令和7年　10月

10月　学校給食献立予定表

＊都合により、食材や献立を変更することがあります。

鹿児島市立西谷山小学校

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
		10月１９日は，いよいよ運動会ですね。しばらくれん習がつづきます。給食をしっかり食べて，栄養をとり，元気に当日をむかえられるようにしたいですね。 また10月は，秋がしゅんの食べ物がたくさん登場します。食べ物で，秋さがしをしてみましょう。					
1	水	②キムチいため ①ごはん　③ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③チキンハム	②にんじん にら たまねぎ キャベツ こだいずもやし はくさいキムチ ③にんじん はねぎ はくさい たまねぎ きくらげ	①こめ ②あぶら ごまあぶら でんぷん ③ごまあぶら	②ｵｲｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ さけ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ しお こしょう おろしﾆﾝﾆｸ おろししょうが ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ しお こしょう	649 27.9
		キムチいためのぶた肉は，もも肉とばら肉をつかっています。ビタミンB1たっぷりで，つかれた体を元気にするはたらきがあります。					
2	木	④みかんジュース ③きなこだいず ②こうやどうふのたまごとじ ①バターパン	ぎゅうにゅう ①たまご ｽｷﾑﾐﾙｸ ②とりにく ウインナー こうやどうふ たまご ③だいず きなこ	②にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ ④みかんかじゅう	①こむぎこ さとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②さんおんとう あぶら ③さんおんとう	①しお イースト ②だし（かつお にぼし さば しいたけ） しょうゆ さけ みりん しお ③しお	661 33.8
		だいずをこうばしくオーブンでやいて，シロップときなこをからめました。たんぱく質も多いので，よくかんで食べましょう。					
3	金	②とりのからあげ2こ ③ブロッコリー ①ごはん　④とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう ②とりにく ④あぶらあげ わかめ むぎみそ	③ブロッコリー ④とうがん キャベツ にんじん こまつな えのきたけ	①こめ ②でんぷん こむぎこ さんおんとう あぶら ③あぶら ④じゃがいも	②しょうゆ しお こしょう さけ おろしにんにく おろししょうが ③しょうゆ ④だし（かつお にぼし さば しいたけ）	633 26.7
		きょうはみんなの大すきなからあげです。にんにくやしょうがもつかい，ごはんに合う味つけにしました。肉もやさいもバランスよく食べましょう。					
6	月	④はちみつﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ ③カラフルビーンズ ①あつぎりしょくパン②アップルジャム	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ ③ぶたにく だいず ひよこまめ レッドキドニー ｽｷﾑﾐﾙｸ チーズ	②りんご ③にんじん インゲン たまねぎ ④キャベツ きゅうり にんじん ｺｰﾝ	①こむぎこ さとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②さとう みずあめ ③じゃがいも にゅうぬきマーガリン なまｸﾘｰﾑ ④さんおんとう はちみつ あぶら	①しお イースト ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ しお こしょう ④しょうゆ りんごす す しお	604 26.8
		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞには，サラダをかざるという意味があります。きょうは，はちみつをつかった手作りﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞでやさしい味にしました。					
7	火	③じゅうごやゼリー ②おつきみだんごじる ①あきのかおりごはん	ぎゅうにゅう ①とりにく ②とりにく かまぼこ あぶらあげ	①にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ わらび たけのこ ②にんじん はくさい だいこん はねぎ かぼちゃ えのきたけ ③みかんかじゅう	①こめ くり あぶら ②しらたまこ ③さとう みずあめ ぶどうとう	①しょうゆ みりん さけ ②だし（かつお） しょうゆ さけ しお	553 25.9
		きょうは，10月6日の十五夜にちなんだこんだてです。お月見だんご汁には，かぼちゃのだんごを作っていれています。よくかんでくださいね。					
8	水	②いわしのしょうがに ③おかかもやし ①ごはん　④みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ②いわし ③かつおぶし ④とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	③ふともやし ④にんじん とうがん はねぎ とうがん こんにゃく	①こめ ②さとう でんぷん ③ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ごまあぶら さとう） ごまあぶら ④じゃがいも	②しょうゆ みりん おろししょうが ③（しょうゆ す） ④だし（かつお にぼし さば しいたけ） さけ	581 26.0
		いわしのしょうがには，ほねまでやわらかいので，まるごとたべることができます。たんぱく質やカルシウムなどの栄養もたっぷりです。					
9	木	④ヨーグルト ③くきわかめのいためもの ②わふうカレーうどん ①くろざとうパン	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ ②ぶたにく さつまあげ ③チキンハム くきわかめ しらすぼし ④ヨーグルト	②にんじん たまねぎ ふかねぎ こまつな えのきたけ しいたけ ③ふともやし にんじん	①こむぎこ さとう くろざとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②うどん あぶら ③さんおんとう ごまあぶら	①しお イースト ②だし（かつお） しょうゆ しお みりん さけ ｶﾚｰﾙｳ ｶﾚｰこ ③しょうゆ みりん	599 26.2
		かつおぶしのだしのきいたわふうカレーうどんは，うまみもたっぷりで，カレーのふうみでもりもりたべられますよ。					
10	金	③キャロットﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ ②きのこのたまごどんぶりのぐ ①ごはん	ぎゅうにゅう ②とりひきにく ぶたひきにく たまご かまぼこ あぶらあげ	②にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ えのきたけ しめじ ③キャベツ きゅうり ブロッコリー ｺｰﾝ うらごしにんじん	①こめ ②さんおんとう あぶら でんぷん ③さんおんとう はちみつ あぶら ノンエッグマヨネーズ	②だし（かつお にぼし さば しいたけ）しょうゆ みりん さけ ③しょうゆ す りんごす おろしﾆﾝﾆｸ	589 26.4
		10月10日は，目のあいごデーです。カロテンたっぷりのにんじんも，目のけんこうをまもるはたらきがあります。					
14	火	④なし ③かつおみそ ①ごはん　②さつまいものにもの	ぎゅうにゅう ②ぶたにく さつまあげ あつあげ ③ちゃうけみそ だいず かつおぶし	②にんじん ごぼう キヌサヤ たけのこ こんにゃく ④なし	①こめ ②さつまいも ざらめ あぶら ③さんおんとう あぶら	②だし（かつお さば にぼし しいたけ） しょうゆ さけ みりん ③だし（かつお にぼし さば しいたけ） みりん さけ	603 24.1
		きょうのくだものは，あきのみかく なしです。ビタミンや水分も多く，あまくておいしいですね。しゃきしゃきかんもあじわいましょう。					
15	水	③バンサンスー ②えびととうふのチリソースに ①ごはん	ぎゅうにゅう ②ぶたひきにく むきエビ とうふ だいずミート	②にんじん たまねぎ えだまめ ふかねぎ しいたけ たけのこ ③きゅうり ふともやし にんじん	①こめ ②さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら ③えんどうまめはるさめ さんおんとう あぶら ごまあぶら	②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ さけ チリﾊﾟｳﾀﾞｰ おろししょうが おろしにんにく ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ③しょうゆ す りんごす しお	578 26.2
		バンサンスーは，せんぎりやさいのちゅうかふうサラダです。ごまあぶらのかおりがしておいしいですよ。					

【お願い】※食物アレルギー等で対応の必要な場合は，毎月献立表を確認してください。
※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料の使用量（g数）などの詳しい資料が必要な方は，学校へお申し出ください。

令和7年　10月

10 月　学校給食献立予定表

鹿児島市立西谷山小学校

日	曜	献立名	使用する食品名：おもに体をつくるもとになる食品	使用する食品名：おもに体の調子を整える食品	使用する食品名：おもにエネルギーのもとになる食品	使用する食品名：調味料他	エネルギー(Kcal) / たんぱく質(g)
16	木	③こまつなのソテー ②もりもりきのこのとうにゅうパスタ ①クロワッサン	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ たまご ②とりにく ベーコン とうにゅう ③ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞ（タラ ホキ）	②にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ えのきたけ マッシュルーム ③こまつな キャベツ コーン	①こむぎこ さとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②スパゲティ オリーブオイル ③あぶら	①しお イースト ②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ こしょう しろﾜｲﾝ おろしにんにく しお ③しょうゆ しお こしょう おろしにんにく	602 25.5
			きょうのパスタは，きのこたっぷりで，とうにゅうのクリームソースで味つけしています。しょくもつせんいもたっぷりですよ。				
17	金	④ぷるぷるポンチ ③ひとくちカツ ①むぎごはん　②カレー	ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③ぶたにく	②にんじん たまねぎ えだまめ ﾌﾟﾙｰﾝ ④みかん パイン おうとう アセロラかじゅう ゼリー（いちご ｵﾚﾝｼﾞ りんご にんじん かぼちゃ）	①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③パンこ だいず あぶら でんぷん ④（ぶどうとう）	②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ｶﾚｰﾙｳ カレーこ しお こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ しお おろししょうが みりん ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ あかﾜｲﾝ おろしにんにく ③ぶどうとう	730 23.1
			きょうは，運動会おうえんこんだてです。げんかつぎで，ひとくちカツをのせたカレーを食べましょう。スタミナをつけてがんばってくださいね！				
21	火	②ごもくきんぴら ①ごはん　③タラちゃんみそしる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ③タラ あつあげ むぎみそ	②にんじん ごぼう いんげん いとこんにゃく ③にんじん だいこん こまつな えのきたけ	①こめ ②さんおんとう あぶら ごまあぶら ③じゃがいも	②しょうゆ みりん さけ ③だし（かつお にぼし さば しいたけ） さけ	595 24.2
			食物せんいたっぷりのごぼうを使ったごもくきんぴらです。ごぼうのほかに，肉やさつまあげなど，具だくさんです。				
22	水	③にんじんしりしり ②だいこんとじゃがいものそぼろに ①ごはん	ぎゅうにゅう ②ぶたひきにく ちくわ あつあげ ③かつおあぶらづけ たまご	②にんじん だいこん ごぼう しいたけ えだまめ こんにゃく ③にんじん ふともやし にら	①こめ ②じゃがいも さんおんとう あぶら でんぷん ③さんおんとう ごまあぶら	②だし（かつお） しょうゆ みりん さけ おろししょうが ③しょうゆ みりん だし（かつお） しお こしょう おろしにんにく	605 25.4
			にんじんしりしりは，沖なわの郷土料理です。しりしりは，せんぎりという意味があり，沖なわの家庭にはせんぎりにするきかいがあるそうです。				
23	木	②いろどりやさいのメンチカツ ③キャベツ　④マイティソース ①バーガーパン　⑤ミネストローネ	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ ②とりにく ぶたにく だいず ⑤ベーコン しろいんげんまめ ひよこまめ	②キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ コーン ③キャベツ ⑤にんじん たまねぎ セロリ パセリ トマトみずに	①こむぎこ さとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②パンこ でんぷん こめこ ④さとう ⑤じゃがいも マカロニ オリーブオイル	①しお イースト ②こしょう ④ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ ⑤ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ 白ワイン しお こしょう	584 22.4
			きょうは，野菜たっぷりのメンチカツをパンにはさんで食べましょう。ミネストローネはイタリアの家庭でよく食べられているスープです。				
24	金	②さけのもみじやき ③こうみあえ ①ごはん　④なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ②さけ ③こんぶ ④とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ	②うらごしにんじん ピーマン ③キャベツ きゅうり ④にんじん はくさい はねぎ なめこ	①こめ ②ノンエッグマヨネーズ ③ごまあぶら ごま さんおんとう ④じゃがいも	②しょうゆ さけ しお こしょう ③しょうゆ す ④だし（かつお にぼし さば しいたけ）	573 26.7
			さけは，北海道や東北地方でよくとれる魚です。にんじんソースをからめて焼くと，もみじのような色になります。				
27	月	④アーモンドサラダ ③さつまいものクリームに ①あつぎりしょくパン　②ﾒｰﾌﾟﾙｾﾞﾘｰ	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ ③とりにく ウインナー ぎゅうにゅう しろはなまめ しろいんげんまめ とうにゅう チーズ スキムミルク	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ ④キャベツ きゅうり コーン	①こむぎこ さとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②さとう メープルシュガー ③こむぎこ にゅうぬきマーガリン さつまいも あぶら なまクリーム ④アーモンド はちみつ あぶら	①しお イースト ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しろワイン しお こしょう ④しょうゆ す りんごす しお こしょう	611 24.9
			秋になるとさつまいももしゅんをむかえます。鹿児島でもたくさんとれて，べにはるかやシルクスイートなどいろいろなしゅるいがあります。				
28	火	②ジャージャンドウフ ①ごはん　③ホワイホワタン	ぎゅうにゅう ②ぶたひきにく だいずミート あつあげ あかみそ ③たまご ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞ（タラ ホキ）	②にんじん たまねぎ たけのこ にら しいたけ ③にんじん たまねぎ レタス チンゲンサイ えのきたけ	①こめ ②さんおんとう あぶら ごまあぶら でんぷん ③えんどうまめはるさめ でんぷん あぶら	②ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ しょうゆ さけ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ しお おろししょうが おろしにんにく ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ さけ しお こしょう	565 22.9
			ジャージャンドウフは，ひき肉とあつあげをいためてﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝなどのみそで味付けした料理です。体を作るもとになる栄養がたっぷりです。				
29	水	②きびなごのいそべあげ ③あまずきゅうり ①ごはん　④キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ②きびなご あおのりこ ③こんぶ ④あぶらあげ おからﾊﾟｳﾀﾞｰ わかめ むぎみそ	③きゅうり ④にんじん キャベツ ふともやし しめじ はねぎ	①こめ ②でんぷん こむぎこ あぶら ④じゃがいも	②しょうゆ さけ しお おろししょうが からし ③すしず ④だし（かつお にぼし さば しいたけ）	591 24.8
			きびなごは，鹿児島の海でもたくさんとれるこざかなです。骨ごとたべられるので，カルシウムほきゅうにぴったりです。よくかんでたべましょう。				
30	木	④ハロウィンカップケーキ ③ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｿﾃｰ ①くろざとうパン　②にくだんごのスープに	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ ②とりだんご（とりにく） ③ウインナー ④とうにゅう	②（たまねぎ） にんじん たまねぎ キャベツ だいこん チンゲンサイ しめじ ③ブロッコリー ふともやし コーン ④かぼちゃペースト	①こむぎこ さとう くろざとうﾏｰｶﾞﾘﾝ ②じゃがいも あぶら（でんぷん さとう） ③あぶら ④こむぎこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	①しお イースト ②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ しお こしょう ③しょうゆ しお こしょう ④ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	650 25.2
			10月31日のハロウインにちなんで，かぼちゃのカップケーキを作ります。おたのしみに！				
31	金	④みかん ③カルシウムたっぷりふりかけ ①ごはん　②すきやきに	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく やきどうふ ③しらすぼし わかめ かつおぶし	②にんじん たまねぎ はくさい ふかねぎ しゅんぎく いとこんにゃく こだいずもやし えのきたけ ④みかん	①こめ ②ざらめ さんおんとう あぶら マロニー ③ごま ごまあぶら	②しょうゆ さけ みりん ③さけ	570 25.0
			ビタミンCたっぷりのみかんは，しゅんのくだものです。みかんのかおりもあじわいながら，たべましょう。				