



10月 こんだてよていひょう

(前半) 鹿児島市立
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はし の日	こんだて名 ★牛にゆうは毎日つきます	あか からだを つくる	きいろ エネルギーの もとなる	みどり からだの調子を整える	ちようみりよう 調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
2 (月)		 ①炒り鶏 ②さんまかぼすレモン煮 ③添えきゅうり しんまい 新米ごはん	ぎゆうにゆう ①とりにく、 ちくわ、あつあげ、 こうやどうふ ②さんまかぼすレモンに	こめ ①ごまあぶら、 じゃがいも、さとう	①こんにやく、にんじん、 れんこん、インゲン、しいたけ ②かぼすかじゅう、 レモンかじゅう ③きゅうり	①しょうゆ、さけ、 みりん、さばだし ③しお、しょうゆ	651 29.4
3 (火)		 ①カレーうどん ②ごぼうのみそマヨ炒め こめ 米粉いりパン	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、 さつまあげ、あぶらあげ ②ちくわ、こなどうふ、 こめみそ	米粉入りパン ①うどん、あぶら、 ②さとう、ごま、 マヨネーズ(卵不使用)	①にんじん、たまねぎ、はねぎ、 もやし、しいたけ ②にんじん、ごぼう、コーン、 えだまめ	①さけ、カレーこ、 カレーフック、 しょうゆ、 ガラスープ ②さけ、みりん	573 23.6
4 (水)		 ①ガパオライス(ナッツいり) ②ふわふわ卵スープ ③のむヨーグルト(いちご) (むぎごはん)	ぎゆうにゆう ①とりにく、ぶたにく、 だいちミート ②ベーコン、チーズ、 たまご ③のむヨーグルト	こめ、むぎ ①あぶら、さとう、 アーモンド ②あぶら、じゃがいも、 パンこ	①にんにく、たまねぎ、 ピーマン、きピーマン、 たけのこ ②にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、チンゲンサイ	①しお、こしょう、 しょうゆ、さけ、 コンソメ、 オイスターソース ②ワイン、 ガラスープ	645 26.9
5 (木)		 ①高野豆腐の麻婆 ②シュウマイ ③味付けのり しんまい 新米ごはん	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、とりにく、 どうふ、こうやどうふ、 むぎみそ、あかみそ ②しゅうまい ③のり	こめ ①あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 グリーンピース、きくらげ、しょうが	①こしょう、 しょうゆ、さけ、 トウバンジャン	634 28.2
6 (金)		 ①ペンネのトマト煮 ②こんにやくサラダ ③ちょこっとチョコクリーム あつぎりパン	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、だいち ②かいそう	あつぎりパン ①ペンネ、あぶら ②ごま ③チョコクリーム(乳)	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、セロリ、えだまめ、 ぶなしめじ、トマト ②こんにやく、にんじん、 キャベツ、きゅうり、コーン	①ワイン、しお、 ケチャップ、 コンソメ、しょうゆ、 ガラスープ ②ドレッシング	632 28.0
10 (火)		 ①焼豚ラーメン ②ウイナーと野菜のソテー ③ブルーベリージャム あつぎりパン	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、やきぶた ②ウイナー、こんぶ	あつぎりパン ①ラーメン、あぶら ②さとう、ごまあぶら ③ブルーベリージャム	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、はねぎ、 もやし、コーン ②にんじん、キャベツ、 こまつな、ほしだいこん	①さけ、しお、 こしょう、しょうゆ、 さけみりん、 ちゅうかあじ、 パイタン ②しょうゆ、しお	613 25.0
11 (水)		 ①ビビンバ風丼 ②春雨スープ ③みかんジュース (むぎごはん)	ぎゆうにゆう ①ぎゆうにく、 あかみそ、たまご ②とうふ、 こんさいつくね、 くきわかめ	こめ、むぎ ①あぶら、さとう、ごま、 ごまあぶら、 ごましめ、ぜんまい ②キャベツ、きくらげ ③みかんジュース	①しょうゆ、さけ、 トウバンジャン、 みりん ②しょうゆ、さけ、 しお、ガラスープ	641 25.0	
12 (木)		 ①変わりさつまい ②揚げ魚の梅風味和え しんまい 新米ごはん	ぎゆうにゆう ①とりにく、あつあげ、 むぎみそ ②タラ	こめ ①あぶら、さつまいも、 さとう ②アーモンド、 かたくりこ	①こんにやく、にんじん、 だいこん、ごぼう、はねぎ、 まめもやし、しめじ、しょうが ②ねりうめ、えだまめ	①さけ、 にぼしだし ②しょうゆ、 みりん	590 23.1
13 (金)		 ①さつまいものデミシチュー ②カラフルポンチ杏仁風 コッペパン	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、だいち、 ミートボール、 しろいんげんまめ、 きんときまめ、 レッドキドニー	パン ①あぶら、さつまいも、 マーガリン ②あんじんゼリー(乳 不使用)	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 ブロッコリー ②みかん、りんご、パイン、もも、 ナタデココ	①ワイン、 ケチャップ、 ビーフシチュー、 デミグラスソース、 ウスターソース、 ガラスープ	614 23.6
16 (月)		 ①炒り豆腐 ②かつおちゃんふりかけ しんまい 新米ごはん	ぎゆうにゆう ①とりにく、とうふ、 こうやどうふ、たまご ②なまりぶし、 しらすほし、かつおぶし	こめ ①あぶら、さとう ②あぶら、さとう	①こんにやく、にんじん、 キャベツ、たけのこ、こまつな、 しいたけ、しょうが、たまねぎ ②えだまめ	①さけ、しお、 しょうゆ、みりん ②さけ、しょうゆ、 みりん	556 29.6
17 (火)		 ①スパゲティナポリタン ②甘夏みかんサラダ クロワッサン	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、 ウイナー	クロワッサン ①スパゲティ、あぶら、 マーガリン ②さとう、あぶら	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、トマト えのきたけ ②にんじん、キャベツ、きゅうり、 コーン、あまなつ、りんご、 レモンかじゅう	①しお、こしょう、 ワイン、コンソメ、 ケチャップ、 ウスターソース ②しお、こしょう	576 20.6
18 (水)		 ①秋のちらしずし ②たちうおのつみれ汁 ③ぶどうゼリー (すしめし)	ぎゆうにゆう ①とりにく、 さつまあげ ②たちうおつみれ、 あつあげ、むぎみそ	こめ ①あぶら、くり、さとう、 ごま ②さといも ③ぶどうゼリー	①にんじん、ごぼう、れんこん、 インゲン、しめじ、しいたけ ②だいこん、はくさい、 ふかねぎ、こまつな、しょうが	すしず ①さけ、しょうゆ、 しお、みりん ②みりん、 さばだし	648 22.5



