



# 10月 こんだてよていひょう



給食目標：しよくじのあとかたづけをきちんとしよう

\* はしのマークの日は「自分のはしをもってきましょう。」

鹿児島市立錦江台小学校

2022年

日	ようび	スプーン	こんだて名	使用する食品名					エネルギー		
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもにからだの調子を整える	調味料 ほか	たんぱく質	こんだての話
				たんすいけいぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質				
3	月		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	628	
			仲良しどんぶり	米、でんぷん	油	鶏肉、たまご、油揚げ		にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきだけ、ねぎ、こんにやく	酒、みりん、しょうゆ、かつおぶし、塩	たんぱく質 (g)	24.2
			五目和え	砂糖	ごま油			干し大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、たくあん漬	しょうゆ、酢	「仲良しどんぶり」は、卵と豚肉が仲良く入っているどんぶりです。みなさんも食べ物と仲良くなれると元気な体を作ることができます。	
			ヤクルト						ヤクルト		
4	火		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	669	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	28.8
			もずく汁	でんぷん		鶏肉、たまご、とうふ	もずく	にんじん、もやし、ねぎ	しょうゆ、酒、さばぶし	10月4日は104という数字が並びます。読み方を変えると1041になります。ごはんと一緒にいわしの開きを食べてみましょう。	
			いわしのかば焼き風	ざらめ	油、ごま	いわし		しょうが	しょうゆ、みりん、酒		
5	水		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	602	
			ミルクパン	ミルクパン		(たまご)				たんぱく質 (g)	28.5
			豚菜うどん	うどん	油	豚肉、えび、いか、かまぼこ、油揚げ		にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、塩、こしょう、白湯、鶏がらスープ	ペーダグカンという食物繊維はきのこ類に多く含まれています。体の状態を正常にしているなどの病気にからないような免疫力をつけるはたらきがあります。	
			きのこの卵とじ	砂糖	油、ごま油	牛肉、たまご		ねぎ、しめじ、しいたけ、まいだけ	塩、しょうゆ、みりん		
6	木		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	627	
			まぜまぜナシゴレン		ごま油	たまご、えび、大豆		竹の子、にんじん、ピーマン、しいたけ	チャーハン用の素、塩、こしょう、しょうゆ、豆板醤、ケチャップ、ワイン、コンソメ	たんぱく質 (g)	22.4
			ピリ辛フォー	クイッティオ	油、ごま	豚ひき肉		にんじん、たまねぎ、もやし、竹の子、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、にんにく	酒、塩、豆板醤、鶏がらスープ、しょうゆ	ナシゴレンはインドネシアの炒めたごはんです。給食ではごはんにピリ辛味の具を混ぜながら食べます。	
			ムース	ムース							
7	金		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	633	
			ツイストパン	ツイストパン		(たまご)				たんぱく質 (g)	26.5
			野菜のトマト煮	フジリ、じゃがいも、砂糖	油	鶏肉		にんじん、たまねぎ、セロリー、レンコン、枝豆、トマト、にんにく、しょうが	塩、こしょう、ワイン、ソース、デミグラスソース、コンソメ、鶏がらスープ	トマトの赤い色はリコピンという色素の色です。お腹の調子を整える、生活習慣病を予防する、肌をきれいにするなど嬉しい効果がいっぱいのトマトをおいしく食べましょう。	
			フルーツポンチ	ゼリー				パイナップル、りんご、みかん			
11	火		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	668	
			チキンドリア	米、小麦粉、パン粉	生クリーム、バター	鶏肉	牛乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、しめじ	ワイン、塩、こしょう、鶏がらスープ	たんぱく質 (g)	26
