんごゼリー
③あふら・マーガリン
③とりがらスープ・しろワイン・しお・こしょう・コンソメ

616	25.1	812	31.4
-----	------	-----	------

今回は「こぶたしよどうのクリームシチュー」という本から、クリームシチューをお届けします。どんなお話でしょうか。読んでみてください

23 ①鶏飯
②牛乳
③お茶フィンランシェ

①とりにく・たまご
①のり②きゅうにゅう
①はねぎ・しょうが・にんじん・ほししいたけ・つぼづけ
③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・こまつな・はねぎ
④にんじん・たまねぎ・えだまめ
①こくとうパン③うらん④さとう
③あふら④ノンエッグマヨネーズ・あふら
③しょうゆ・みりん・さけ・しお・かつおぶし(だし)
④しょうゆ・しお

681	31.1	841	36.8
-----	------	-----	------

日本の歴史の中で、きつねは農作物を守る神の使いといわれてきました。栄養価が高く、長持ちする油揚げは、きつねへの理想的な贈り物だったため、きつねと油揚げが結びつけられるようになり、油揚げを使った料理の名前に「きつね」が使われるようになりました。

24 ①黒糖パン
②牛乳
③こぎつねうどん
④ひじきとツナの炒めサラダ

③とりにく・あふらあげ・さつまいも④かつお
②きゅうにゅう④ひじき
③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・こまつな・はねぎ
④にんじん・たまねぎ・えだまめ
①こくとうパン③うらん④さとう
③あふら④ノンエッグマヨネーズ・あふら
③しょうゆ・みりん・さけ・しお・かつおぶし(だし)
④しょうゆ・しお

613	29.4	769	35.7
-----	------	-----	------

25 ①ごはん
②牛乳
③筑前煮
④ぶりのぬかみそ炊き

③とりにく・ちくわ④ぶり
②きゅうにゅう
③にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにやく・ほししいたけ・いんげん
④パセリ
①こめ③じゃがいも・さとう④でんぶ⑤じゃがいも
③あふら④こま・あふら
③さけ・みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし)
④ぬかみそだきちようえき

699	26.8	863	31.6
-----	------	-----	------

今日は北九州市との交流給食の日です。九州の南と北に位置し、市の名前が一字違いであることから、ご縁が交流都市になりました。今日は北九州市の郷土料理「筑前煮」と「ぬかみそだき」をつくりました。

28 ①ピビンパ
②牛乳
③春雨スープ

①ふたにく③ベーコン
②きゅうにゅう
③しょうが・にんじん・こまつな・こだいずもやし・たまねぎ
③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・チンゲンサイ
①こめ・むぎ・さとう・でんぶ③はるさめ
③こまあふら
①トウバンジャン・さけ・しょうゆ・みりん
③とりがらスープ・しお・こしょう・ちゅうかだし・しょうゆ

626	25.5	775	30.2
-----	------	-----	------

もやしは穀物から生えるもやしと、大豆から生える豆もやしがあります。豆もやしは先端に豆がついているのが特徴で、大豆の風味を感じられます。豆もやしは栄養価が高い、おすすめのもやしです。

29 ①コッパン
②牛乳
③チリピーズ
④わかめサラダ

③ふたにく・だいず・ひよこまめ
②きゅうにゅう④きざわかめ
③しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース・トマト
④キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン
①コッパン③じゃがいも④さとう
③あふら④こま・オリーブあふら
③あかワイン・コンソメ・しお・こしょう・ケチャップ・デミグラスソース
③ハヤシルウ・ウスターソース・チリパウダー④しお・す・しょうゆ

580	25.3	713	30.0
-----	------	-----	------

チリピーズとは、材料に豆類を多く使ったチリコンカンのことです。チリコンカンとは、肉・豆・野菜を唐辛子と調味料を加えて煮込んだ、スパイス的なメキシコ料理ですが、肉より豆が多く入るとチリコンカンではなくチリピーズと呼ばれます。

30 ①ごはん
②牛乳
③豆乳みそ汁
④みたらしお芋

③だいず・とうふ・あぶらあげ・とうにゅう・みそ・こめみそ
②きゅうにゅう
③にんじん・だいこん・ふかねぎ・こまつな
①こめ③じゃがいも④さつまいも・でんぶ⑤さとう
④こま・あふら
③にぼし(だし)
④しょうゆ・みりん

692	21.3	855	25.1
-----	------	-----	------

今日は、川辺 中3年の大坪由芽さんが職場体験の時に考えた献立です。献立を考える時は、カロリーや塩分、カルシウムの量を考えてのが大変だったそうです。旬の野菜を使った秋を感じられる献立です。

31 ①りんごパン
②牛乳
③パンキンポタージュ
④キャベツとかつおのソテー

③とりにく④かつお
②きゅうにゅう③スキムミルク
①りんご③にんじん・たまねぎ・しめじ・かぼちゃ・コーン・パセリ
④にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんにく
①りんご③じゃがいも④こめ
③マーガリン④ノンエッグマヨネーズ・あふら
③しお・こしょう・コンソメ・とりがらスープ・しろワイン
④しお・コンソメ

621	27.4	767	32.9
-----	------	-----	------

「ハロウィン」とは、10月31日に行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫を祝うお祭り、正確な期間は10月31日から11月2日までです。かぼちゃで作るランタンには、悪いおばけを追い払う役目があります。

加工食品等の使用食材

23日(水)お茶フィンランシェ
全卵・砂糖・バター
アーモンド粉末・小麦粉
抹茶粉末・コーンスターチ
塩・膨張剤

25日(金)ぬかみそだき調味液
砂糖・しょうゆ・清酒・米ぬか・みりん
かつお・さば・食塩・昆布・生姜
米麴・唐辛子・水

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。