



献立名			1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)
は た ら き	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質	④ひじきとれんこんのマヨネーズ	④おしんこ和え	★⑤ヨーグルト ④ドライカレー	⑤十五夜大福 ④鮭そぼろ丼の具	④高菜炒め
		無機質	①黒糖パン ③こぎつねうどん	①麦ごはん ③かわなべ牛丼の具	①ナン ③マカロニスープ	①麦ごはん ③麻のきのこのみそ汁	①ごはん ③高野豆腐の卵とじ
	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン	③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ③こまつな・はねぎ ④にんじん・れんこん・いんげん	③しょうが・にんじん・たまねぎ・ごぼう ③えのきだけ・こんにゃく・ほししいたけ ③ふかねぎ・はねぎ ④つぼづけ・きゅうり・だいこん・にんじん	③にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ ④たまねぎ・グリーンピース・にんじん ④にんにく	③えのきだけ・しめじ・ほししいたけ ③たまねぎ・にんじん・はねぎ ④たまねぎ・コーン・グリーンピース	③にんじん・たまねぎ・キャベツ ③はねぎ・ほししいたけ ④しょうが・たかなづけ ④にんじん・たまねぎ
		炭水化物	①こくとうパン ③うどん④さとう ③あぶら ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ	①こめ・むぎ③さとう・でんぶん ④さとう ④ごま・ごまあぶら	①ナン③マカロニ・じゃがいも ④でんぶん	①こめ・むぎ③じゃがいも・くらざとう ⑤じゅうごやだいふく ④あぶら	①こめ③さとう・でんぶん ④さとう ④あぶら ④あぶら
主 に 使 用 さ れ る 調 味 料 で す	主 に 使 用 さ れ る 調 味 料 で す	脂質	③さけ・しょうゆ・みりん・しお ③かつおぶし(だし) ④さけ・しょうゆ・しお	③さけ・みりん・しょうゆ・しお ③かつおぶし(だし) ④しょうゆ・す	③とりがらスープ・こしょう・しお・コンソメ・しょうゆ ④カレー・ケチャップ・デミグラスソース ④ウスターソース・コンソメ・あかワイン・しお	③にぼし(だし) ④さけ・しょうゆ・みりん	③かつおぶし(だし)・さけ・みりん ③しょうゆ・しお ④しょうゆ
			小学校:エネルギーKcal たんぱく質g 613 20.0 768 33.7	716 23.6 883 27.8	666 30.4 755 34.4	658 22.8 800 26.8	653 32.0 807 37.8

献立ひとくちメモ			れんこんは、蓮の花の根っこ(地下茎)のことです。れんこんには、穴がいくつか空いているので、日本では昔から「先を見通す」と、縁起の良い食べ物として、お正月などによく食べられています。	たつぷりお茶むらいの日 今日の献立は、かわなべ牛を 中心に、南九州市の新鮮な食材をこっそり取り入れました。地場産物を食べ、元気な体をつくります。	ナンはインドや中央アジアで食べられている平たいパンの一種です。タンドールと呼ばれる釜で焼かれることで、外はモチモチ、中はカリカリの食感になります。家庭でも中華鍋でパン生地を焼いて作ることができます。	今月のものがたり給食は、十五夜にちなんで「14ひきのおつきみ」を紹介しましょう。家族みんなで協力して楽しむお月見では、どんなお月様が見えるのでしょうか。まんまるお月様のようなお団子をよかんて食べてください。	豆腐を冷凍して解凍すると、解凍した時に水分が蒸発します。この作業を繰り返すことで、豆腐から水分が完全になくなり、高野豆腐になります。高野豆腐は水に漬けるとスポンジのように膨らみますが、豆腐に戻ることはありません。
----------	--	--	--	---	---	---	--