10月 こんだてよていひょう

(後半) 鹿児島市立
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はしの日	こんだて名 ★ 牛にゆうは毎日つきます	あか からだを つくる	きいろ エネルギーの もとになる	みどり からだの調子を整える	ちようみりよう 調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質
19 (木)	はし	①じゃがいものそぼろ煮 ②たかなの油炒め ③カットパン	ぎゆうにゆう ①とりにく、あつあげ ②しらすぼし、ひじき	こめ ①あぶら、じゃがいも、さとう ②さとう、ごま、ごまあぶら	①しょうが、にんじん、たまねぎ、えだまめ いとこんにかく、しいたけ、 ②たかな、コーン ③パン	①しょうゆ、さけ、みりん、さばだし ②しょうゆ、さけみりん	548 21.5
20 (金)		①メンチカツチーズバーガー (スライスチーズ、マイティソース) ②豆乳スープ	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、スライスチーズ ②とりにく、とうにゆうベーコン	コッペパン ①あぶら、パンこ、かたくりこ、さとう ②あぶら	①キャベツ、たまねぎ ②にんじん、たまねぎ、えだまめ、 コーン、しめじ	①コンソメ、マイティソース ②ワイン、しお、こしょう、コンソメ、ガラスープ	633 29.2
24 (火)	はし	①豚菜うどん ②りんかけ大豆	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、さつまあげ、あぶらあげ ②だいたず	むらさきいもパン ①うどん、あぶら、かたくりこ ②くろぎとう、かたくりこ	むらさきいもパウダー ①にんにく、にんじん、キャベツ、しょうが はねぎ、まめもやし、きくらげ、	①しお、こしょう、しょうゆ、みりん、さばだし ②しお	587 27.0
25 (水)		①チキンカレー ②フルーツポンチ ③ヨーグルト	ぎゆうにゆう ①とりにく、ひよこまめ ③ヨーグルト	こめ、 きゆうしゆうのめぐみ ①あぶら、じゃがいも	①にんにく、にんじん、たまねぎ、えだまめ、 りんご ②りんご、もも、ナタデココ、 パン、みかん	①しお、ワイン、 カレー、 カレー、 カレー、 ウスターソース	626 22.7
26 (木)	はし	①みそけんちん汁 ②子持ちシヤモフライ	ぎゆうにゆう わかめ ①とうふ、あつあげ、むぎみそ ②こもちシヤモ	こめ ①さといも、さとう ②あぶら、パンこ、 こむぎこ	①こんにやく、 にんじん、だいこん、ごぼう、 はねぎ、もやし	①にぼしだし	602 21.8
27 (金)		①なすミート ②麦いりスープ ③パンプキンババロア	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、だいたず ②とりにく、とうふ ③パンプキンババロア (乳卵不使用)	たてわりパン ①あぶら、さとう ②あぶら、むぎ	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、トマト、なす、 グリーンピース ②にんじん、たまねぎ、 しいたけ、コーン、こまつな	①さけ、こしょう、 ケチャップ、しお ウスターソース、 しょうゆ ②ワイン、しょうゆ ガラスープ	567 24.3
30 (月)	はし	①すき焼き風煮 ②みかん ③しそ味ひじき	ぎゆうにゆう ①ぎゆうにく、 やきとうふ ③ひじき	こめ ①さとう、あぶら、 マロニー	①いとこんにやく、にんじん、 はくさい、ふかねぎ、 えのきたけ、まめもやし ②みかん ③しそ	①しょうゆ、さけ、 みりん	568 22.6
31 (火)	はし	①八宝めん ②かみかみナッツ	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、いか、 むきえび、あぶらあげ ②たづくりにぼし、 だいたず	くろぎとうパン ①チャンポン、あぶら、 かたくりこ、ごまあぶら ②アーモンド、 カシューナッツ、さとう	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 まめもやし、たけのこ、 きくらげ、しょうが	①さけ、こしょう、 しょうゆ、 オイスターソース、 ガラスープ ②しょうゆ、みりん	575 28.7

よく味わって
食べていますか?

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるの、味だけでなく、料理の見え目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



しお
塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし

秋に美味しい食べ物

