

令和7年 6月



よていこんだてひょう



南九州市立学校給食センター
(B献立用)

月		火	水	木	金									
こんだてめい 献立名 エネルギーの単位はkcal タンパク質は g です。 <table><tr><td>は</td><td>おもに体をつくる ものになるもの</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>た</td><td>おもに 体の調子 をととのえるもの</td><td>ビタミン</td></tr><tr><td>ら</td><td>おもにエネルギー のもとになるもの</td><td>炭水化物 脂質</td></tr></table> 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 こんだて 献立ひとくちメモ こんだて ゆらい しょうかい しょうかい 献立の由来や食材の紹介などをします。		は	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質	た	おもに 体の調子 をととのえるもの	ビタミン	ら	おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物 脂質	今月の地場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 に学校給食に取り入れていきます。 こんにゃく こだいずもやし おちゃ ふともやし ぶたにく たまねぎ キャベツ こめ かぼちゃ ほししいたけ メロン じゃがいも きりぼしだいこん おちゃフィナンシェ	6月は食育月間 です! 食育は、生きる上での基本で、知育・ 徳育・体育の基礎となるものです。 家庭でもできることから取り組んで みましょう。	もって食べないで 親指をおわんの へりにかける 正しく おわんを もと ほかの4本の指を そろえて 糸底の下を支える	
は	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質												
た	おもに 体の調子 をととのえるもの	ビタミン												
ら	おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物 脂質												
2	①麦ごはん ②牛乳 ③ツナカレー ④ブロッコリーとコーンのソテー 	①麻婆丼 (麦ごはん・麻婆丼の具) ②牛乳 ③杏仁フルーツ 	①お茶ミルクパン ②牛乳 ③野菜のスーパ煮 ④オムレツの手作りデミソース 	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそばろ煮 ④たくあんきんぴら 	①米粉パン ②牛乳 ③鶏肉のトマト煮 ④かみかみサラダ 									
③かつお・きんときまめ④ベーコン 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 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・むぎ③じゃがいも ③あぶら④オリーブあぶら ③カレー・ケチャップ・カレーパウダー・ウスターソース・しょうゆ ③あかワイン④しろワイン・しお・こしょう・しょうゆ 698 22.0 862 25.9		①ぶたにく・とうふ・だいず・あかみそ ②ぎゅうにゅう ①にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ ①にら・③パインアップル・りんご・もも ①こめ・むぎ・さとう・でんぶ③あんぱんゼリー ①ごまあぶら ①トウバンジャン・ケチャップ・テンメンジャン・さけ ①しょうゆ・ちゅうかだし 691 27.6 820 32.0		③とりにく・さつまあげ・かつおぶし④ベーコン・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・いとこんにゃく ③いんげん④にんじん・こぼろ・たくあん・こまつな ①こめ③じゃがいも・さとう・でんぶ④さとう ③あぶら④ごまあぶら・ごま ③さけ・みりん・しょうゆ・しお・かつおぶし(だし) ④みりん 627 21.6 739 24.8		③とりにく・さつまあげ・かつおぶし④ベーコン④だいず ②ぎゅうにゅう ③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・ブロッコリー・トマト ④キャベツ・にんじん・コーン・えだまめ ①こめ③じゃがいも・さとう・でんぶ④さとう ③あぶら④ノンエッグマヨネーズ・さとう ③あかワイン・しお・こしょう・コンソメ・とりがらスープ・ケチャップ ③とんかつソース・しょうゆ④しょうゆ 630 27.3 775 32.5								
