



献立名		1 (木)	2 (金)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	
は た ら き	おもに体をつくる ものになるもの	④フルーツポンチ	④野菜の和風炒め	④タコライスの具	④キャラメルポテト	④キムチと干し大根のごま炒め	
		①バターパン ③かぼちゃの ミートソース煮	①ごはん ③豆とん汁	①麦ごはん ③春雨スープ	①米粉パン ③ラビオリの スープ	①ごはん ③肉団子の 甘酢煮	
	おもに体の調子を 整えるもの	③とりにく・ぶたにく・だいず	③ぶたにく・だいず・あぶらあげ・みそ	③とりにく・あつあげ	③ラビオリ・しろいんげんまめ	③ミートボール	
		②ぎゅうにゅう ③チーズ	④さつまあげ ②ぎゅうにゅう	④ぶたにく・だいず ②ぎゅうにゅう ④チーズ	②ぎゅうにゅう	④とりにく ②ぎゅうにゅう	
おもにエネルギーの もとになるもの	炭水化物 脂質	③かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ③しめじ・セロリー・えだまめ ③トマト・にんにく ④もも・りんご・アロエ	③しょうが・にんじん・だいこん ③こんにやく・こまつな ④ごぼう・れんこん・にんじん ④ふともやし・いんげん	③チンゲンサイ・ふともやし・たまねぎ ③にんじん・きくらげ ④たまねぎ・セロリー・キャベツ ④パセリ・にんにく・トマト	③にんじん・たまねぎ・とうがん ③キャベツ・パセリ	③にんじん・たまねぎ・ふともやし ③たけのこ・ほししいたけ・ピーマン ④だいこん・ほしだいこん・はくさい・キムチ ④チンゲンサイ・しょうが・にんにく	
		①バターパン ③あぶら ④マスカットゼリー	①こめ③じゃがいも ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら・ごま	①こめ・むぎ ③はるさめ ③あぶら ④あぶら	①こめ・むぎ ④さつまいも・さとう ③あぶら ④あぶら・マーガリン・アーモンド	①こめ③じゃがいも・さとう・でんぶん ④さとう ③あぶら ④ごま・あぶら	
おもに使用される調味料です。		③ケチャップ・あかワイン ③デミグラスソース・ウスターソース ③しお・こしょう・しょうゆ	③さけ・にぼし(だし) ④しょうゆ・さけ・みりん	③しょうゆ・さけ・こしょう・しお ③とりがらスープ・コンソメ④あかワイン ④ケチャップ・しお・こしょう・チリパウダー	③とりがらスープ・しょうゆ・しお ③こしょう・コンソメ	③とりがらスープ・ちゅうかだし ③しょうゆ・す ④さけ・しょうゆ	
小学校:エネルギー Kcal たんぱく質 g		684 26.1	605 22.9	651 26.8	668 19.7	622 23.8	
中学校:エネルギー Kcal たんぱく質 g		842 31.1	749 26.9	805 31.6	821 23.4	769 28.1	
献立ひとくちメモ		かぼちゃには、西洋かぼちゃや日本かぼちゃ、そうめんかぼちゃなどの種類があります。かぼちゃのオレンジ色のもとにはカロテンといいますが、かぼちゃの色が濃いほどカロテンは多く含まれているので、カットされたかぼちゃを買うときは色の濃いものをおすすめです。					
献立の由来や 食材の紹介などをします。		みそは、大豆にこうじ菌と塩を入れて作ります。昔は、自分の家でみそを作る人が多くうちのみそはうまい!と自分の作った味噌を自慢していたことから、自分で自分を褒めたり、自慢することを手前みそというようになりました。					
		春雨には、さつまいもと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、味がしみこみやすい特徴があります。今日の給食には緑豆春雨が使われています。					
		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。生地の中にひき肉や、みじん切りの野菜、チーズなどを混ぜて切り分けています。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。					