			ひじきのごま炒め	砂糖	オリーブオイル、ごま、マヨネーズ	かつお	ひじき	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	しょうゆ、みりん、塩、酢	ひじきにはカルシウムや鉄、ヨウ素が豊富に含まれており、髪や爪、肌を健康に保つ効果があると期待されています。	
			目愛護デー	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	603
12	水		ナン	ナン					たんぱく質 (g)	27.7	
			トマトスープ	じゃがいも	バター	ベーコン、インゲン豆		にんじん、トマト、キャベツ、セロリー、たまねぎ、インゲン、にんにく	しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ	ナンは児童のみなさんに人気のあるインド料理のパンです。原料は小麦粉と水と塩などです。タンドールという土で作った釜で高温で焼いて作ります。ひとくちずつちぎってよくかんで食べましょう。	
			キーマカレー	小麦粉	油	牛ひき肉、豚ひき肉、おから、大豆		たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ブルー	塩、こしょう、ワイン、ソース、デミグラスソース、コンソメ、鶏がらスープ、カレー粉、ケチャップ、ソース、しょうゆ		
			ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー							
13	木		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	653	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	24
			秋のみそ汁	ぎょうまいも、ぎょうまいも		豆腐、油揚げ、みそ	わかめ	にんじん、しめじ、ねぎ	煮干し	秋を感じる食べ物のひとつとしてさんまという魚があります。刃に似た形の秋が旬の魚なので「秋刀魚」という漢字を書きます。	
			さんまのみぞれ煮	砂糖	ごま油、ごま	さんま		にんじん、もやし、大根	カレー粉、塩、しょうゆ		
14	金		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	617	
			ミルクパン	ミルクパン		(たまご)				たんぱく質 (g)	29.2
			担々麺	ラーメン	ごま、ごま油	豚ひき肉、みそ		にんにく、しょうが、にんじん、チンゲンサイ、もやし、しいたけ、竹の子、ねぎ	豆板醤、酒、しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ	「ぎょうざで鹿児島を元気にしたい!」鹿児島市のぎょうざを日本一に! 日本一おいしいと言われる鹿児島の食材や食文化をぎょうざを通して味わいましょう。	
			揚げぎょうざ	小麦粉	油	豚ひき肉		キャベツ、にら	塩、こしょう、しょうゆ		
17	月		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	607	
			鮭とぼろ丼	米、砂糖	マヨネーズ、油	鮭、たまご		とうもろこし、グリーンピース、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、塩	たんぱく質 (g)	27.8
			キャベツのみそ汁	じゃがいも		鶏肉、豆腐、みそ	わかめ	キャベツ、もやし、ねぎ	煮干し	鮭はたんぱく質以外にもビタミン類なども豊富で栄養面でも優れています。今日はごはんと一緒に食べましょう。	
			4年:社会科見学のため休止	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	631
18	火		ごはん	米					たんぱく質 (g)	24.7	
			キムチ鍋	砂糖	ごま油、ごま	豚肉、豆腐、あさり、みそ		にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、ねぎ、しょうが、にんにく、白菜キムチ漬	酒、みりん、しょうゆ、かつおぶし、塩	発酵食品でもあるキムチはヤンニョム(薬念)の塩辛やだし、いろいろな香味野菜を取り合わせて一週間くらいつけこんで作ります。	
			くるみとじゃこの佃煮	砂糖、水あめ	くるみ、ごま油、ごま	かつおぶし	しらす干し		酒、みりん、しょうゆ、かつおぶし、塩		
			<b>物価高騰中です。物資の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。</b>								