8(水)	9(木)	10(金)	14(火)	15(水)	16(木)
④ナタデココパンチ ①粒チーズパン ③肉団子の甘酢煮	④レバーのかみかみ揚げ ①ゆかりごはん ③つみれのすまし汁	⑤ブルーベリージャム ④野菜と卵のソテー ①コッペパン ③コンボッパージュ	④鉄火みそ ①ごはん ③じゃがいものうま煮	④アップルドレッシングサラダ ①黒糖パン ③和風スパゲティ	④ポニーきんぴら ①麦ごはん ③親子丼の具
③とりにく・だんご ①チーズ ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・たけのこ ③ほししいたけ・ピーマン ④パイン・ナタデココ・もも	③たちうおつみれ・あぶらあげ ④とりきも ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③ほうれんそう・にんじん・たまねぎ ③とうがん・えのきだけ ④ごぼう	③とりにく・ベーコン・だいず・とうにゅう ④かつお 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 ③グリーンピース ④にんじん・たまねぎ・ふともやし ④ブロッコリー	③とりにく・あつあげ・さつまあげ ④ぶたにく・だいず・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③こんぶ ③ほししいたけ・たまねぎ・だいこん ③いんげん・にんじん ④にんじん・ごぼう・にら・しょうが	③とりにく・ベーコン ②ぎゅうにゅう ④きわかめ ③えのきだけ・たまねぎ・にんじん ③ほうれんそう・しめじ ④キャベツ・きゅうり・ふともやし ④りんご	③とりにく・たまご・かまぼこ・あぶらあげ ④ベーコン ②ぎゅうにゅう ③ほししいたけ・にんじん・たまねぎ ③はねぎ ④にんじん・こんにゃく・いんげん
①バターパン③じゃがいも・さとう ③でんぶん④ベリーゼリー ③あぶら	①こめ ④でんぶん・こむぎ・さとう ④あぶら・ごま	①コッペパン③じゃがいも・こめ ⑤ブルーベリージャム ④あぶら	①こめ③じゃがいも・さとう ④くらざとう ③あぶら	①こくとうパン ③スパゲティ④さとう ③あぶら・マーガリン ④あぶら	①こめ・むぎ ③さとう・でんぶん ③あぶら ④あぶら・ごま
③しょうゆ・す・ケチャップ・ちゅうがだし	①ゆかり③しょうゆ・しお・さけ ③かつおぶし(だし)・こんぶ(だし) ④しょうゆ・みりん	③とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ ④しお・こしょう・しろワイン・しょうゆ	③しょうゆ・みりん ④さけ・みりん	③しょうゆ・コンソメ・こしょう・しお ④りんごす・しょうゆ・しお	③しょうゆ・みりん・しお・かつおぶし(だし) ④しょうゆ・みりん
657 25.0 796 29.5	649 23.1 801 27.1	612 29.8 748 35.8	756 35.0 930 41.4	630 25.6 789 31.0	646 26.6 799 31.4

ナタデココはココナツの果汁を発酵させて固めたフィリピン発祥の食品です。ナタデココには食物繊維が多く含まれているので、腸の動きをよくする効果があります。弾力があるので、よくかんで食べましょう。	私たちの体は、鉄分が不足するとめまいや貧血を起こします。鉄分は私たちにとても大切な栄養素です。レバーは体に吸収されやすい鉄分を多く含む食品です。豚のレバーなら卓球き2本分で、1日に必要な鉄分を摂ることができます。	10月10日は目を大切にす目の愛護デーです。みなさんはどんな目をしてますか。目の役割や、目を大切にすることは何ができるか考えてみましょう。ブルーベリーには目の働きを助ける効果があります。今日はブルーベリーのジャムです。	鉄火みそは、赤みそに野菜や大豆、砂糖、みりんなどを加えて作る保存食です。熱した鉄のように赤いことから「鉄火みそ」と呼ばれるようになりました。今日は鹿児島の特産物の黒砂糖を加えて作っています。ご飯と一緒に食べましょう。	酢にはいろいろな種類があります。日本を代表する米から作る「米酢」、米・麦・トウモロコシなどを混ぜ合わせて作る「穀物酢」や、果実から作る酢です。今日はりんごから作られた「りんご酢」を使ったサラダです。	親子丼は、一つの丼の中、親子で食べる。親子である卵が入っていることから親子丼と呼ばれています。鶏肉も卵も、体をつくるものになるたんぱく質を多く含んでいる食品です。強く健康な体作りのために、親子丼をよく噛んで食べましょう。
---	--	---	--	---	--

加工食品等の使用食材 ※おうちのひとと一緒に読みましょう。			食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。		
1日(水)・29日(水)ノンエッグマヨネーズ 食用植物油・醸造酢・砂糖・粉末水あめ 食塩・清酒	2日(木)つばき揚げ 干しだいこん・砂糖・異性化液糖・しょうゆ 醸造酢・食塩・かつお節・たんぱく加水分解物 アミノ酸等・ソルビット・酸味料・甘草・香料	8日(水)とり肉だんご 鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん パン粉・でん粉・砂糖 香辛料・食塩 たんぱく加水分解物 炭酸カルシウム・水 クエン酸第一・第二ナトリウム	9日(木)たちうおつみれ 太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩 アミノ酸・Na・水	9日(木)とりきも 鶏肝・でん粉・砂糖・しょうゆ・味噌・香辛料 果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・なたね油 パーム油・酒精・アミノ酸等・キサンタン・水	17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・オニオンソース ポークエキス・香辛料 酵母エキス・加工デンプン・水
3日(金)・24日(金)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 オニオンパウダー・ガーリックパウダー 調味油・香辛料・野菜エキス 香味油・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	6日(月)十五夜大福 さつまいも・もち粉・砂糖・麦芽糖 コンスターチ・ぶどう糖果糖液糖 なたね油・還元麦芽糖・水あめ 食塩・加工でん粉・乳化剤・水	8日(水)ベリーゼリー 果糖ぶどう糖液糖・食物繊維 いちごピューレ ブルーベリーピューレ 増粘多糖類・野菜色素 クチナシ・カロチノイド 酸味料・乳酸Ca・香料 乳化剤・水・デキストリン	9日(木)ゆかり 赤しそ・食塩・梅酢・砂糖・酵母エキス・酸味料	10日(金)ブルーベリージャム 還元麦芽糖水あめ・ブルーベリー 砂糖・ペクチン・酸味料	今年の十五夜は 10月6日(月)です 月見団子をお供えて、伝統行事を楽しみましょう。

17 (金)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
 ④キャラメルポテト ①米粉パン ③ラビオリスープ	 ④ごぼうとれんこんのきんぴら ①ごはん ③さつまいもと豚肉の煮物	 ④ハムと春雨の炒め物 ①麦ごはん ③麻婆丼の具	 ④野菜ソテー ①アップルパン ③オートムシチュー	 ④魚のぬかみそ炊き ①ごはん ③だご	 ④ミートサンドの具 ①ドッグパン ③麦スープ
③だいず・ラビオリ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・あつあげ ④さつまあげ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・とうふ・だいず・あかみそ ④ハム ②ぎゅうにゅう	③とりにく・しろいんげんまめ・とうにゅう ④ウインナー ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・チーズ ③スキムミルク・なまクリーム	③とりにく・ふ・あつあげ・かまぼこ ④ぶり ②ぎゅうにゅう	③ベーコン ③ぶたにく・だいず・しろいんげんまめ ②ぎゅうにゅう
③にんじん・たまねぎ・とうがら ③キャベツ・パセリ ④パセリ	③ほししいたけ・たまねぎ・にんじん ③たけのこ・いんげん・しょうが ④ごぼう・れんこん・にんじん・こんにやく	③しょうが・にんじん・にんじん・たまねぎ ③ほししいたけ・たけのこ・にら ④にんじん・ふともやし・キャベツ・コーン	①りんご ③にんじん・たまねぎ・しめじ ③えだまめ・かぼちゃ ④ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・コーン	③にんじん・だいこん・たけのこ ③こんにやく・ほししいたけ・こまつな ④パセリ	③キャベツ・たまねぎ・にんじん ③えのきだけ・チンゲンサイ・パセリ ④にんにく・たまねぎ・ピーマン ④にんじん
①こめパン ④さつまいも・さとう ④あぶら・マーガリン・アーモンド	①こめ③さつまいも・さとう ④さとう ③あぶら ④ごま・あぶら	①こめ・むぎ③さとう・でんぶ ④はるさめ・さとう ③ごまあぶら ④あぶら	①りんごパン ③こむぎこ ③あぶら ④あぶら	①こめ③でんぶ ④じゃがいも・でんぶ ④あぶら・ごま	①ドッグパン③おむぎ ④さとう・でんぶ
③とりがらスープ・しょうゆ・しお・こしょう ③コンソメ	③しょうゆ・みりん ④しょうゆ・さけ・みりん	③トウバンジャン・ケチャップ・テンメンジャン ③さけ・しょうゆ・ちゅうかだし ④しお・しょうゆ・ちゅうかだし	③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう ④しょうゆ・こしょう・しお・コンソメ	③しょうゆ・みりん・しお・こんぶ(だし) ③かつおぶし(だし) ④ぬかみそだきしょうみえき	③しょうゆ・さけ・とりがらスープ・しお・こしょう ④しお・こしょう・ケチャップ・デミグラスソース ④あかワイン・ウスターソース・しょうゆ・コンソメ
669 20.4 822 24.2	641 23.6 794 27.9	680 29.7 840 35.1	615 29.6 760 35.5	665 25.4 820 30.0	623 27.2 764 32.6

ラビオリは2000年の歴史を持つ、イタリアの伝統的な詰め物パスタです。生地の間にひき肉や、みじん切りにした野菜、チーズなどを挟んで切り分けています。地域によって具材や形に違いがあり、各地域の特色を表しています。

江戸時代に流行した人形劇に、金太郎の子どもの「坂田金平」という登場人物が、都の平和を守るお話がありました。園こたえがあり、びりきな味つけのごぼろは「強くもまい坂田金平のようだ」と言われ、金平ごぼろと呼ばれるようになりました。

