

令和8年



9月

予定献立表



南九州市立学校給食センター
(B献立用)

献立名			1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)	
は た ら き	おもに体をつくる もとなるもの	たんぱく質 無機質	④ツナとコーンのソテー ①麦ごはん ③ポークカレー		④ジューシーフルーツ ①チーズパン ③チキン ビーンズ		④ねぎ塩豚丼の具 ①ごはん ③かぼちゃの みそ汁		④オムレツのきのこソース ①ミルクパン ③冬瓜のポトフ	
	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン	③ぶたにく・きんときまめ ③スキムミルク・チーズ④かつお ②ぎゅうにゅう		③しろいんげんまめ ③とりにく・ベーコン・だいず ①チーズ②ぎゅうにゅう		③とうふ・あぶらあげ・みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう		③ぶたにく・ウィンナー ④オムレツ ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう	
	おもにエネルギーの もとなるもの	炭水化物 脂質	③にんにく・たまねぎ・にんじん ③グリーンピース ④にんじん・たまねぎ・コーン ④ブロッコリー ①こめ・むぎ ③じゃがいも ③あぶら ④あぶら ③あかワイン・カレールウ ③ウスターソース・ケチャップ ④さけ・しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ		③にんにく・にんじん・たまねぎ ③トマト・えだまめ・しめじ ④みかん・もも・アロエ ④みかんかじゅう ①チーズパン③じゃがいも・さとう ④りんごゼリー ③マーガリン ③ケチャップ・とりがらスープ ③しお・ウスターソース・しょうゆ ③あかワイン・こしょう		③にんじん・たまねぎ・かぼちゃ ③えのきたけ・はねぎ ④ふかねぎ・にんにく・にんじん ④しめじ・ふともやし・にら ①こめ ④ごま・ごまあぶら・あぶら		③にんにく・たまねぎ・にんじん ③とうがん・パセリ ④しめじ・マッシュルーム ④たまねぎ・えだまめ ①ミルクパン③じゃがいも ④さとう・タピオカでんぷん・でんぷん ③あぶら④マーガリン ③しろワイン・とりがらスープ しょうゆ・コンソメ・しお・こしょう ④デミグラスソース・ケチャップ	
おも しょう 主に使用される調味料です。			683	26.1	637	27.1	620	24.4	619	29.2
小学校：エネルギーKcal たんぱく質g			844	30.8	779	33.0	732	28.2	783	36.2
中学校：エネルギーKcal たんぱく質g			今日のカレーは豚肉を使用しています。豚肉には疲労回復をサポートするビタミンB ₆ が豊富に含まれています。カレー粉の香りは食欲をそそり、暑い季節や元気をチャージしたいときにぴったりです。ポークカレーで、まだまだ暑い9月を元気に過ごしてほしいです。		アロエは、遠い昔から万病に効く植物として使われてきました。日本でも「医者いらず」とも呼ばれるほど、薬用として活用されていたそうです。一般によく食べられているのは、「アロエペラ」という品種です。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。		うまみたっぷりの豚肉に、香ばしいごま油と深ねぎのさわやかな風味がからみ、ごはんが進むスタミナ満点のねぎ塩豚丼。さっぱりとした味わいは隠し味に「酢」を使っているからです。夏野菜のかぼちゃの甘味とみそのうまみたっぷりのみそ汁と、相性のバッチリです。		冬瓜は原産地はインドですが、日本では平安時代から栽培されています。水分が多く、低カロリーですが、利尿作用があるカリウムを多く含んでいます。そのため、内部の方から体を冷やすすきもあるため、まだまだ暑い今の時期にぴったりの食材です。	