ものがたり給食 えほん 絵本『ぼんちんカレーライス』より、給食にカレーライスが登場 します。今回は、ツナを使ったカレーライスです。														
9	①コンソメライス ②牛乳 ③かわなべ牛のハッシュドビーフ ④アスパラガスのソテー 	①ごはん ②牛乳 ⑤ぶどうゼリー(小のみ) ③具だくさんみそ汁 ④いわしのしょうが煮 	①バターパン ②牛乳 ③コーンチャウダー ④きゅうりの梅だレザラダ 	①ごはん ②牛乳 ③わかめスープ ④ヤンニウムチキン 	①黒糖パン ②牛乳 ③和風カレーうどん ④ごぼうとささみのマヨソテー 									
③ぎゅうにゅう④だいず④かつお ②ぎゅうにゅう③なまクリーム ③にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース ④にんにく・にんじん・たまねぎ・コーン・アスパラガス ①こめ③じゃがいも ④オリーブあぶら ①チキンライスのもと・コンソメ③あかワイン・チキンブイヨン・ピーマン・フェニール ③ケチャップ・ウスターソース・しお・こしょう④しろワイン・しお・こしょう・しょうゆ 716 24.0 821 26.7		③とうふ・あぶらあげ・むぎみそ④いわし ②ぎゅうにゅう③わかめ ③にんじん・ごぼう・えのきたけ・ふともやし・はねぎ ①こめ③じゃがいも⑤ぶどうゼリー(小のみ) ③にぼし(だし) 627 22.5		③とりにく・ベーコン・とうにゅう ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう ③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・コーン ③えだまめ④キャベツ・きゅうり・にんじん・うめ ①バターパン③じゃがいも・こめ④さとう ③マーガリン④オリーブあぶら・ごま ③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう・とりがらスープ ④しょうゆ・す 611 28.1		③つくね・とうふ④とりにく・あかみそ ②ぎゅうにゅう③わかめ ③たまねぎ・にんじん・えのきたけ ④ふかねぎ・にんにく ①こめ④じゃがいも・さとう ③あぶら・ごま・ごまあぶら④あぶら・ごまあぶら ③とりがらスープ・こしょう・しょうゆ・さけ ④コチュジャン・ケチャップ・しょうゆ 659 25.1 778 29.0								
きょう 今日は、アスパラガスをソテーにしています。葉や枝が出 る前の若い芽と茎をいただくアスパラガスは、カロテン・ビタ ミン類などの栄養素が多く含まれています。ヨーロッパでは 2000年以上 前から食べていたそうです。		いわしは、一年を通して出回りますが、5〜6月頃に水揚げ される「入梅いわし」は、脂ののっておいしいと言われま す。身や骨が柔らかい魚なので、骨も食べることができま す。喉に引っかけないように、注意して食べてくださいわね。		チャウダーは、アメリカ発祥の煮込み料理です。シチュー より具が 小さくて、とろみが少なく、スープより具が多い ので、スープとシチューの間くらいの料理です。今日はコーン をたっぷり使ったコーンチャウダーです。		ヤンニウムチキンは、韓国を代表する料理のひとつで、油 で揚げた鶏肉に甘さと辛さが絶妙なソースを絡めて作りま す。「ヤンニウム」とは、調味料や味付けのことを意味しま す。韓国でも日本でも人気の料理です。								

16 ①麦ごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④回鍋肉  ③ベーコン④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③にんにく・たまねぎ・きくらげ・えのきたけ・ふともやし・チンゲンサイ ④にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン ①こめ・むぎ③はるさめ④さとう ③ごまあぶら④ごまあぶら ③チキンピヨ・ちゅうがだし・しょうゆ・しお・こしょう ④トウバンジャン・さけ・テンメンジャン・しょうゆ 599 22.8 705 26.2 回鍋肉は、中国の四川という地域の料理の一つで、キャベツと豚肉を甘辛いみそで味付けした料理です。中国の本場では、香辛料をたっぷり使った辛い味付けが特徴です。給食では辛さをひかえめにしています。	