

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
(B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 今月の有機野菜	10月は 『食品ロス削減月間』 食品ロスとは 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 ③さかなのもみじやき ④じゅうごやだいふく ①ごはん ②さといものみそしる	2 ③オーロラフィッシュ ①ごはん ②とうにゅういりみそしる	3 ③じゃがチーズ ①コッペパン ②ピリからフォー	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ゴミの分別について	小 653 中 733 26.0 27.7	小 647 中 748 25.4 28.9	小 622 中 673 26.8 29.5	
	主に体を作る食品	1群 2群	②あぶらあげ むぎみそ ③しいら 牛乳	②あぶらあげ とうにゅう ②③むぎみそ ③タラ 牛乳 ②わかめ	②ぶたにく ③かつおフレーク 牛乳 ③チーズ	
	主に体の調子を整える食品	3群 4群	②はねぎ ②③にんじん ②こんにゃく だいこん ごぼう	②③にんじん ②はねぎ ②だいこん ③えだまめ	②にんじん ちんげんさい 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	
主にエネルギーとなる食品	5群 6群	①こめ ②さといも ④さつまいも ④さとう みずあめ もちこ ③★マヨネーズ	①こめ ②③じゃがいも ③でんぶん さとう ③あぶら	①コッペパン ②ビーフン ③じゃがいも ②ねりごま ②③あぶら ③★マヨネーズ		
調味料	7日(火):元氣ヨーグルトの容器 ※業者さんが配送・回収を行います		②煮干しだし ③酒 塩 こしょう 醤油 みりん	②煮干しだし ③ケチャップ	②豆板醤 鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 ③酒 しょうゆ こしょう	
家庭でとってみたい食品	～よくかんで食べましょう～ 10月の献立に「もち」「うすらの卵」を使用しています。 一口ずつ口にいれてよくかんでたべましょう。 《提供日》 1日(水):十五夜大福 9日(木):かねんだご汁(さつまいも団子) 29日(水):おでん(うすらの卵)	種実類 きのこ類	緑黄色野菜類 肉類	海藻類 果物類		
一口メモ		お月見 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。	豆乳 豆乳は、たんぱく質やカルシウムも含まれており、元気な体をつくるのにぴったりな食品です。今日は味噌汁に使いました。味わって食べてください。	じゃがいも 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、根だと思える人もいますが、実は地下茎という部分を食べているんですよ。		
こんだて	6 ③もやしとピーマンのソテー ①ごはん ②まーぼーなす	7 ③パンサンサー ④ヨーグルト ①ごはん ②とりにくとたけのこのちゅうかふううまに	8 ③めにAサラダ ①しぶしチャーハン ②かぼちゃのみそしる	9 ③かつおしぐれどん ①ごはん ②かねんだご汁	10 ③ミックスかりんとう ①コッペパン ②カレーポトフ	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 609 中 704 24.7 28.0	小 648 中 742 27.3 30.8	小 606 中 700 25.1 28.6	小 640 中 742 33.3 38.7	小 646 中 701 29.5 32.7
	主に体を作る食品	1群 2群	②ぶたにく あつあげ だいず ②あかみそ ③★ハム 牛乳	②とりにく つくね(とりにく) ②あぶらあげ むぎみそ 牛乳 ②わかめ	②とりにく あぶらあげ ③かつお たまご 牛乳	②とりにく ★ウインナー ③だいず 牛乳 ③にぼし
	主に体の調子を整える食品	3群 4群	②にんじん ③にんじん ②たまねぎ たけのこ なす ②にんにく しょうが ③もやし	①ふかねぎ ①②③にんじん ②かぼちゃ ①しょうが せんちゃ ③ほうれんそう ②たまねぎ しめじ こんにゃく ③もやし コーン	②にんじん はねぎ ②だいこん はくさい しいたけ ③しょうが えだまめ	②にんじん ②たまねぎ キャベツ グリンピース
主にエネルギーとなる食品	5群 6群	①こめ ②でんぶん ばんこ ②③さとう ③はるさめ ②ごまあぶら	①こめ ②でんぶん ばんこ ③さとう ①ごま ①③ごまあぶら ③すりごま	①こめ ②さつまいも でんぶん ③ざらめ ③あぶら	①コッペパン ②じゃがいも ③さつまいも くらざとう ③あぶら アーモンド	
