



10月 こんだてよていひょう

は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金			
こんだてめい	振り替え休日 振替休日	3 ①ハヤシライス (麦ごはん) ②牛乳 ③フルーツポンチ	4 ①ミルクパン ②牛乳 ⑤二重チーズ ③ABC スープ ④ごぼうとささみのマヨソテー	5 ①麦ごはん ②牛乳 ③小松菜のみそ汁 ④いわしの鰯焼き	6 ①ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ④大豆もやしナムル			
1・2群 体をつくるものになる食品		①ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう テーズ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ウィナー ④とりにく ⑤チーズ	②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ むぎみそ ④いわし	②ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたにく だいず あかみそ			
3・4群 体の調子を整える食品		①にんじん たまねぎ グリンピース セロリ マッシュルーム ③みかん パイナップル もも	③にんじん たまねぎ えだまめ パセリ ④ごぼう たまねぎ にんじん コーン こまつな	③こまつな にんじん しめじ ④ふかねぎ	③にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース たけのこ ④だいずもやし キャベツ きゅうり にんじん まくらげ			
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①こめ むぎ パター こむぎこ さとう あぶら じゃがいも ⑤ぶどうゼリー	①ミルクパン ③じゃがいも ④ごま マヨネーズ(卵不使用)	①こめ むぎ ③でんぶん ごま あぶら さとう	①こめ ③ごまあぶら でんぶん さとう ④ごま さとう ごまあぶら			
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		685kcal/21.5g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	623kcal/26.3g 豆製品・魚・海藻・卵・果物	655kcal/24.7g 豆・海藻・卵・いも類・果物	626kcal/24.0g 魚・海藻・卵・いも類・果物			
こんだてめい	スポーツの日	10 ①ごはん ②牛乳 ⑤ブルーベリーゼリー ③大豆の湯葉 ④野菜のピーナツ和え	11 ①無糖パン ②牛乳 ③和風カレーうどん ④V/Vイソソテー	12 ①ごはん ②牛乳 ⑤餅付けのり ③なめこの酢だし ④魚のごまだれ焼き	13 ①中華おこわ ②牛乳 ③わかめスープ ④大学芋			
1・2群 体をつくるものになる食品		②ぎゅうにゅう ③だいず ひじき とりにく さつまあげ ④ピーナツ	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④まぐろあぶらづけ こんぶ	②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ あかみそ むぎみそ ④さば ⑤のり	①やきぶた ②ぎゅうにゅう ③かまぼこ わかめ			
3・4群 体の調子を整える食品		③にんじん こんにゃく ほししいたけ いんげん ④キャベツ にんじん コーン こまつな ⑤ブルーベリー	③にんじん はねどろ ほししいたけ たまねぎ ④ひよこ にんじん まくらげ こまつな	③なめこ ほろれんそう ふかねぎ にんじん	①たけのこ ほししいたけ えだまめ にんじん ③にんじん たまねぎ しめじ もやし			
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①こめ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう ピーナツバター ⑤ブルーベリーゼリー	①ことうパン ③うどん あぶら ④ごまあぶら	①こめ ③じゃがいも ④ごまあぶら ごま さとう	①こめ もちごめり さとう ③はるさめ ごまあぶら ④さつまいも ごま さとう みずあめ でんぶん			
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		652kcal/24.5g 魚・卵・果物	648kcal/27.3g 豆・豆製品・卵・いも類・果物	632kcal/27.7g 卵・果物	677kcal/20.9g 豆・豆製品・魚・卵・果物			
こんだてめい	16 ①ごはん ②牛乳 ③餅汁 ④紫こんにゃくのきんぴら	17①きくらげの炊き込みごはん ②牛乳 ③ワンタンスープ ④魚のカップ焼き	18 ①コッパン ②牛乳 ⑤りんごジャム ③かぼちゃのポタージュ ④麺とポテトのかみかみ揚げ	19 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤くろしおふりかけ ③削り手し天婦のうま煮 ④きび酢あえ	20 ①ツナそぼろ丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③あさりのみそ汁			
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく むぎみそ おから あつあげ ④あぶらあげ ぎゅうにゅう	①とりにく ②ぎゅうにゅう ③ハム ④かつおあぶらづけ たまご	②ぎゅうにゅう ③とりにゅう ベーコン ④さけ	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④ハンバーグ(とりにく)はき)	②ぎゅうにゅう ③あさり あぶらあげ むぎみそ わかめ ④まぐろあぶらづけ たまご			
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん だいこん だいずもやし はねどろ こんにゃく ④いとこんにゃく にんじん ごぼう いんげん	①きくらげ にんじん ごぼう ③たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンさい ふかねぎ ③にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ	③かぼちゃ にんじん たまねぎ ④パセリ	③ほししいたけ にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ いんげん ④キャベツ きゅうり にんじん コーン	③にんじん だいこん しめじ はねどろ ④いんげん			