		キムチは韓国の伝統的な発酵食品で、乳酸菌が豊富です。食物繊維やビタミンも多く、免疫力アップの効果も期待できる食べ物です。日が経つと酸味が出るのは、乳酸菌が増えて熟成が進むからです。この酸味は、炒め物や鍋にするとうま味に変わります。					
8 (木)		9 (金)		13 (火)		14 (水)	
④コーンサラダ		⑤ブルーベリーゼリー		④かみかみサラダ		④元気みそ	
①ミルクパン ③ペペロンチーノ		①ごはん ③豚肉と冬瓜の煮物		①黒糖パン ③ピリ辛フォー		①麦ごはん ③じゃがいものうま煮	
③ベーコン		③ぶたにく・あつあげ・みそ		③ぶたにく・やきふた		③とりにく・あつあげ・さつまあげ	
①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう		④かつお・かつおぶし		④だいず		④だいず・かつお・あかみそ・ちゅうけみそ	
③にんにく・にんじん・たまねぎ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
③しめじ・えのきたけ・こまつな		③しょうが		③にんにく・しょうが・にんじん		③ほししいたけ・たまねぎ・だいこん	
④キャベツ・きゅうり・コーン		③こんにゃく		③にんにく・くしょうが・にんじん		③いんげん・にんじん	
①ミルクパン③スパゲティ		③にんじん・にんじん・たまねぎ		③たまねぎ・たけのこ・チンゲンサイ		④はなご・しょうが	
④さとう		③こんにゃく・とうがん・いんげん		③たまねぎ・たけのこ・チンゲンサイ		③しょうが・しょうが	
③あぶら・オリブあぶら		④こまつな・おちゃ		④えだまめ・キャベツ・コーン		④にんにく	
④オリブあぶら・ごま		①こめ		①こくとうパン		①ナン③マカロニ・じゃがいも	
③しお・とうがらし・しょうゆ・しょうゆ		③じゃがいも・さとう		③ピーマン④さとう		④でんぶん	
③コンソメ・こしょう・とりがらスープ		③あぶら		③ねりごま			
④しょうゆ・す・しお		④ごま⑤ブルーベリーゼリー		④ノンエッグマヨネーズ			
635 23.1		649 25.9		636 28.7		733 30.8	
800 28.5		795 30.6		796 34.8		903 36.4	
給食に毎日、牛乳がついているのは、カルシウムをとるためです。カルシウムは、骨や歯をつくるために必要な栄養素のひとつです。骨は成長期にどんどん大きくなります。丈夫な骨をつくるためには、牛乳や小魚、海藻、野菜をしっかりと食べることが大切です。		今日は、川辺中3年生の今給祭奉仕さんが考えた献立です。今給祭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。フォーはベトナムの料理です。中国南部から東南アジアにかけての地域でよく食べられています。		今日は、川辺中3年生の今給祭奉仕さんが考えた献立です。今給祭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。フォーはベトナムの料理です。中国南部から東南アジアにかけての地域でよく食べられています。		じゃがいもの収穫時期は、春と秋の2回あります。葉や茎の半分以上が枯れて、芋の皮がしっかりと厚くなった頃が収穫の目安といわれています。品種によって違いはありますが、じゃがいもの花の色は薄紫や赤紫、白色をしています。	
		たっぷりお茶むらいの日				カレーの本場はインドです。インドにカレーはありません。それぞれの家庭でサフランやターメリック、コリアンダーなどのスパイスを使って好みのカレーを作ります。日本のカレーのようにとろみはなく、サラサラとしています。今日はドライカレーにしました。	
		今日の献立は、お茶を中心に、南九州市の新鮮な食材を取り入れました。地場産物を食べ、暑さに負けない体をつくりましょう。				今日は果が入った秋のちらしずしです。果は種と呼ばれるトゲトゲに包まれています。一つの種の中に、何粒の種が入っているか知っていますか? 正解は、3粒です。種は虫の攻撃から果の実を守る大切な役割をしています。	

