



# 10月給食予定表

令和7年度  
志布志市立学校給食センター  
(Aブロック 前半)

●   の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

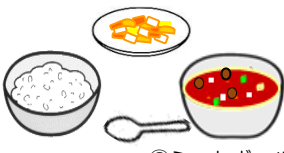
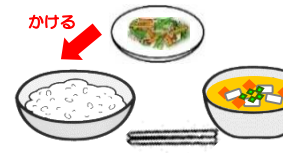
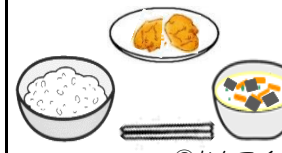
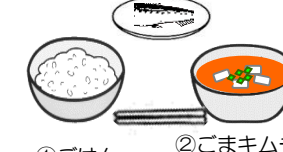
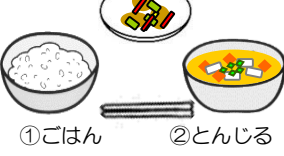
| 月           |                             | 火                                                                                                                                                  | 水                                                                                                                                                                              | 木                                                                                                                                                         | 金                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
|-------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて        | こんげつ ゆうき やさい<br>今月の有機野菜     | 10月は<br>『食品ロス削減月間』<br>食品ロスとは<br>10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすために1人ひとりできることをしましょう。 | 1<br>③じゃがチーズ<br>①コッペパン ②ピリからフォー                                                                                                                                                | 2<br>③ぶたにくのねぎみそいため<br>①ごはん ②にくだんごスープ                                                                                                                      | 3<br>③さかなのもみじやき<br>④じゅうごやだいふく<br>①ごはん ②さといものみそしる                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
|             | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)     | ゴミの分別について                                                                                                                                          | 小 622 中 673<br>26.8 29.5                                                                                                                                                       | 小 602 中 694<br>29.7 34.1                                                                                                                                  | 小 653 中 733<br>26.0 27.7                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
|             | 主に体を作る食品                    | 1群<br>2群<br>主 に 体 の 調 子 を 整 え る 食 品<br>3群<br>4群<br>主 に エ ネ ル ギ ー と な る 食 品<br>5群<br>6群                                                             | ②ぶたにく ③かつおフレーク<br>牛乳 ③チーズ<br>②にんじん ちんげんさい<br>②にんにく しょうが たけのこ きくらげ もやし ②③たまねぎ ③コーン しめじ<br>①コッペパン<br>②ビーフン ③じゃがいも<br>②ねりごま ②③あぶら ③★マヨネーズ<br>②豆板醤 鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩<br>③酒 しょうゆ こしょう | ②にくだんご(とりにく) あつあげ とりにく<br>③ぶたにく こめみそ<br>牛乳<br>②③にんじん ③ふかねぎ<br>②③たまねぎ ②キャベツ しいたけ ③しょうが<br>①こめ ②③さとう<br>②でんぶん ②こむぎこ<br>③ごまあぶら<br>②鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう<br>③醤油 酒 | ②あぶらあげ むぎみそ<br>③しいら<br>牛乳<br>②はねぎ ②③にんじん<br>②こんにゃく だいこん ごぼう<br>①こめ ②さといも ④さつまいも<br>④さとう みずあめ もちこ<br>③★マヨネーズ<br>②煮干しだし<br>③酒 塩 こしょう 醤油 みりん                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
|             | 調味料                         | 9日(木)：元氣ヨーグルトの容器<br>※業者さんが配送・回収を行います                                                                                                               | 海藻類 果物類                                                                                                                                                                        | 緑黄色野菜類 魚介類                                                                                                                                                | 種実類 きのこ類                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| 家庭でとってみたい食品 |                             | 一口メモ                                                                                                                                               | じゃがいも<br>じゃがいもは野菜のどの部分を食べているか知っていますか。土の中で成長するので、根だと勘づく人もいますが、実は地下茎という茎の部分を食べているんですよ。                                                                                           | 豚肉<br>ぶた肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、疲れを取り除いてくれる働きがあります。                                                                                                           | つきみ お月見<br>10月3日は十五夜です。団子や里芋、梨を供え、収穫に感謝する行事です。今日は十五夜に合わせて団子のデザートがあります。一口ずつ口に入れ、よくかんで食べましょう。                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| こんだて        | 6<br>③おしんこあえ<br>①ごはん ②このはどん | 7<br>③かつおしぐれどん<br>①ごはん ②かねんだごじ                                                                                                                     | 8<br>③ミックスかりんとう<br>①コッペパン ②カレーポトフ                                                                                                                                              | 9<br>③パンサンスー<br>④ヨーグルト<br>①ごはん ②とりにくとたけのこのちゅうかふううまに                                                                                                       | 10<br>③めにAサラダ<br>①しふしチャーハン ②かぼちゃのみそしる                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
|             | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)     | 小 603 中 695<br>22.2 25.2                                                                                                                           | 小 640 中 742<br>33.3 38.7                                                                                                                                                       | 小 646 中 701<br>29.5 32.7                                                                                                                                  | 小 648 中 742<br>27.3 30.8                                                                                                                                                                                 | 小 606 中 700<br>25.1 28.6                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |
|             | 主に体を作る食品                    | 1群<br>2群<br>主 に 体 の 調 子 を 整 え る 食 品<br>3群<br>4群<br>主 に エ ネ ル ギ ー と な る 食 品<br>5群<br>6群                                                             | ②あぶらあげ ②★かまぼこ<br>②たまご<br>牛乳<br>②③にんじん ②はねぎ ほうれんそう<br>②たまねぎ しいたけ たけのこ<br>③だいこん きゅうり はくさい<br>①こめ<br>②③さとう ②でんぶん<br>③ごま ごまあぶら<br>②みりん 醤油 かつおだし<br>③醤油 酢                           | ②とりにく あぶらあげ<br>③かつお たまご<br>牛乳<br>②にんじん はねぎ<br>②だいこん はくさい しいたけ<br>③しょうが えだまめ<br>①こめ ②さつまいも でんぶん<br>③ざらめ<br>③あぶら<br>②しょうゆ 塩 みりん かつおだし<br>③酒 しょうゆ みりん        | ②とりにく ★ウィンナー<br>③だいず<br>牛乳 ③にぼし<br>②にんじん<br>②たまねぎ キャベツ グリンピース<br>②しょうが にんにく たけのこ たまねぎ<br>しいたけ グリンピース ③もやし きゅうり<br>①コッペパン ②じゃがいも<br>③さつまいも くらざとう<br>③あぶら アーモンド<br>②鶏がらスープ しょうゆ コンソメ<br>カレー粉 こしょう<br>③しょうゆ | ②とりにく つくね(とりにく)<br>牛乳 ④ヨーグルト<br>②③にんじん<br>②しょうが にんにく たけのこ たまねぎ<br>しいたけ グリンピース ③もやし きゅうり<br>①こめ ②でんぶん ばんこ<br>②③さとう ③はるさめ<br>②③ごまあぶら ③ごま<br>②しょうゆ 酒 オイスターソース<br>鶏がらスープ<br>③酢 しょうゆ | ①ぶたにく たまご<br>②あぶらあげ むぎみそ<br>牛乳 ②わかめ<br>①ふかねぎ ①②③にんじん ②かぼちゃ<br>①しょうが せんちゃ ③ほうれんそう<br>②たまねぎ しめじ こんにゃく ③もやし コーン<br>①こめ<br>③さとう<br>①ごま ①③ごまあぶら ③すりごま<br>①しょうゆ 中華だし<br>②かつおだし<br>③しょうゆ 酢 |
|             | 調味料                         | きのこ類 豆類                                                                                                                                            | 海藻類 きのこ類                                                                                                                                                                       | 緑黄色野菜 果物                                                                                                                                                  | 緑黄色野菜 小魚類                                                                                                                                                                                                | いも類 種実類                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |
| 家庭でとってみたい食品 |                             | 一口メモ                                                                                                                                               | ミックスかりんとう<br>今日のミックスかりんとうには、大豆や煮干しなどよくかむ食材が入っています。よくかむことはだ液がたくさんでて食べ物の消化を助けたり、おいしく感じるができます。                                                                                    | にゅうせいひん 乳製品<br>みなさん毎日、牛乳は飲んでいませんか。乳製品には成長に欠かせないカルシウムが豊富です。家でも乳製品をとるように心がけましょう。                                                                            | め あいご 目の愛護デー<br>10月10日は目の愛護デーです。10を横にすらすと目のように見えます。目によいビタミンAが多く含まれるほうれん草やかぼちゃを使った献立です。                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |



# 10月給食予定表

令和7年度  
志布志市立学校給食センター  
(Aブロック 後半)

● アレルギー食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

|             |                                                                 | 月<br>13                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 火<br>14                                                                                                                  | 水<br>15                                                                                                                     | 木<br>16                                                                                                                      | 金<br>17                                                                                                                         |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて        |                                                                 | スポーツの日<br>スポーツの日はなぜできたか知っていますか？<br>1964年の東京オリンピックをきっかけに、多くの方がスポーツを楽しみ、体を動かす大切さに気付きました。それを記念して「スポーツに親しみ、心と体を元気にしよう！」という思いから「体育の日」がつくられ、今は名前が「スポーツの日」になりました。<br>元気な体をつくるには食事が大切です。バランスの良い食事を心がけましょう。<br> | ③なしゼリーポンチ<br><br>①ごはん ②ミートボールのケチャップに    | ③ベーコンとブロッコリーのソテー<br><br>①コッペパン ②きのこのクリームに | ③さんしょくそぼろどん<br><br>①ごはん ②ちゃんこじる           | ③ヤンニョムチキン(2コ)<br><br>①ごはん ②かんこくふうわかめスープ      |
|             | エネルギー(kcal)                                                     | 小 686 中 799                                                                                                                                                                                                                                                                              | 小 636 中 691                                                                                                              | 小 637 中 736                                                                                                                 | 小 699 中 814                                                                                                                  |                                                                                                                                 |
|             | たんぱく質(g)                                                        | 23.7 27.2                                                                                                                                                                                                                                                                                | 27.0 29.8                                                                                                                | 26.2 30.0                                                                                                                   | 28.0 32.5                                                                                                                    |                                                                                                                                 |
|             | 主に体を作る食品                                                        | 1群 ②ふたにく ひよこまめ だいず<br>★ミートボール(とりにく・きゅうにく) ③とうふ<br>牛乳 ②チーズ                                                                                                                                                                                                                                | 2群 ②とりにく いんげんまめ<br>★ベーコン<br>牛乳 ②きゅうにゅう チーズ スキムミルク                                                                        | 2群 ②とうふ つみれ(タチウオ)<br>③とりにく だいず たまご                                                                                          | 2群 ②③とりにく ②とうふ<br>牛乳 ②わかめ                                                                                                    |                                                                                                                                 |