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	①こめ むぎ あぶら ③ワンタン ごまあぶら ④マヨネーズ(卵不使用) オリーブオイル	①コッパン ③こめこ オリーブオイル ④じゃがいも あぶら カシューナッツ でんぶん ⑤りんごジャム	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④アーモンド さとう ごまあぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら さとう			
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	626kcal/25.5g 魚・海藻・卵・果物	699kcal/26.8g 豆・豆製品・海藻・いも類・果物	651kcal/27.4g 豆・海藻・卵	604kcal/24.0g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	624kcal/24.6g 緑黄色野菜・果物			
★ 秋の感謝週間 ★ 秋の感謝週間 ★ 秋の感謝週間 ★ 本に出てくる料理が 給食に登場します！	23 映画『となりのトトロ』より ①かまどで炊いたつゆやごはん ②牛乳 ③蕎麦と煎魚のみそ汁 ④さんまのみぞれ煮	24 ①チキンドリア (コンソメライス) ②牛乳 ③牛乳 ④おぼろのアツチ ⑤お白さまいろのスパグッティ ⑥おひじきサラダ	25 ①小さいチーズパン ②牛乳 ⑤みかん果汁 ③おぼろのアツチ ④お白さまいろのスパグッティ ⑤おひじきサラダ	26 小唄『新選のおにいさん』より ①ごはん ②牛乳 ③煎魚 ④和風ハンバーグ ⑤キャベツのごま和え	27 『藤のネズミ』より 『いのストラップ』より ①トマトピラフ ②牛乳 ③蕎麦のスープ ④煎魚の塩巻マリネ			
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ とうふ むぎみそ ④さんまみぞれ(さんま)	①とりにく ②ぎゅうにゅう テーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ハム テーズ ④ひじき	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④ハンバーグ(とりにく)はき)	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ひよこまめ ④さけ			
3・4群 体の調子を整える食品	③こまつな にんじん えのきたけ ごぼう ふかねぎ ④さんまみぞれ(だいこん)	①たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ グリンピース	③にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト ④キャベツ きゅうり にんじん コーン ⑤みかんかじゅう	③にんじん ごぼう きぬさや れんこん こんにゃく たけのこ ④ハンバーグ(たまねぎ ごぼう にんじん) キャベツ にんじん こまつな	①トマト たまねぎ コーン グリンピース にんじん ③にんじん たまねぎ えだまめ ④たまねぎ パプリカ ピーマン			
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ④さんまみぞれ(でんぶん さとう)	①こめ むぎ パター こむぎこ あぶら ③さつまいも マーガリン(卵不使用) さとう	①チーズパン ③スパグッティ あぶら さとう ④アーモンド オリーブオイル さとう	①こめ ③じゃがいも あぶら さとう ④ハンバーグ(ひんこ みずあめ あぶ ら) ごま ねりごま さとう ごまあぶら	①こめ さとう ③じゃがいも ④あぶら じゃがいも さとう			
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	636kcal/26.0g 海藻・卵・いも類・果物	679kcal/22.0g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	680kcal/27.3g 豆・豆製品・魚・卵・いも類	646kcal/25.6g 豆・豆製品・卵・果物	641kcal/27.5g 海藻・卵・果物			
こんだてめい	30 ①キムらげチャーハン ②牛乳 ⑤無糖ピーナツ ③冬菇スープ ④蕎麦サラダ	31 ①ごはん ②牛乳 ⑤かぼちゃムース ③鶏野豆腐の卵とじ ④かつおみそ	よくかんで食べましょう なぜ、よくかむことは大切なの？					
1・2群 体をつくるものになる食品	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③とうふ ハム ⑤だいず	②ぎゅうにゅう ③こうやどうふ とりにく たまご ④かつおまじり	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>脳の活動を活発に</p> <p>脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>口内の健康を保つ</p> <p>だ液がたくさん出て、歯後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>病気の予防</p> <p>口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。</p> </div> </div>					
3・4群 体の調子を整える食品	①はくさいキムチづけ きくらげ こまつな にんじん だいこんつぼづけ ③とうがん にんじん たまねぎ チンゲンさい ④キャベツ きゅうり にんじん	③にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ こまつな ④ごぼう にんじん ニラ						
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ごま あぶら ③はるさめ ごま ごまあぶら さとう ⑤ことう	①こめ あぶら ④ごま さとう あぶら ⑤かぼちゃムース						