日	よ	う	び	スフ	は	し	使用する食品名				エネルギー														
							おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える		調味料等	たんぱく質	こ	だ	ん	ぱ	く	質	こ	だ	て	の	話
							たんすい	かぶつ	炭水化物	し	脂質	たんぱく													
19	水	スプーン	こ	だ	て	名	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	676										
							ツイストパン	ツイストパン	(たまご)				たんぱく質 (g)	29											
							7ジリのミートソース	マカロニ、砂糖	バター	豚ひき肉、大豆		にんじん、たまねぎ、セロリー、トマト、しめじ、パセリ、にんにく	ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、ビューレ、コンソメ	フジリはパスタのひとつで、短いらせん状の形をします。ソースにからみやすく食べやすいです。											
							こまツナソテー	砂糖	ごま油、ごま	かつお	しらす干し	小松菜、もやし	しょうゆ、みりん												
食育の日			こ	だ	て	名	牛乳			牛乳			エネルギー (kcal)	613											
20	木	箸	こ	だ	て	名	ごはん	米					たんぱく質 (g)	30.8											
							すき焼き風煮	ざらめ	油	鹿児島牛肉、焼き豆腐		にんじん、白菜、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にら、えのきたけ、こんにゃく	しょうゆ	今月全国和牛能力共進会が開催します。「繁殖能力に優れた牛」、「地域の宝牛」、「美味しい牛」、「若い力」が鹿児島県に集結します。地元のおいしい牛肉を食べましょう。											
							磯ミックス	ざらめ	ごま	かつおぶし	田作り煮干し、昆布	みりん	酢												
							読書まつり給食	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	664										
21	金	スプーン	こ	だ	て	名	黒糖パン	黒糖パン	(たまご)				たんぱく質 (g)	25.8											
							あさりのチャウダー	じゃがいも、米粉	油、生クリーム	あさり、ベーコン	チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	ワイン、塩、こしょう、鶏がらスープ	絵本「つきよのキャベツくん」からキャベツメンチカツをとりいれました。キャベツくんやブタヤマさんと一緒に食べてみたいメンチカツです。											
							キャベツメンチカツ	小麦粉、パン粉	油	鶏肉、豚肉		キャベツ、たまねぎ、にんじん	塩、しょうゆ												
							読書まつり給食	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	651										
24	月	スプーン	こ	だ	て	名	麦ごはん	米、麦					たんぱく質 (g)	25.7											
							鹿児島牛カレー	じゃがいも	油	鹿児島牛肉	スキムミルク	にんじん、たまねぎ、枝豆、しょうが、にんにく、りんご	ワイン、ソース、カレー粉、デミグラスソース、こしょう	絵本「みいちゃんがお肉になる日」から牛肉の肉の料理をとりいれました。私達はいのちをいたでいて命をつないでいます。感謝の気持ちをいつも心に持ちたいものです。											
							キャベツのソテー		油	ウインナー		キャベツ、小松菜、とうもろこし	塩、こしょう、しょうゆ												
							読書まつり給食	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	620										
25	火	箸	こ	だ	て	名	ごはん	米					たんぱく質 (g)	26.6											
							高野豆腐のたまごじ	砂糖	油	鶏肉、高野豆腐、たまご、さつま揚げ		にんじん、ぎやべつ、たまねぎ、枝豆、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、さば節	絵本「大根はエライ」から大根の肉の料理をとりいれました。どんな料理にも合う大根は素晴らしい食品です。											
							炒めなます	砂糖	ごま油、ごま	油揚げ		干切り大根、にんじん	しょうゆ、酢、塩												
							読書まつり給食	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	681										
26	水	スプーン	こ	だ	て	名	粒チーズパン	粒チーズパン	(たまご)	(チーズ)			たんぱく質 (g)	29.6											
							かぼちゃのミートソース		油	牛ひき肉	チーズ	かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、セロリー、トマト、枝豆、にんにく	トマトピューレ、ソース、ケチャップ、ワイン、塩、こしょう、デミグラスソース、しょうゆ	絵本「はしれかぼちゃ」からかぼちゃの料理をとりいれました。綿タイツに赤いヒールをはいたかぼちゃが走ります。ホルトカルの昔話です。											
							セルフフルーツヨーグルト				ヨーグルト	みかん、パイナップル、もも													
							読書まつり給食	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	631										
27	木	箸	こ	だ	て	名	ごはん	米					たんぱく質 (g)	21.6											
							根菜のみそ汁	じゃがいも		油揚げ、みそ		大根、ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ	煮干し	絵本「はしれみかんのかわ」から今が旬のみかんととりいれました。みかんの皮がなにかを探して走るお話です。											
							タラの中華ソース	でんぷん、砂糖	油、ごま油	たら、みそ		ねぎ、しょうが	みりん、酢、トウバンジャン、酒、しょうゆ												
							みかん					みかん													
28	金	スプーン	こ	だ	て	名	セルフハンバーガー	バーガーパン、砂糖		ハンバーグ(鶏肉・豚肉)	チーズ		ケチャップ、ソース、みりん	エネルギー (kcal)	668										
							かぼちゃのポタージュ	米粉	生クリーム	鶏肉	牛乳、スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ	塩、こしょう、鶏がらスープ	絵本「こしょうでまじり」からとり入れたおいしいかぼちゃスープです。りす、ねこ、アヒルがかぼちゃスープの塩を買いに行くお話です。											
							読書まつり給食	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	618										
							6年:修学旅行のため休止	ごはん	米					たんぱく質 (g)	26.5										
31	月	箸	こ	だ	て	名	かねだご汁	さつまいも、白玉粉		鶏肉、さつま揚げ		にんじん、ごぼう、大根、ねぎ	塩、しょうゆ、酒、さば節	今日は鹿児島県の郷土料理を取り入れています。「かねだご」とはさつまいもの団子という意味です。給食室でこねたさつまいも団子です。											
							かつおそばろみそ	砂糖	ごま油、ごま	かつお、つばみそ、大豆、豆乳		にんじん、にら、しょうが	みりん												



\* 7月分の給食費から児童のみ一食当たり35円の補助がつけました。値上げ続出の食材費等に使用させていただきます。  
\* 連続して10日以上給食を休止する場合は担任を通じて給食係まで御連絡ください。



10月は3R推進月間