|             | 主に体の調子を整える食品                                                    | 3群 ②にんじん<br>4群 ②たまねぎ マッシュルーム<br>③りんご おとう なしかじゅう                                                                                                                                                                                                                                          | 3群 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ブロッコリー<br>4群 ②たまねぎ しめじ エリンギ<br>③コーン                                                                   | 3群 ②にら にんじん<br>4群 ②もやし しめじ はくさい<br>③しょうが えだまめ                                                                               | 3群 ②にんじん ぶかねぎ<br>4群 ②だいこん ②③にんにく                                                                                             |                                                                                                                                 |
|             | 主にエネルギーとなる食品                                                    | 5群 ①こめ ②ばんこ でんぶん<br>6群 ②じゃがいも さとう ③みずあめ                                                                                                                                                                                                                                                  | 5群 ①コッペパン<br>6群 ②さつまいも こむぎこ                                                                                              | 5群 ①こめ ②でんぶん こむぎこ<br>6群 ②③さとう                                                                                               | 5群 ①こめ<br>6群 ③こめこ さとう こむぎこ                                                                                                   |                                                                                                                                 |
| 調味料         | ②ケチャップ しょうゆ 赤ワイン 塩<br>ウスターソース                                   | ②チキンフイヨン コンソメ 塩 こしょう<br>③しょうゆ 塩 こしょう コンソメ                                                                                                                                                                                                                                                | ②しょうゆ こしょう かつおだし<br>③酒 しょうゆ                                                                                              | ②しょうゆ 塩 酒 チキンフイヨン<br>③しょうゆ みりん コチジャン ケチャップ                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                 |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚類 小魚類                                                          | 豆類 海藻類                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 果物類 いも類                                                                                                                  | 淡色野菜 種実類                                                                                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                                 |
| 一口メモ        | なしゼリーを使ったフルーツポンチで秋を感じてくださいね。                                    | 10月15日はきのこの日です。クリーム煮にはなんしゅるい何種類のきのこが入っているでしょうか。                                                                                                                                                                                                                                          | 「ちゃんこ」とは力士たちが食べる食事のことを言います。                                                                                              | ヤンニョムチキンは初登場のメニューで韓国で定番の料理です。                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                 |
| こんだて        |                                                                 | 20<br>⑤いっしょくきざみのり<br>④きびなこのスパイシーあけ<br><br>①ごはん ②けいはんのスープ                                                                                                                                              | 21<br>③カラフルくろふたどん<br><br>①ごはん ②ふきよせじる | 22<br>③ドライカレー<br><br>①コッペパン ②ABCスープ     | 23<br>③さかなのねぎしおやき<br><br>①ごはん ②ごまキムチスープ | 24<br>③キャベツのアーモンドあえ<br><br>①ごはん ②ジャージャンとうふ |
|             | エネルギー(kcal)                                                     | 小 624 中 722                                                                                                                                                                                                                                                                              | 小 656 中 760                                                                                                              | 小 600 中 651                                                                                                                 | 小 631 中 716                                                                                                                  | 小 662 中 767                                                                                                                     |
|             | たんぱく質(g)                                                        | 30.0 34.8                                                                                                                                                                                                                                                                                | 27.8 32.3                                                                                                                | 26.9 29.3                                                                                                                   | 28.0 29.9                                                                                                                    | 24.4 28.2                                                                                                                       |