加工食品等の使用食材

※おうちの人と一緒に読みましょう。

1日(木) マスカットゼリー

果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・ぶどう果汁
増粘多糖類・乳酸Ca・香料・酸味料・クエン酸Na
ビタミンC・クチナシ色素

6日(火) ラビオリ

小麦粉・食塩・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉
粒状大豆たん白・豚脂・酵母エキス・食塩
砂糖・香辛料・アミノ酸等・加工デンプン・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。

7日(水) ミートボール

鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・小麦・でん粉
炭酸カルシウム・酵母エキス・食塩
ナツメグ・黒こしょう・ビタミンB2

9日(金) ブルーベリーゼリー

果糖ぶどう糖液糖・ブルーベリー果汁・酸味料
増粘多糖類・加工でん粉・アントシアニン
カラメル・ビタミンC・クエン酸Na・香料・水

15日(木) ヨーグルト

脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳
ゼラチン・寒天・乳酸カルシウム・香料・ビタミンB6

16日(金) つみれ

太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩
アミノ酸・リン酸・水

18日(金) いわしおなか煮

いわし・砂糖・しょうゆ・本みりん
でん粉・かつお節・食塩・水

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識しよう!ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

			19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
献立名			④たくあんきんぴら ①ごはん ③さつま芋と豚肉の煮物	④ひじきのツナマヨ炒め ①お茶バターパン ③キムチうどん	④魚のめかみそ炊き ①ごはん ③だご	④千草サラダ ①バターパン ③さつまいものシチュー	④チャブチェ ①麦ごはん ③かき玉スープ
はたらき	おもに体をつくるものになるもの	たんぱく質 無機質	③ぶたにく・あつあげ ④ベーコン・かつおぶし ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・あぶらあげ ④まぐろ ②ぎゅうにゅう ④ひじき	③とりにく・あつあげ・かまぼこ ④ぶり 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 ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう ③チーズ・スキムミルク・なまクリーム	③たまご・とうふ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう
	おもに体の調子を整えるもの	ビタミン	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たくあん・ごぼう・しそ	③にんじん・こだいずもやし・ふかねぎ ③しめじ・にら・はくさいキムチ ③にんにく ④にんじん・たまねぎ・えだまめ	③にんじん・だいこん・たけのこ ③いとこんにやく・ほししいたけ ③こまつな ④はねぎ	③にんじん・たまねぎ・しめじ ③ブロッコリー ④ほうれんそう・キャベツ・にんじん ④ふともやし・コーン	③にんじん・だいこん・ほししいたけ ③ほうれんそう ④にんにく・にんじん・たまねぎ ④ピーマン
	おもにエネルギーのもとになるもの	炭水化物 脂質	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おちゃバターパン③うどん ④さとう ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ	①こめ③ふ・でんぶ ④でんぶ・じゃがいも・さとう ④あぶら・ごま	①バターパン③さつまいも・こむぎ ③あぶら④やさいドレッシング	①こめ・むぎ③でんぶ ④はるさめ・さとう ④あぶら・ごま・ごまあぶら
主として使用される調味料です。			③しょうゆ・みりん ④みりん	③とりがらスープ・しょうゆ・さけ ④しょうゆ・しお	③しょうゆ・みりん・しお・こんぶ(だし) ③かつおぶし(だし)④しょうゆ・みりん ④めかみそだきしょうみえき	③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう ③しょうゆ・さけ・とりがらスープ ④さけ・こしょう・トウバンジャン ④しょうゆ	
小学校：エネルギーKcal たんぱく質g 中学校：エネルギーKcal たんぱく質g			653 23.7 806 28.0	595 27.4 754 33.5	670 25.5 827 30.1	638 28.3 787 33.8	596 25.2 738 29.7

献立ひとくちメモ

にんじんは、土の中で育つ根をおもに食べる根菜です。体の中でビタミンAに変化するカロテンがたくさん含まれている緑黄色野菜です。よく食べられるのはオレンジ色ですが、食時ににんじんの赤色のものや白色、紫色など様々な色のにんじんもあります。

ひじきには、骨や歯を丈夫にするミネラルやおなかの調子を整える食物繊維、細胞の働きを助けるビタミンが多く含まれています。今日は、ツナと野菜と一緒にマヨネーズでソテーしました。苦手な人もまずは一口食べることにチャレンジしてみましょう。

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、ご縁があり、交流都市になりました。今日は北九州市の郷土料理「めかみそだき」を作りました。「だご」には、北九州市産のたけのこを使っています。

今日は鹿児島県女子短期大学2年生、新留愛華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。さつまいもは、江戸時代に薩摩(今の鹿児島県)で盛んに栽培されたことからこの名前がつけました。食物繊維が多く、お腹の調子を整えてくれます。

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。みなさんは朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、体の体温を上げて、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、元気に1日をスタートしましょう。