春雨には、さつまいもやじゃがいもを原料にした春雨と、もやしのもとになる緑豆を原料にした緑豆春雨があります。緑豆春雨は火が通りやすく、煮崩れしにくく、味がしこみやすい特徴があります。今日の給食にも緑豆春雨が使われています。

英語で秋のことを「autumn(オートム)」と言います。今日は秋の味覚が入ったオートムシチューです。秋が旬の、きのこやかぼちゃが入っています。みなさんの身近にある秋を、お友達やおうちの人と探してみよう。

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、縁があり交流都市になりました。今日は北九州市の郷土料理「だご」と「ぬかみそだき」をつくりました。

10月23日は「霜降」です。この日から、季節が秋から冬へと変わり、朝晩が冷え込み始めます。みなさんは朝ご飯を食べていますか。朝ごはんは、体の温度を上げて、寒い朝でも元気に過ごせるスイッチになります。朝ごはんを食べましょう。

今月の地産産物の利用について	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
 こんにやく 干しいたけ 太もやし さつまいも 冬瓜 米 豚肉 かわなべ牛 むぎみそ お茶 つぼ漬け	 ④ひじきの五目炒め ①ごはん ③豚汁	 ④魚の茶葉揚げ ①秋のちらしずし ③豆腐のすまし汁	 ④れんこんマヨソテー ①ミルクパン ③カレーうどん	 ④豚キムチソテー ①ごはん ③わかめスープ	 ④アップルポンチ ①バターパン ③かぼちゃのスープ煮
	③ぶたにく・あぶらあげ・むぎみそ ④まぐろ・さつまあげ ②ぎゅうにゅう ④ひじき ③にんにく・にんじん・だいこん ③ごぼう・はねぎ・しょうが ④たけのこ・こんにやく・にんじん ④たまねぎ・グリーンピース ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら	①とりにく・さつまあげ ③とうふ・あぶらあげ④ホキ ②ぎゅうにゅう ③わかめ ①ほししいたけ・にんじん・しめじ ①グリーンピース ③にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぶ ①くり ④あぶら	③ぶたにく ④ハム ①ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③チーズ ③にんじん・たまねぎ・マッシュルーム ③えだまめ・にんにく ④れんこん・にんじん・ブロッコリー ①ミルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネーズ ③カレーうどん・カレー・ウスターソース ③ケチャップ ④しょうゆ・さけ・しお	③とうふ・ベーコン ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③わかめ ③たまねぎ・にんじん・えのきだけ ③はねぎ ④しょうが・キャベツ・はくさいキムチ ④にら・にんじん・たまねぎ ①こめ ④さとう・でんぶ ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶら ③しょうゆ・さけ・とりがらスープ・しお ③こしょう ④さけ・しょうゆ	③ウインナー・とりにく ②ぎゅうにゅう ③かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ③しめじ・チンゲンサイ ④もも・りんご・パイ ④りんごかきゅう ①バターパン③じゃがいも ④りんごゼリー ③とりがらスープ・しょうゆ・コンソメ ③しお・こしょう
	609 23.8 754 28.1	651 28.4 754 31.6	664 27.0 836 33.2	613 26.1 758 30.8	619 25.8 765 30.7

加工食品等の使用食材

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

21日(火)トウバンジャン
水・唐辛子・食塩
塩漬唐辛子加工品
発酵調味料・みそ
パプリカ・そら豆粉
アミ/酸等・酒精・pH調整剤

21日(火)テンメンジャン
味噌・砂糖・植物油・醤油

23日(木)ぬかみそ炊き風味
砂糖・醤油・清酒・米ぬか
かつお・さば・食塩・昆布・みりん
生姜・米麹・唐辛子・水

28日(水)果糖
くり・砂糖・ビタミンC
クチナシ色素・水

29日(水)カレーウ
小麦粉・ラード・パーム油・砂糖
ぶどう糖・食塩・カレー粉
トマペースト・牛肉エキス
オニオンパウダー・グローブ
コリアンダー・コンパウダー
ジンジャー・アミ/酸等・カラメル色素
ガーリックパウダー
チキンエキスパウダー

30日(木)白蜜キムチ
白菜・異性化液糖・醸造酢
食塩・唐辛子・にんにく
アミ/酸等・酸味料
パプリカ色素・ビタミンB1・水

31日(金)りんごゼリー
りんご果汁・砂糖
ぶどう糖・糖液糖・ぶどう糖
砂糖・水・増粘多糖類
酸味料・ビタミンC・乳酸Ca
香料・クエン酸Na

10月は食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。白米は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てられています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

き の こ ん じ ェ ー 参 上

わたしはき の こ ん じ ェ ー

き の こ にはどんな種類があるか、調べてみましょう。