|             | 主に体を作る食品                                                        | 1群 ③とりにく ③たまご<br>2群 牛乳 ④きびなご ⑤のり                                                                                                                                                                                                                                                         | 2群 ②とりにく むぎみそ<br>③ふたにく<br>牛乳                                                                                             | 2群 ★ベーコン ひよこまめ<br>③ふたにく だいず<br>牛乳                                                                                           | 2群 ②とうふ むぎみそ<br>③さは<br>牛乳                                                                                                    | 2群 ②あつあげ ぶたにく あかみそ<br>牛乳 ③ひじき                                                                                                   |
|             | 主に体の調子を整える食品                                                    | 3群 ②はねぎ ③にんじん<br>4群 ③しいたけ つぼづけ                                                                                                                                                                                                                                                           | 3群 ②ぶかねぎ ②③にんじん ③ピーマン あかピーマン<br>4群 ②れんこん ごぼう えのきたけ しいたけ はくさい<br>③にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん                                 | 3群 ②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン<br>4群 ②セロリー キャベツ ②③たまねぎ<br>②③にんにく                                                                   | 3群 ②にんじん ③ぶかねぎ<br>4群 ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ<br>③しょうが にんにく                                                                       | 3群 ②ちんげんさい ぶかねぎ ②③にんじん<br>4群 ②たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく<br>③しょうが ③コーン キャベツ                                                            |
|             | 主にエネルギーとなる食品                                                    | 5群 ①こめ ③さとう<br>6群 ④あぶら                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5群 ①こめ ②さつまいも<br>③さとう<br>②くり ③ごまあぶら                                                                                      | 5群 ①コッペパン<br>②マカロニ じゃがいも<br>②オリーブオイル                                                                                        | 5群 ①こめ ②じゃがいも<br>③さとう<br>②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま                                                                            | 5群 ①こめ ②でんぶん ②③さとう<br>6群 ③アーモンド                                                                                                 |
| 調味料         | ②鶏がらスープ しょうゆ 酒 塩<br>③しょうゆ みりん ④塩 こしょう ガリックパウダー コンソメ チリパウダー      | ②かつおだし 酒<br>③ウスターソース しょうゆ みりん 塩                                                                                                                                                                                                                                                          | ②チキンフイヨン コンソメ しょうゆ 塩<br>③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース<br>とんかつソース コンソメ 赤ワイン 塩                                                      | ②酒 みりん 鶏がらスープ<br>③しょうゆ 酒 塩 こしょう                                                                                             | ②酒 しょうゆ 豆板醤 甜面醬<br>③みりん しょうゆ                                                                                                 |                                                                                                                                 |
| 家庭でとってほしい食品 | 果物類 乳製品                                                         | 果物類 小魚類                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 魚類 きのこ類                                                                                                                  | 肉類 乳製品                                                                                                                      | いも類 種実類                                                                                                                      |                                                                                                                                 |
| 一口メモ        | きびなごはまるごと食べられるのでカルシウムが豊富です。                                     | きょう今日はサンキョーミートさんから黒豚の提供をいただきました。                                                                                                                                                                                                                                                         | きょう今日は物語給食です。ABCスープにはどんなアルファベットが浮かんでいるかな。                                                                                | キムチは発酵食品で暑い夏は食欲をそそり、寒い冬は体を温めます。                                                                                             | きょう家常豆腐は厚揚げ豆腐を使った豆腐料理です。                                                                                                     |                                                                                                                                 |
| こんだて        |                                                                 | 27<br>③かいそうサラダ<br><br>①ごはん ②ハッシュドポーク                                                                                                                                                                  | 28<br>③とりにくのうめかつお<br><br>①ごはん ②とんじる   | 29<br>③チリコンカン<br><br>①コッペパン ②パンプキンポタージュ | 30<br>③レモンドレッシングサラダ<br><br>①ごはん ②おやこどん  | 31<br>③だいずたづくり<br><br>①わかめごはん ②おでん         |
|             | エネルギー(kcal)                                                     | 小 645 中 753                                                                                                                                                                                                                                                                              | 小 683 中 791                                                                                                              | 小 686 中 756                                                                                                                 | 小 646 中 750                                                                                                                  | 小 659 中 761                                                                                                                     |
