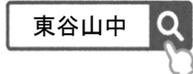


# 令和5年 10月学校給食予定献立表 鹿児島市立東谷山中学校

※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。



★ 東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを設けています ★  
毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご利用ください。



日 曜 し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
2 月	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	733
	牛乳		牛乳						
	ベーコンチーズポテト	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも	マーガリン	塩 こしょう	31.2
3 火	ミネストローネ	鶏肉 レンズ豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく	マカロニ	ドレッシング	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	2.9
	鶏飯 (ご飯・鶏飯の具・鶏飯の スープ・きざみのり)	鶏肉 錦糸卵	のり	にんじん 葉ねぎ 絹さや	椎茸 つぼ漬け(大根)	米 麦 砂糖		酒 しょうゆ 塩	732
	牛乳		牛乳						27.0
4 水	ひじきのごまマヨ炒め	かつおフレーク	ひじき	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン	砂糖	サラダ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	みりん しょうゆ 塩 酢	2.5
	麦ご飯(少なめ)					米 麦			717
	牛乳		牛乳						
5 木	鶏すきうどん	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 大豆もやし 白菜 椎茸 えのきたけ	うどん 砂糖	サラダ油	酒 塩 みりん しょうゆ さば節(だし)	28.9
	手作りふりかけ	鮭 卵とぼろ	しらす干し	ほうれん草			ごま ごま油		3.0
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	マーガリン	塩	712
6 金	ブルーベリージャム				ブルーベリー	砂糖			28.6
	牛乳		牛乳						
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ 竹の子 椎茸 しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	酒 みりん しょうゆ 鶏がらスープ	2.7
10 火	ごぼうサラダ		煮干し	にんじん	ごぼう コーン きゅうり		アーモンド ドレッシング	乳・卵不使用	
	麦ご飯					米 麦			729
	牛乳		牛乳						
11 水	きびなごの更紗揚げ		きびなご			でんぷん 砂糖	大豆油	みりん しょうゆ 酒 カレー粉	28.3
	キャベツのゆかりソテー				キャベツ			ゆかりご飯の素	
	にら玉汁	卵 豆腐	わかめ	にんじん にら	玉ねぎ えのきたけ	でんぷん		しょうゆ 塩 さば節(だし)	2.5
12 木	ご飯					米 麦			702
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ炒め	豚肉		にんじん にら	白菜キムチ 大豆もやし 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ	27.3
13 金	中華風つくねスープ	つくね(鶏肉) 豆腐		にんじん チンゲン菜 つくね(にら)	玉ねぎ キャベツ 竹の子 きくらげ つくね(玉ねぎ)	つくね(パン粉・でんぷん)	ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ つくね(卵・チーズ)	2.3
	あげとたくあんの 混ぜご飯	油揚げ			たくあん漬け(大根)	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	みりん しょうゆ	719
	牛乳		牛乳						
10 火	豚汁	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく しょうが	じゃがいも	サラダ油	酒 煮干し(だし)	26.0
	りんご				りんご				2.1
	ツイスト紫芋パン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 さつま芋	マーガリン	塩	721
11 水	牛乳		牛乳						
	さつま芋のシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	さつまいも 米粉	サラダ油	塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ	31.8
	アップルドレッシングサラダ	チーズ 生クリーム		にんじん	きゅうり キャベツ コーン りんご	砂糖	サラダ油	酢 しょうゆ こしょう	2.3
12 木	麦ご飯					米 麦			718
	牛乳		牛乳						
	おでん	鶏肉 うずら卵 厚揚げ ちくわ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	じゃがいも		しょうゆ みりん 酒 さば節(だし)	32.3
13 金	磯ミックス	かつお節	塩昆布 煮干し			砂糖	ごま	しょうゆ 酢 みりん	2.3

【お願い】 ※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてきましょう。

## 10月 給食だよ!

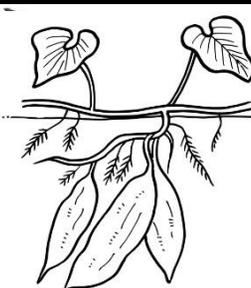
### ★10月13日はさつまいもの日★

10月がさつまいもの旬であることや、「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」の語呂合わせから、10月13日をさつまいもの日としています。

鹿児島県のさつまいも  
生産量は全国一位!