17 ①ごはん ②牛乳 ③炒り豆腐 ④竹の子の高菜炒め  ③とりにく・さつまあげ・とうふ・たまご④ぶたにく・あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・きくらげ・グリーンピース ④にんじん・たまねぎ・たけのこ・たかなづけ ①こめ③さとう④さとう ③あぶら・ごまあぶら④ごまあぶら・ごま ③さけ・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・しょうゆ 671 34.8 787 40.5 竹の子の成長は非常に早く、1日に1メートル以上伸びることもあります。アクが強いので、下ゆをでして、アク抜きをしてから、料理に使う必要があります。今日は、シャキシャキとした食感を生かして、高菜漬と一緒に炒めます。	18 ①チーズパン ②牛乳 ③豆乳のクリームシチュー ④メロンポンチ  ③とりにく・ベーコン・しろいんげんまめ・とうにゅう ①チーズ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム ③にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・えだまめ ④メロン・もも・アロエ ①チーズパン③じゃがいも・こむぎこ ③マーガリン④ぶどうゼリー ③しろワイン・とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ 625 27.8 787 34.2 今日のメロンパンには、「かわなべメロン」が使われています。メロンは食べ頃になると、おしりの部分がやわくなり、とてもよい香りがします。熱すまでは常温で保管して、食べる直前に冷やすとおいしく食べられます。	19 ①茶飯 ②牛乳 ③加世田かぼちゃのみそ汁 ④きびなごのにらだれ  ③とうふ・あぶらあげ・むぎみそ④きびなご ②ぎゅうにゅう ①おちや③にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・えのきたけ ③はねぎ④にら ①こめ④さとう ④あぶら ③にほし(だし) ④しょうゆ・ケチャップ・さけ・みりん・す 620 24.0 731 27.7 かぼちゃは夏に収穫される夏野菜です。夏に収穫したかぼちゃを2〜3ヶ月ほど保管することで、水分が抜けて甘みが増し、冬までおいしく食べられます。かぼちゃには皮膚を強くする働きがあるので、日焼けから体を守ってくれます。	20 ①ミルクパン ②牛乳 ③マカロニのトマトスープ ④じゃがいものホットサラダ  ③とりにく・ウインナー・④ベーコン ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③にんにく・セロリ・にんじん・たまねぎ・しめじ・えだまめ・トマト ④たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ ①ミルクパン③じゃがいも・マカロニ④じゃがいも ③オリーブあぶら④マーガリン・ノンエッグマヨネーズ ③しろワイン・とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ ③しょうゆ④しろワイン・しお・こしょう・しょうゆ 622 24.1 771 29.3 じゃがいもは、茎の部分が大きくなったものを食べます。馬鈴薯とも呼ばれています。力がつける給に似ているので「馬鈴薯」とも呼ばれています。しー力がりもりりわいてくる、炭水化物が多く含まれ、ビタミンCや食物繊維などの栄養素も多く含まれています。
23 ①鶏飯 ②麦ごはん・鶏飯スープ ③鶏飯の具・きざみのり ④牛乳 ③お茶フィナンシェ  ①とりにく・たまご ①のり②ぎゅうにゅう ①しょうが・はねぎ・にんじん・ほししいたけ ①だいこんつぼづけ ①こめ・むぎ・さとう③おちやフィナンシェ ①とりがらスープ・かつおぶし(だし)・しょうゆ・さけ・みりん 681 31.1 807 36.2 たっぷりお茶むらいの日 今日は、鹿児島県の郷土料理の鶏飯です。奄美大島から伝わったおてもなし料理です。	24 ①枝豆ゆかりごはん ②牛乳 ③豚汁 ④切り干し大根のごま炒め  ③ぶたにく・あぶらあげ・むぎみそ④かつお ②ぎゅうにゅう ①えだまめ③しょうが・にんじん・だいこん・こんにゃく・はねぎ ④きりぼしだいこん・にんじん・ふともやし・こまつな ①こめ③じゃがいも④さとう ③あぶら④あぶら・ごま ①ゆかり・しお③さけ・みりん・にほし(だし) ④さけ・しょうゆ 614 25.4 727 29.5 切り干し大根は、大根を切って天日で干して作られています。昔の人の知恵と工夫が生かされ、干すことによって、無駄な水分を飛ばし、旨味が増します。