|             | たんぱく質(g)                                                        | 23.3 26.9                                                                                                                                                                                                                                                                                | 33.1 38.2                                                                                                                | 28.0 30.9                                                                                                                   | 25.9 29.6                                                                                                                    | 27.7 31.6                                                                                                                       |
|             | 主に体を作る食品                                                        | 1群 ②ふたにく きんときまめ<br>2群 牛乳 ②チーズ ③くわがめ こんぶ                                                                                                                                                                                                                                                  | 2群 ②ふたにく あぶらあげ むぎみそ<br>③とりにく かつおぶし<br>牛乳                                                                                 | 2群 ★ベーコン しろういんげん ③ふたにく きんときまめ<br>③ひよこまめ だいず ②なまクリーム<br>牛乳 ②スキムミルク チーズ きゅうにゅう                                                | 2群 ②とりにく あぶらあげ<br>②たまご ★かまぼこ<br>牛乳                                                                                           | 2群 ②とりにく あつあげ ★ちくわ<br>②うすらのたまご ③だいず<br>牛乳 ①わかめ ③にぼし                                                                             |
|             | 主に体の調子を整える食品                                                    | 3群 ②にんじん トマト<br>4群 ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ<br>③キャベツ きゅうり コーン                                                                                                                                                                                                                            | 3群 ②にんじん ぶかねぎ<br>4群 ②しょうが だいこん こんにゃく<br>②ごぼう ③うめ                                                                         | 3群 ②かぼちゃ パセリ ③にんじん<br>4群 ②③たまねぎ ③ピーマン<br>③にんにく                                                                              | 3群 ②ほうれんそう はねぎ ②③にんじん<br>4群 ②たまねぎ ③キャベツ コーン<br>③レモンかじゅう                                                                      | 3群 ②にんじん いんげん<br>4群 ②だいこん こんにゃく                                                                                                 |
|             | 主にエネルギーとなる食品                                                    | 5群 ①こめ<br>6群 ②③あぶら                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5群 ①こめ ②じゃがいも<br>③でんぶん さとう<br>③あぶら                                                                                       | 5群 ①コッペパン ②さつまいも<br>②こむぎこ ③さとう でんぶん<br>②★マーガリン                                                                              | 5群 ①こめ ②でんぶん ②③さとう<br>6群 ③あぶら ごま                                                                                             | 5群 ①こめ ②じゃがいも ②③さとう<br>6群 ③あぶら ごま アーモンド                                                                                         |
| 調味料         | ②赤ワイン チキンフイヨン デミグラスソース<br>ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース<br>③酢 しょうゆ こしょう 塩 | ②煮干だし<br>③塩 酒 みりん                                                                                                                                                                                                                                                                        | ②コンソメ 塩 こしょう チキンフイヨン<br>③塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース<br>デミグラスソース しょうゆ コンソメ チリパウダー                                               | ②しょうゆ みりん 塩 かつおだし<br>③しょうゆ こしょう                                                                                             | ①わかめごはんの素<br>②みりん しょうゆ 塩 かつおだし<br>③しょうゆ みりん                                                                                  |                                                                                                                                 |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚類 緑黄色野菜                                                        | 小魚類 きのこ類                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 種実類 海藻類                                                                                                                  | 海藻類 種実類                                                                                                                     | 淡色野菜 果物類                                                                                                                     |                                                                                                                                 |
| 一口メモ        | 「ハッシュ」とは細かく切るといいます。                                             | うめぼし梅干しには疲労回復のサポートをするクエン酸が含まれます。                                                                                                                                                                                                                                                         | 10月31日はハロウィンです。かぼちゃをたっぷり使ったポタージュにしました。                                                                                   | にわとりの肉と卵を使うことから「親子丼」と付けられました。                                                                                               | おでんにはウズラの卵が入っています。よくかんで食べましょう。                                                                                               |                                                                                                                                 |