こんげつ じばんさんぶつ 今月の地場産物の 利用について あかし しょうきよ 赤字で書いた食材です。 みなみくさうしゅうせい せいさん のうさんぶつ ☆南九州市で生産される農産物を 積極的（せきごく）に学校給食に 取り入れていきます。	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
	④豚の生姜焼き ①ごはん ③秋の味噌汁	④ウィンナーポテトサンド ①ドッグパン ③豆腐のカレー炒め	④鶏のうめかつお味 ①ごはん ③豆まめみそ汁	④キャベツとツナのソテー ①ミルクパン ③パンプキンポタージュ	④炒めなます ①麦ごはん ③豚玉どんぶり
こんにやく 干しいたけ たもやし 小だいずもやし 冬瓜 こめ 豚肉 みそ お茶 とうがん さつまいも	③あぶらあげ・みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう③こんぶ ③にんじん・だいこん・しめじ ③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 ④ふともやし・ピーマン ①こめ③さつまいも ④さとう ④あぶら・ごま ③にぼし(だし) ④しょうゆ・さけ 605 25.2 749 29.7	③ぶたにく・とうふ・ちくわ ④ウィンナー ②ぎゅうにゅう ③にんじん・ふともやし・キャベツ ③たけのこ・きくらげ・いんげん ④たまねぎ・コーン・パセリ ①ドッグパン③さとう ④じゃがいも ③あぶら ④マーガリン・ノンエッグマヨネーズ ③しょうゆ・さけ・カレー・しお ④しろワイン・しお・こしょう 606 28.9 743 34.7	③だいず・とうふ・あぶらあげ・とうにゅう ③みそ・こめみそ④とりにく・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③にんじん・だいこん・ふかねぎ ③こまつな ④うめ ①こめ③じゃがいも ④でんぶ・さとう ④あぶら ③にぼし(だし) ④しお・さけ・みりん 676 32.3 806 35.8	③しろいんげんまめ ④かつお ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・スキムミルク ③かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ③ブロッコリー・カリフラワー ④コーン・キャベツ・ふともやし ①ミルクパン③こめ ③バター ④あぶら ③しお・こしょう・コンソメ・チキンブイヨン ④しお・こしょう・しろワイン・しょうゆ 631 26.6 783 32.2	③ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ ③たまご④さつまいも・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ④こんぶ ③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ③はねぎ ④きりぼしだいこん・にんじん ①こめ・むぎ③さとう・でんぶ ④さとう ③あぶら ④あぶら・ごま ③さけ・しょうゆ・みりん・しお ③かつおぶし(だし) ④しょうゆ・す 610 26.6 754 31.3
	強い香りと独特の辛みが特徴のしょうがは、インドを中心とした熱帯アジアが原産です。体を温める成分が含まれていることから、血行をよくする作用があります。また、食中毒予防や食欲を促す作用があります。	みなさん、食事の前に手洗いをしていますか？見た目はきれいです、手には様々な汚れや細菌がついていることもあります。石けんを使い、丁寧に手をあらうよう、心がけましょう。今日は、ウィンナーポテトサンドをドッグパンにはさんで食べましょう。	大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。大豆は豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどの加工品も多く、私たちの生活に欠かせない食材です。今日は、大豆や豆腐、油揚げ、豆乳、みそを使った、豆まめみそ汁です。	ハロウィンは、10月31日に行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。ハロウィンには「ペボカぼちゃ」という、大きくて実の柔らかいかぼちゃをくり抜いて、ランタンをつつて飾ります。今日はハロウィンにちなんでパンプキンポタージュをお届けします。	井戸の「井」という漢字の真ん中に点を付けると「丼」という漢字になります。井戸の中に物を落とすと「どんぶり」という音がすることから、それが変化して「どんぶり」と読むようになったと言われています。本格的などんぶり料理が生まれたのは江戸時代からです。

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(水) めかみそ炊き調味液
砂糖・醤油・清酒・米ぬか・みりん
かつお・さば・食塩・昆布・生姜
米麹・唐辛子・水

22日(木) 野菜ドレッシング
食用植物油・果糖ぶどう糖液・しょうゆ
玉ねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜
醸造酢・発酵調味料・食塩・オニオンパウダー
食物繊維・たん白加水分解物・酵母エキスパウダー
りんご・アミノ酸等・カラメル色素・増粘剤・甘味料

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

食べ残すと…
でも…
地球温暖化につながる

あとりが、
残さず食べよう！

10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。