- ・シラス台地が栽培に向いている
- ・昔から県内各地で栽培が盛ん

鹿児島県で生産された  
さつまいもの約4割はでんぷん用  
約5割は焼酎用  
(R3 鹿児島県調べ)



## エネルギー源になる食品 いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



令和5年

# 10月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校



※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

日 曜 し	は し 献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
16 月	セルフミートサンド (背割りコッペパン、 ミートソース)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	706
	牛乳	レンズ豆		トマトピューレ	グリーンピース	砂糖	サラダ油	ワイン ケチャップ	33.4
	白菜と肉団子のスープ	肉団子(鶏肉・大豆) 豆腐 乳・卵不使用		にんじん ほうれん草 肉団子(にんじん)	白菜 しめじ 椎茸 肉団子(玉ねぎ)	じゃがいも 肉団子(でんぷん・砂糖)		塩 しょうゆ 鶏がらスープ	3.1
17 火	ごはん					米			725
	豚玉どんぶり	豚肉 ちくわ 卵 乳・卵不使用	脱脂粉乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 椎茸 こんにゃく	砂糖 でんぷん 砂糖	サラダ油	酒 みりん しょうゆ 塩 さば節(だし)	30.0
	牛乳		牛乳						
18 水	おしんこ和え	豆腐 油揚げ		にんじん	きゅうり 大根 つぼ漬(大根)		ごま油 ごま	酢 しょうゆ	2.2
	ごはん					米			744
	牛乳		牛乳						
19 木	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	マーガリン	塩	741
	牛乳		牛乳						
	ビーフソテー	豚肉 卵そぼろ ちくわ 乳・卵不使用		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 椎茸 竹の子 しょうが	ビーフン 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	酒 みりん 塩 しょうゆ こしょう	33.3
20 金	ココアりんかけ みかん	大豆			みかん	砂糖		塩 ココア	2.4
	麦ごはん					米 麦			764
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 にんにく りんご プルーン	じゃがいも	サラダ油	ワイン カレールー ソース 塩 こしょう	29.1
23 月	わかめサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり もやし コーン	砂糖	ごま オリーブ油	酢 塩 しょうゆ	2.8
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉・米粉・砂糖	マーガリン	塩	743
	牛乳		粉乳 牛乳		レーズン	砂糖	植物油		
24 火	イタリアンスパゲッティ	鶏肉 ベーコン 乳・卵不使用	チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく	スパゲッティ	サラダ油	ケチャップ ソース 塩 こしょう	30.4
	牛乳								
	ワインナーとほうれん草のソテー	ワインナー 乳・卵不使用		ほうれん草	キャベツ コーン		バター	塩 こしょう しょうゆ	2.9
25 水	ごはん					米			711
	牛乳		牛乳						
	とうりゅうなべ 豆乳鍋	肉団子(鶏肉・大豆) 豚肉 豆腐 豆乳 乳・卵不使用		にんじん 小松菜 肉団子(にんじん)	白菜 しめじ こんにゃく 深ねぎ 肉団子(玉ねぎ)	肉団子(でんぷん・砂糖)	サラダ油	酒 しょうゆ みりん 塩 さば節(だし)	26.6
26 木	ごぼうナッツ				ごぼう	米粉 砂糖	大豆油 アーモンド	みりん しょうゆ	1.5
	秋のちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸卵		にんじん	椎茸 竹の子 しめじ	米 砂糖 粟	サラダ油	すし酢 酒 みりん しょうゆ	774
	牛乳		牛乳						
30 月	豚肉とさつま芋の煮物	豚肉 厚揚げ ちくわ 乳・卵不使用		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さつま芋 砂糖	サラダ油	酒 みりん しょうゆ さば節(だし)	29.3
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.9
	セルフツナサンド (背割りコッペパン、ツ ナソテー、マヨネーズ)	かつおフレーク	脱脂粉乳		ごぼう コーン	小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	737
31 火	牛乳						サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	酒 みりん しょうゆ	31.1
	ポトフ	豚肉 ウインナー 乳・卵不使用		にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ にんにく	じゃがいも		ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	2.9
	バターパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	マーガリン	塩	746
31 火	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのミートソース煮	豚肉 鶏肉 大豆ミート	チーズ	にんじん トマト かぼちゃ トマトピューレ	玉ねぎ セロリー しめじ グリーンピース にんにく	じゃがいも	サラダ油	ワイン ケチャップ ソース 塩 デミグラスソース しょうゆ こしょう	27.6
	さっぱりポンチ				みかん パイン もも ゼリー(レモン果汁・ぶどう果汁)	砂糖 ゼリー(砂糖)		ワイン	2.4
31 火	麦ごはん					米 麦			757
	牛乳		牛乳						
	だいず いそに 大豆の磯煮	鶏肉 厚揚げ 大豆	ひじき	にんじん	竹の子 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 さば節(だし)	30.9
31 火	かつおみそ	かつお焼きなまり節 麦みそ 茶うけみそ		にら	ごぼう	砂糖	サラダ油 ごま	みりん	2.2

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。  
◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてきましょう。