10月　献立予定表①

令和7年度　給食目標：楽しい雰囲気で食事をしよう　鹿児島市立西陵小学校

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 たんぱく質	ひとくちメモ
1 水	牛乳	ぎゅうにゅう				582 キロカロリー 20.2 グラム	野菜を食べて、食物せんいをとりましょう。食物せんいにはお腹の調子を整える働きがあります。
	ごはん			こめ			
	筑前煮	とりにく、あつあげ	こんにゃく、しいたけ、ごぼう にんじん、レンコン、だいこん たけのこ、インゲン、くり	じゃがいも、あぶら、さとう	かつお節、しょうゆ、みりん 塩		
	ごま酢あえ	こんぶ	はくさい、にんじん、きゅうり	さとう、ごま	しょうゆ、酢		
2 木	牛乳	ぎゅうにゅう				575 キロカロリー 29.0 グラム	給食のパンは地元の大田ベーカリーに作っていただいています。エネルギーのもとになるパンをよくかんで食べましょう。
	ミルクパン			ミルクパン			
	ふわふわたまごスープ	たまご、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ ほうれんそう	パンこ、あぶら じゃがいも	鶏がらスープ、塩、こしょう しょうゆ		
	チキンのピザソース炒め	とりにく、チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ パセリ	さとう、あぶら、さとう	ケチャップ、ピザソース、ソース、こしょう		
3 金	牛乳	ぎゅうにゅう				614 キロカロリー 25.4 グラム	いわしなどの青魚にはDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれており、血液をサラサラにする効果があります。
	ごはん			こめ			
	とうがんのみそ汁	あぶらあげ、みそ	とうがん、たまねぎ、ねぎ にんじん、まいたけ、しょうが	じゃがいも	かつお節		
	いわしの甘露煮 野菜炒め	いわし、こんぶ	キャベツ、ピーマン	さとう、あぶら	みりん、しょうゆ		
6 月	牛乳	ぎゅうにゅう				607 キロカロリー 21.8 グラム	今日は十五夜です。きれいなお月様が見れるといいですね。実りの秋に感謝しながらいただきましょう。
	まぜまぜキムチずし	ぎゅうにく、あぶらあげ たまご	くり、にんじん、キムチ インゲン	こめ、さとう	すし酢、酒、しょうゆ		
	さといものり汁	さかなそうめん、あおさ とうふ	はくさい、しいたけ、ねぎ	さといも	かつお節、みりん、しょうゆ 塩		
	お月見大福			だいふく（みたらしあじ）			
7 火	牛乳	ぎゅうにゅう				627 キロカロリー 24.8 グラム	人気のきなこ揚げパンをとりいれました。給食室でおいしく作ります。一口ずつ、よくかんで食べてください。
	きなこ揚げパン	きなこ		パン、あぶら、くろざとう	塩		
	肉団子と白菜のスープ	にくだんご（とり・ぶた）	にんじん、たまねぎ はくさい、ほうれんそう	はるさめ	ワイン、鶏がらスープ、塩 こしょう、しょうゆ		