7 (月)			8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)	
こん だ て	おもに体をつくる もとなるもの	たんぱく質 無機質	④高菜そばろ ①麦ごはん ③具だくさん みそ汁		④春巻 ①キムタク チャーハン ③つみれの 中華スープ		④ひじきとれんこんの炒めサラダ ①クロワッサン ③コーン ポタージュ		④かわなべ牛のサイコロステーキ ①ごはん ③ごっそい汁	
	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン	③とうふ・あぶらあげ・みそ ④ぶたにく・さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん・たまねぎ・しめじ ③ふともやし・はねぎ ④しょうが・にんじん・たまねぎ ④たけのこ・たかなづけ ①こめ・むぎ ③じゃがいも④さとう ④あぶら ③にぼし(だし) ④さけ・しょうゆ		①ぶたにく④はるまき ③とうふ・つみれ ②ぎゅうにゅう ①にんにく・にんじん・たまねぎ ①はくさいキムチ・つぼづけ・えだまめ ③にんじん・たまねぎ・えのきたけ ③きくらげ・チンゲンサイ ①こめ ①あぶら③ごまあぶら ④あぶら ①コンソメ・さけ・しょうゆ ③さけ・とりがらスープ・しお・こしょう ③ちゅうかだし・しょうゆ・みりん		③とりにく・とうにゅう・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・スキムミルク④ひじき ③にんにく・にんじん・たまねぎ ③しめじ・コーン・パセリ ④にんじん・れんこん・いんげん ①クロワッサン ③じゃがいも・こめ④さとう ③マーガリン ④マヨネーズ・あぶら ③しろワイン・とりがらスープ ③コンソメ・こしょう・しお ④さけ・しょうゆ・しお ③にぼし(だし) ④しお・こしょう・あかワイン・みりん ④しょうゆ・ウスターソース		③ぶたにく・ウィンナー ④ベーコン ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③チーズ ③にんにく・たまねぎ・にんじん ③しめじ・ピーマン・トマト ④にんにく・にんじん・たまねぎ ④ズッキーニ ①ミルクパン③スパゲッティ ③あぶら ④オリーブあぶら ③しお・しろワイン・ケチャップ ③ウスターソース・コンソメ・こしょう ④しろワイン・しお・こしょう・しょうゆ・みりん	
	おもにエネルギーの もとなるもの	炭水化物 脂質	614	23.6	664	24.3	683	25.0	675	28.5
727			27.2	29.6	845	29.7	806	28.8	848	35.0
みそ汁は、だしと具材のうまみがギュッと溶け込んでいます。お腹の調理を整えてくれる発酵食品のみそを使って、いろいろな食材を食べることができます。具材から出る栄養も残さずとれるため、みそ汁は良いところがたくさんあります。			キムタクごはんは長野県塩尻市の学校給食から生まれた人気メニューです。キムチのほど良い辛みと、たくあんのかんたんとした食感が絶妙なアクセントになって、おいしいですよ。辛いのが苦手な人も食べやすい味に工夫しています。		フランス語で「三日月」を意味するクロワッサン。生地とバターを何層にも重ねて焼くことで、外はサクサク、中はしっとりとした食感とコクのある風味が生まれます。クロワッサンだけでは栄養のパラnsは良くなりませんので、おかずもしっかりと食べましょう。		たっ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ごっそい取り入れました。地場産物を食べ、暑さに負けない体をつくりましょう。		スパゲッティといえばイタリア料理と思いますが、実はナポリタンは横浜のホテルで生まれた日本発祥の洋食です。ケチャップを具材としっかりと炒めることで酸味が飛んで、甘味とうまみが詰まったスパゲッティに仕上がります。	