今日は、地元で加工された切り干し大根を使っています。	25 ①りんごパン ②牛乳 ③和風スパゲティ ④ひじきサラダ  ③とりにく・ベーコン ②ぎゅうにゅう④ひじき ①りんご③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・えのきたけ ③ほししいたけ・ほうれんそう④だいこん・きゅうり・にんじん ①りんごパン③スパゲティ ③あぶら④わふうドレッシング・ごま ③しお・さけ・こしょう・コンソメ・しょうゆ 612 24.8 760 30.0 みなさんはひじきがどこで育つか知っていますか。正解は海です。海藻の仲間、海の中で育ちます。夜中から明け方にかけて、海の水が引いた時間に姿が見え、その間だけ、収穫ができます。	26 ①ごはん ②牛乳 ③大豆の五目煮 ④豚みそ  ③とりにく・だいず・あつあけ④ぶたにく・だいず・あかみそ・ちゅうがみそ ②ぎゅうにゅう③こんぶ ③にんじん・たけのこ・こんにゃく・ほししいたけ・いんげん ④しょうが・にんじん・ごぼう・にら ①こめ③じゃがいも・さとう④くらざとう ④あぶら ③みりん・しょうゆ・わふうだし・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん 631 30.7 738 34.6 大豆は、古くから五穀(米・麦・粟・豆・黍)の一つとして食べられ、大切に栽培されてきました。英語でソイビーンと呼ばれるますが、これは鹿児島弁からつけられたといわれています。今日は五目煮にたっぷり使っています。	27 ①かつおトロッケバーガー ②バーガーパン・かつおトロッケ ③ゆでキャベツ・マイティソース ④牛乳 ③ラビオリスー  ①かつおトロッケ③ラビオリ ②ぎゅうにゅう ①キャベツ③にんじん・たまねぎ・ブロッコリー ①バーガーパン③じゃがいも ①あぶら ①マイティソース③とりがらスープ・しお・こしょう ③コンソメ・しろワイン・しょうゆ 619 22.1 737 25.7 春に出てくるかつおが、「初がつお」と呼ばれます。脂が少なく旨みがたっぷり含まれておりおいしいので、大切に食べられます。今日は、秋田県で獲れたかつおを使って作られた、カレー味の「かつおトロッケ」をお届けします。
30 ①ピピンパ (ごはん・ピピンパの具) ②牛乳 ④ぶどうゼリー(中のみ) ③オクラ入り中華たまごスープ  ①ぶたにく③ベーコン・たまご ②ぎゅうにゅう ③にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・こだいずもやし・こまつな ③にんじん・たまねぎ・えのきたけ・きくらげ・コーン・オクラ ①こめ・さとう・でんぷん③でんぷん④ぶどうゼリー(中のみ) ①トウバンジャン・さけ・しょうゆ・みりん ③ちゅうがだし・しお・こしょう・さけ・しょうゆ 628 28.3 765 32.9 今日はオクラを使った中華スープです。鹿児島は日本一のオクラの生産地で、鹿児島の中でも指宿で多く作られています。オクラに含まれるネバネバ成分は、食物繊維です。腸の調子を整えたり、夏バテ予防の効果があります。	加工食品等の使用食材 3日(火) 杏仁ゼリー 果糖ぶどう糖液糖・水あめ・豆乳加工品 ドロマイト・加工でん粉・増粘多糖類 クエン酸鉄Na・香料・水 12日(木) 中華風つくね とりこ・豚脂・玉ねぎ・にら コーンスターチ・パン粉・砂糖・ごま油 大豆油・しょうゆ・食塩・ オイスターソース・おろしにんにく・ 白こしょう・アミノ酸 25日(水) 和風ドレッシング 食用植物油・玉ねぎ・赤ピーマン・ にんにく・しいたけ・生姜・しょうゆ・ 砂糖・醸造酢・発酵調味料・りんご・ 食塩・オニオンフレーク・ブルー・ たん白加水分解物・かつお節エキス・ 酵母エキス・パウダー・オニオンエキス・ アミノ酸等・キサンタンガム・ステビア 27日(金) ラビオリ 小麦粉・小麦たん白・食塩・ 食用植物油・豚肉・ パン粉・玉ねぎ・オニオンソー・ 食塩・ポークエキス・香辛料・ 酵母エキス・加工デンプン・水 27日(金) マイティソース トマト・たまねぎ・りんご・にんじん・ セロリ・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ 醸造酢・食塩・香辛料・水 23日(月) お茶フィナンシェ 卵・砂糖・バター・アーモンド・ 小麦粉・抹茶粉末・コーンスターチ・ 塩・膨張剤 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・ パン粉・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・ 酸化防止剤・pH調整剤・酸味料・天草・ 香料・水			