	ブロッコリーのソテー	ウィンナー	ブロッコリー、もやし、とうもろこし	あぶら	塩、こしょう、しょうゆ		
8 水	牛乳	ぎゅうにゅう				620 キロカロリー 28.8 グラム	「かつおみそ」鹿児島県のかつおを使った郷土料理です。ごはんにとてもあうおかずです。のりもつかって楽しく食べましょう。
	ごはん 味付のり	のり		こめ			
	洋風おでん	とりにく、さつまあげ ウィンナー、こんぶ	にんじん、たけのこ、だいこん インゲン、こんにゃく	じゃがいも、さとう	しょうゆ、酒、かつお節		
	かつおみそ	かつおなまりぶし とうにゅう、みそ	ごぼう	ごまあぶら、さとう、ごま			
9 木	牛乳	ぎゅうにゅう				591 キロカロリー 26.9 グラム	スティックハンバーグをパンにはさんで食べます。パンをおいしく食べましょう。
	セルフスティックドッグ		キャベツ	ドッグパン あぶら	しょうゆ、カレー粉、マイティソース		
	ミネストローネ	チーズ、あかいんげんまめ ひよこまめ、ファットマロー	にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、トマト、パセリ	じゃがいも、マカロニ さとう	鶏がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう		
10 金	牛乳	ぎゅうにゅう				621 キロカロリー 27.6 グラム	10 月 10 日は目の愛護デーです。目の栄養が入っているブルーベリーのゼリーを取り入れました。
	豚どんぶり	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ たけのこ、ごぼう、しらたき えのきたけ、しょうが にんにく	さとう	かつお節、酒、みりん しょうゆ		
	しらすの佃煮	しらすぼし、かつおぶし	えだまめ	ごま、ごまあぶら、さとう みずあめ	酒、みりん、しょうゆ		
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
14 火	牛乳	ぎゅうにゅう				625 キロカロリー 29.8 グラム	りんかけ大豆は、よくかんで食べてもらいたい料理です。よく噛むことで体も脳も喜びます。
	ツイストバターパン			バターパン			
	野菜のトマト煮	とりにく	にんじん、たまねぎ、トマト セロリ、レンコン、えだまめ しょうが、にんにく	フジリ、あぶら、じゃがいも さとう	塩、こしょう、ワイン デミグラスソース、鶏がらスープ		
	りんかけ大豆	だいず		くろざとう、でんぷん	塩		
15 水	牛乳	ぎゅうにゅう				597 キロカロリー 24.1 グラム	わかめは長寿といわれる日本人が昔からよく食べられている食べものです。少しずつ食べ慣れていきましょう。
	ごはん			こめ			
	ジャアツアン豆腐	ぶたにく、あつあげ、	にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、にんじん しいたけ、えだまめ	さとう、でんぷん	トウバンジャン、中華スープ 塩、しょうゆ		
	もやしとわかめのナムル	わかめ	もやし、ほうれんそう	ごま、ごまあぶら、さとう	酢、しょうゆ		

＊ 献立・材料の変更がある場合があります。ご了承ください。

10月　献立予定表②

令和7年度　給食目標：楽しい雰囲気で食事をしよう　鹿児島市立西陵小学校

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 おもの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 たんぱく質	ひとくちメモ
16 木	牛乳 シークレット きゅうしょく	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ はくさい、しめじ、えだまめ キャベツ、きゅうり とうもろこし	しょくパン メープルゼリー あぶら、じゃがいも マカロニ、こめこ、バター	ワイン、鶏がらスープ、しょうゆ 塩、こしょう クリーミードレッシング	605 キロカロリー 26.7 グラム	材料を見てシークレットきゅうしょくをあててください。 ○○○○の○○―○○ ○○○○の○○○
17 金	牛乳 ごはん うどん入りみそ汁 秋太郎の中華だれ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ わかめ、みそ バショウカジキ、あかみそ	にんじん、はくさい、ねぎ えのきたけ しょうが	こめ うどん でんぷん、こめこ、あぶら ごま、ごまあぶら、さとう	だし昆布、みりん トウバンジャン、しょうゆ みりん、酢	654 キロカロリー 27.9 グラム	「秋太郎」は秋をつげるバショウカジキという魚です。鹿児島県沖の東シナ海で獲れます。上のあごが長く突き出ていてかっこいい魚です。
20 月	牛乳 三食かつおどんぶり さつまいもの豚汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく、あぶらあげ、みそ	とうもろこし、えだまめ にんじん だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ、ねぎ しょうが	こめ、さとう、ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも	しょうゆ さば節	595 キロカロリー 22.2 グラム	毎月 19 日は食育の日です。今日は鹿児島県のさつまいもやかつおを使用しています。食欲の秋を楽しみましょう。
21 火	牛乳 ココアパン ポトフ トマトオムレツ みかん果汁	ぎゅうにゅう ウィンナー トマトオムレツ	にんじん、たまねぎ、キャベツ だいこん、しめじ みかんかじゅう	ココアパン じゃがいも、あぶら	ワイン、鶏がらスープ、塩 こしょう、しょうゆ （たまご、とりにく、トマト、塩、こしょう）	641 キロカロリー 25.8 グラム	運動会の日が近づいてきました。水分補給をこまめにしましょう。今日の給食にはみかん果汁があります。
22 水	牛乳 麦ごはん ビーンズカレー 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひよこまめ レンズまめ、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、えだまめ だいこん、きゅうり、にんじん とうもろこし	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも	ケチャップ、ソース カレールー 和風ドレッシング	625 キロカロリー 22.6 グラム	給食では時々豆を使っています。豆には植物の元気パワーがたくさん入っています。
23 木	牛乳 セルフカツバーガー ビーフンスープ ヤクルト	ぎゅうにゅう メンチカツ ハム ヤクルト	キャベツ にんにく、たまねぎ、にんじん はくさい、こまつな、きくらげ	バーガーパン、あぶら あぶら、ビーフン、ごまあぶら	ケチャップ、（豚肉、鶏肉、キャベツ、たまねぎ、パン粉） 酒、しょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう	639 キロカロリー 24.6 グラム	もうすぐ運動会です。勝つとカツを掛け合わせてカツを取り入れました。白組・赤組どちらもがんばってください。
24 金	牛乳 ごはん 高野豆腐のたまごとじ ひじきしらすふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、さつまあげ こうやどうふ、たまご ひじき、しらすぼし	たまねぎ、しいたけ、しらたき にんじん、キャベツ、ねぎ きくらげ	こめ あぶら、さとう さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、塩 酒、しょうゆ	576 キロカロリー 24.5 グラム	今日は鉄分の多い献立です。鉄分が足りていると運動でも勉強でも自分の実力が十分発揮できるようになります。
28 火	牛乳 黒糖パン 白菜のクリーム煮 大根ソテー	ぎゅうにゅう とりにく、えだまめ、チーズ ぎゅうにゅう、スキムミルク	にんにく、にんじん、たまねぎ えだまめ、はくさい、しめじ だいこん、こまつな、にんじん	こくとうパン あぶら、じゃがいも、こめこ あぶら	こしょう、塩、鶏がらスープ しょうゆ、塩、こしょう	584 キロカロリー 26.7 グラム	秋から冬においしい白菜や大根をたくさん使っています。野菜のおいしさを味わってほしいです。
29 水	牛乳 ごはん だいすの変身みそ汁 さばの彩りあんかけ	ぎゅうにゅう とうふ、こうやどうふ あぶらあげ、わかめ、おから とうにゅう、みそ さば	にんじん、はくさい、ねぎ にんじん、たまねぎ、キヌサヤ	こめ でんぷん、あぶら、ごまあぶら	さば節、しょうゆ 酒、しょうゆ、みりんさば節	663 キロカロリー 23.5 グラム	３年生国語の「すがたをかえる大豆」より、だいずの変身みそ汁を取り入れています。いくつ見つけることができるかな。
30 木	牛乳 ミルクパン ハロウィンラーメン しゅうまい 2こ	ぎゅうにゅう やきぶた、かまぼこ にくしゅうまい	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、もやし とうもろこし、ねぎ、きくらげ	ミルクパン ごまあぶら、ラーメン、ごま	酒、鶏がらスープ、しょうゆ、 塩、こしょう、寒天	602 キロカロリー 25.1 グラム	ハロウィンのお化けマークの入ったかまぼこを入れてラーメンを作ります。かまぼこを見つけながら楽しく食べましょう。
31 金	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 わかめのソテー ムース	ぎゅうにゅう とりにく、あつあげ わかめ、しらすぼし	にんじん、たまねぎ、しらたき かぼちゃ、インゲン、しょうが	こめ じゃがいも、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん	640 キロカロリー 21.2 グラム	ハロウィンといえばかぼちゃのお化けが有名です。おいしいかぼちゃを食べて病気を予防しましょう。

＊ 献立・材料の変更がある場合があります。ご了承ください。