調味料	②酒 醤油 甜面醬 豆板醤 中華だし ③塩 こしょう	②しょうゆ 酒 オイスターソース 鶏がらスープ ③酢 しょうゆ	①しょうゆ 中華だし ②かつおだし ③しょうゆ 酢	②しょうゆ 塩 みりん かつおだし ③酒 しょうゆ みりん	②鶏がらスープ しょうゆ コンソメ カレー粉 こしょう ③しょうゆ	
家庭でとってみたい食品	種実類 魚介類	緑黄色野菜 小魚類	いも類 種実類	海藻類 きのこ類	緑黄色野菜 果物	
一口メモ	なす なすのむらさき色は、「ナスニン」という色素があるからです。ナスニンはなすの身を守る働きがあります。	にゅうせいひん 乳製品 みなさん毎日、牛乳は飲んでいますが、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 10月10日は目の愛護デーです。10を横にず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。	じる かねんだご汁 地域によってでんぶん汁やきつちんだんご汁など呼び名が変わるようです。さつまいもを練りこんだおもちが入っています。一口ずつ口に入れ、よくかんで食べましょう。	きょう ミックスかりんとう 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。よくかむことは体がたくさんで食べ物の消化を助けたり、おいしく感じるができます。	



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
(B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 13	火 14	水 15	木 16	金 17
こんだて	スポーツの日	③さんしょくそぼろどん	③ヤンニョムチキン（2こ）	③なしゼリーポンチ	③ベーコンとブロッコリーのソテー	
	スポーツの日はなぜできたか知っていますか？ 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。	①ごはん ②ちゃんこじる	①ごはん ②かんこくふうわかめスープ	①ごはん ②ミートボールのケチャップに	①コッペパン ②きのこのクリームに	
	エネルギー(kcal)	小 637 中 736	小 699 中 814	小 686 中 799	小 636 中 691	
	たんぱく質(g)	26.2 30.0	28.0 32.5	23.7 27.2	27.0 29.8	
	主に体を作る食品	1群 ②とうふ つみれ(タチウオ) ③とりこく だいず たまご	②③とりこく ②とうふ	②ぶたにく ひよこまめ だいず ②★ミートボール(とりこく・ぎゅうにく) ③とうりゅう	②とりこく いんげんまめ ③★ベーコン	
	主に体の調子を整える食品	2群 牛乳	牛乳 ②わかめ	牛乳 ②チーズ	牛乳 ②ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	
こんだて	主にエネルギーとなる食品	3群 ②にら にんじん ②もやし しめじ はくさい ③しょうが えだまめ	②にんじん ふかねぎ ②だいこん ②③にんにく	②にんじん ②たまねぎ マッシュルーム ③りんご おとう なしかしじゅう	②ほうれんそう ②③にんじん ③ブロッコリー ②たまねぎ しめじ エリンギ ③コーン	
	調味料	①こめ ②でんぶん こむぎこ ②③さとう ②ごまあぶら ③あぶら	①こめ ③こめこ さとう こむぎこ ②③ごまあぶら ②③ごま ③あぶら	①こめ ②ばんこ でんぶん ②じゃがいも さとう ③みずあめ ②あぶら	①コッペパン ②さつまいも こむぎこ ②★マーガリン ②③あぶら	
	家庭でとってほしい食品	②しょうゆ こしょう かつおだし ③酒 しょうゆ	②しょうゆ 塩 酒 チキンブイヨン ③しょうゆ みりん コチジャン ケチャップ	②ケチャップ しょうゆ 赤ワイン 塩 ウスターソース	②チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ③しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	
	一口メモ	果物類 いも類	淡色野菜 種実類	魚類 小魚類	豆類 海藻類	
	一口メモ	「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。	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じゅうい 何種類のきのこが入っているでしょうか。	
こんだて	20	③かいそうサラダ	③さかなのねぎしおやき	③キャベツのアーモンドあえ	③カラフルくろぶたどん	
	①ごはん ②ハッシュドポーク	①ごはん ②ごまキムチスープ	①ごはん ②ジャージャンとうふ	①ごはん ②ふきよせじり	①コッペパン ②ABCスープ	