加工食品等の使用食材

※うちのひとと一緒に読みましょう。

カレールウ 1日(火)・17(木)
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・牛肉エキス・オニオンパウダー
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

オムレツ 4日(金)
鶏卵・砂糖・タピオカ・でん粉・穀物酢・塩・清水・なたね油

つみれ 8日(火)
太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩・アミノ酸・リン酸塩・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。

春巻 8日(水)
豚肉・にんじん・たまねぎ・キャベツ・植物油
豚脂・しょうゆ・はるまき・でん粉・しょうがペースト
小麦粉・ポークビヨン・ショートニング
ポークエキス・発酵調味料・酵母エキス・砂糖
乾燥しいたけ・たん白加水分解物・香辛料
米粉・粉あめ・食塩・ソルビトール
クエン酸鉄Na・乳化剤・増粘剤・水

ノンエッグマヨネーズ 9日(水)・16(水)
食用植物油・醸造酢・砂糖・粉末水あめ
食塩・たんぱく加水分解物加工品・酵母エキス
加工デンプン・増粘多糖類・香辛料抽出物

食事中に

気をつけてほしいこと

りんごゼリー 2日(水)
りんご果汁・砂糖
ぶどう糖果糖液糖・ぶどう糖
増粘多糖類・酸味料
ビタミンC・乳酸Ca
香料・クエン酸鉄Na

食事のあいさつ

いただきます
ごちそうさま

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢

姿勢

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない

スマホは見ない

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

★上記の『9月の行事&記念日3択クイズ』の答えはコチラ↓↓

こたえ
防災の日=③(最低でも3日分備えておく必要がある)
ひじきの日=② 秋分の日=②(秋はあはれ=萩の花、春ははたもち=牡丹の花から) 十五夜=③

※どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号をつけています。

こんだて 献立ひとくちメモ こんだて ゆらい 献立の由来や しょうざい しょうざい 食材の紹介などをします。	はいこうろう 回鍋肉は、ジャキジャキのキャベツと ジューシーな豚肉に、みそやテンメン ジャンを使ったコクのあるタレが絡ん で、一口食べればごはんが進みます。 中国の四川料理のひとつで、中国では 「一度ゆでた豚肉を再び鍋にもどして炒 める」という作り方をします。	ほうかわ や ふう ゴーヤとかつお腹皮のかば焼き風は、 鹿児島県の食材のうまみが詰まった料理 です。脂がのったかつおの腹皮と独特 の苦味があるゴーヤを揚げ、甘いかに は焼きのタレといっしょに合わせて仕上 げます。香ばし揚げたタレをからめると ゴーヤの苦味も和らぎます。	むねく うちかわ ささみは、ニワトリの胸肉の内側にある お肉です。形が笹の葉に似ていること から「ささみ」と呼ばれるようになりました。 一羽のニワトリから2本しかとれない、 とても貴重な部位のお肉です。脂肪 がほとんどなく、あっさりとした上品な味 わいと柔らかさが特徴です。	きょう かわなべちゆう ねんせい いまざい かなた 今日は、川辺で3年生の今給黎泰汰さん が考えた献立です。今給黎さんが給 食センターへ、職場体験に来た時に考 えてくれました。カレーうどんは、明治時 代に起きた洋食ブームに合わせて、東 京のうどんを提供するお店で作られる ようになりました。 わたし た 私たちがふだん食べているブロッコリー のモコモコした緑色の部分は、花が前の の小さなつぼみが集まったものです。野 菜の中でも「ビタミンC」がとても豊富で、 風邪予防にも効果があるそうです。さら に赤血球を作るのに欠かせない葉酸や 鉄分といった栄養素も豊富です。
--	---	---	--	--

こんだて 献立ひとくちメモ	きょう はんしん たんだい はんせい たいやう 切り干し大根は、大根を細く切り太陽の 光で乾燥させた、昔からある日本の保 存食品です。干すことによって水分が抜 けて、大根のうまみと甘味が凝縮されま す。また、生の大根よりもミネラルが多 なり栄養価もアップします。また、ポリポ リとした食感も特徴です。	きょう じんしん 短大2年生、飯伏柚香さん 今日は純心短大2年生、飯伏柚香さん が考えた献立です。6月に実習に来た 時に考えてくれました。きびなごは鹿児島 を代表する魚です。コチジャンやしょ うゆ、砂糖を合わせた甘い韓国風の タレをヤンニョムといい、今日はカラッ りとした食感も特徴です。	ことし じゅうご 今夜は9月25日金曜日でし た。十五夜は、旧暦の8月15日の夜 に見える月のことで「中秋の名月」とも 呼ばれます。秋は空が澄みわたり、一 年中の中で最も月がきれいに見える季節 です。十五夜は秋の収穫に感謝し、お 団子や芋をお供えて食べます。	まーい ねえま 麻婆豆腐 麻婆の名前の由来は、150年ほど前の 中国・四川省に住む、顔にそばかすが あるおばあさんが作った豆腐料理があ まりにもおいしかったことから、そのお ばあさんを敬って「そばかすのおばあ さんの豆腐」という意味で「麻婆豆腐」と名 づけられました。	きょう はー ばー 今夜は、バーガーパンにカツオカツと キャベツソーセージを、自分で上手にはさん で食べてください。かつおはたんぱく質 が豊富で、赤い血合いという部分には 「鉄分」が多く、血液をつくるのを助けて くれます。かつおは、成長期のみなさん におすすめ食材のひとつです。
---------------------------------	---	---	--	---	--

ゆうしょく
夕食でとったエネルギーは
あさ
朝には残っていません。午前
ちゆう げん き かつどう
中、元気に活動するために、
ちゆうしょく
朝食をとみましょう。