	エネルギー(kcal)	小 645 中 753	小 631 中 716	小 662 中 767	小 600 中 651	
	たんぱく質(g)	23.3 26.9	28.0 29.9	24.4 28.2	26.9 29.3	
	主に体を作る食品	②ぶたにく きんときまめ	②とうふ むぎみそ ③さば	②あつあげ ぶたにく あかみそ	②★ベーコン ひよこまめ ③ぶたにく だいず	
	主に体の調子を整える食品	2群 牛乳 ②チーズ ③くわかめ こんぶ	牛乳	牛乳 ③ひじき	牛乳	
こんだて	主にエネルギーとなる食品	②にんじん トマト ②にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ③キャベツ きゅうり コーン	②にんじん ③ふかねぎ ②こんにゃく だいこん ごぼう キムチ ③しょうが にんにく	②ちんげんさい ふかねぎ ②③にんじん ②たまねぎ だけのこ しいたけ にんにく ③しょうが ③コーン キャベツ	②ふかねぎ ②③にんじん ③ピーマン あかピーマン ②れんこん ごぼう えのきたけ しいたけ はくさい ③にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	
	調味料	①こめ ③さとう ②③あぶら	①こめ ②じゃがいも ③さとう ②あぶら すりごま ねりごま ③ごまあぶら ごま	①こめ ②でんぶん ②③さとう ③アーモンド	①こめ ②さつまいも ③さとう ②くり ③ごまあぶら	
	家庭でとってほしい食品	②赤ワイン チキンブイヨン デミグラスソース ハヤシルー ケチャップ ウスターソース ③酢 しょうゆ こしょう 塩	②酒 みりん 鶏がらスープ ③しょうゆ 酒 塩 こしょう	②酒 しょうゆ 豆板醤 甜面醬 ③みりん しょうゆ	②かつおだし 酒 ③ウスターソース しょうゆ みりん 塩	
	一口メモ	「ハッシュ」とは細かく切るといふ意味があります。	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。	家常豆腐は厚揚げ豆腐を使った豆腐料理です。	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。	
	一口メモ				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。	
こんだて	27	⑤いっしょくさぎみのり ④きびなごのスパイシーあけ	③レモンドレッシングサラダ	③だいずたづくり	③とりこくのうめかつお	
	①ごはん ③けいはんのぐ ②けいはんのスープ	①ごはん ②おやこどん	①わかめごはん ②おでん	①ごはん ②とんじる	①コッペパン ②パンプキンポタージュ	
	エネルギー(kcal)	小 624 中 722	小 646 中 750	小 659 中 761	小 683 中 791	
	たんぱく質(g)	30.0 34.8	25.9 29.6	27.7 31.6	33.1 38.2	
	主に体を作る食品	③とりこく ③たまご	②とりこく あぶらあげ ②たまご ★かまぼこ	②とりこく あつあげ ★ちくわ ②うずらのたまご ③だいず	②ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ③とりこく かつおぶし	
	主に体の調子を整える食品	2群 牛乳 ④きびなご ⑤のり	牛乳	牛乳 ①わかめ ③にぼし	牛乳	
こんだて	主にエネルギーとなる食品	②はねぎ ③にんじん ③しいたけ つぼづけ	②ほうれんそう はねぎ ②③にんじん ②たまねぎ ③キャベツ コーン ③レモンかじゅう	②にんじん いんげん ②だいこん こんにゃく ②ごぼう ③うめ	②にんじん ふかねぎ ②しょうが だいこん こんにゃく ②ごぼう ③うめ	
	調味料	①こめ ③さとう ④あぶら	①こめ ②でんぶん ②③さとう ③あぶら ごま	①こめ ②じゃがいも ②③さとう ③あぶら ごま アーモンド	①こめ ②じゃがいも ③でんぶん さとう ③あぶら	
	家庭でとってほしい食品	②鶏がらスープ しょうゆ 酒 塩 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しょうゆ みりん 塩 かつおだし ③しょうゆ こしょう	①わかめごはんの素 ②みりん しょうゆ 塩 かつおだし ③しょうゆ みりん	②煮干だし ③塩 酒 みりん	
	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。	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。	うめぼ 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。	
	一口メモ				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。	