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	601kcal/23.0g 豆・魚・海藻・卵・いも類・果物	686kcal/35.2g 海藻・いも類・果物						

★物資調達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。中学生の牛乳は、5～10月まで250mlになります。



10月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>茶わん蒸し</p> <p>つあんかつあん</p> <p>お粥</p> <p>つあんつあんは、大隅地方の郷土料理で、落花生をもち米と一緒に炊きこんだ、おこわのことです。副食の茶わん蒸しの手作りにも挑戦します！</p>	<p>3</p> <p>フルーツポンケ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>給食のハヤシライスは、小麦粉とバターを炒めた、ブラウンルーも手作りにしているので、コクのある味わいです。麦ごはんにかけて、召し上がれ♪</p>	<p>4</p> <p>一食チーズ</p> <p>ミルクパン</p> <p>ABCスープ</p> <p>ABCスープは、人気メニューのひとつです。アルファベットや数字の形をしたマカロニを入れていきます。自分の名前や誕生日を探してみましょう。</p>	<p>5</p> <p>いわしの蒲焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>10月4日は「いわしの日」です。いわしは、骨も身も柔らかい魚なので、しぼまで丸ごと食べることができます。ごはんがすすむ味付けです。</p>	<p>6</p> <p>大豆炒しのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>常備豆腐</p> <p>家常豆腐は、マーボー豆腐の豆腐の代わりに厚揚げを入れた料理です。ナムルの大豆もやしは、歯ごたえや、彩りが良いですね。</p>
<p>10</p> <p>野菜のピタツ和え</p> <p>ブルーベリー</p> <p>ごはん</p> <p>大豆の焼売</p> <p>10月10日は、「目の愛護デー」です。みなさんは、目を大切にしていますか？ブルーベリーは目に良い食品と言われています。</p>	<p>11</p> <p>パイナップル</p> <p>黒糖パン</p> <p>和風カレーどん</p> <p>和風カレーうどんは、県産のかつお節をたっぷり使った、贅沢なかつおだしです。副食は、地元のパパイヤを使って、ソテーを作ります。</p>	<p>12</p> <p>魚のごま汁焼き</p> <p>味のり</p> <p>ごはん</p> <p>たまごの和え</p> <p>なめこは、ぬるぬるとしたぬめりの膜に覆われているきのこです。赤だしは、赤みそと地元の麦みそをブレンドして仕上げられています。</p>	<p>13</p> <p>大学芋</p> <p>中華お粥</p> <p>わかめスープ</p> <p>10月13日は、「さつまいもの日」です。大きめに切ったさつまいもを油でカリッと揚げて、特製のたれと黒ゴマを振りかけて、大学芋を作ります！</p>	
<p>16</p> <p>糸こんにゃくのきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>糸こんにゃくは、料理の名脇役として登場することが多いですが、今日は主役で、糸こんにゃくのきんぴらを作ります。</p>	<p>17</p> <p>魚のカップ焼き</p> <p>さくらげの炊き込みごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>知名中3年生が考えた献立です。地元のさくらげを炊き込みご飯に入れていきます。魚のカップ焼きは、マヨネーズを使ってまろやかに仕上げました。</p>	<p>18</p> <p>魚とポトトのカップ焼き</p> <p>りんごジュース</p> <p>コッパン</p> <p>かまぼこのポテト</p> <p>8のつく日は、かみかみメニューです。カシューナッツをオープンで焼いて加えました。よく噛んで食べるようにしましょう。</p>	<p>19</p> <p>さび画作あえ</p> <p>スリガク</p> <p>麦ごはん</p> <p>宮中汁</p> <p>毎月19日は、「食育の日」です。さとうきびから作られる「さび酢」を使って、和えものを作ります。味わって食べましょう。</p>	<p>20</p> <p>ツナほろ丼</p> <p>ごはん</p> <p>あさりのみそ汁</p> <p>あさりは鉄分を多く含む食品で、貧血予防に最適です。副食は、麦ごはんにかけて、「ツナほろ丼」を完成させてください！</p>
<p>23</p> <p>ごまのみぞれ煮</p> <p>かぼちゃの揚げ餅</p> <p>青菜と揚げ餅のみそ汁</p> <p>今週は本と給食のコラボレーションです。初日は『となりのトトロ』より、サツキがお父さんと妹のメイのために作る、ごはんとおみそ汁が登場します。</p>	<p>24</p> <p>スイートポテト</p> <p>ごまにかけよう!</p> <p>ごはん</p> <p>キノコ炒め</p> <p>絵本『じゃがいもひめとさつまいもひめ』より、スイートポテトが登場します。似た者同士じゃがいもひめとさつまいもひめは、いつもケンカばかり。でも二人のケンカは…。</p>	<p>25</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>みか果汁</p> <p>小豆チーズパン</p> <p>お豆まろのスパゲッティ</p> <p>『スパゲッティがたべたいよ』より、お日さまのスパゲッティが登場します。おいしいものが大好きな小さなおばけのアッチは、エッチちゃんのスパゲッティが食べたくて…。</p>	<p>26</p> <p>キャベツのごま和え</p> <p>和風バーガー</p> <p>ごはん</p> <p>紫の揚げ</p> <p>小説『給食のおにいさん』より、主人公の佐々目 宗が調理員として働く、若竹小学校の給食を再現します。宗は給食で子どもたちを救えるのでしょうか!?</p>	<p>27</p> <p>魚の三色マリネ</p> <p>トマトピザ</p> <p>枝豆のスープ</p> <p>『森のネズミと山のレストラン』より、レストランのシェフ・イモトさんの作る枝豆のスープが登場します。秋の夜長に、読書や料理、給食にも興味をもってもらえたら嬉しいですよ!</p>
<p>30</p> <p>春雨サラダ</p> <p>黒糖ゼラチン</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>冬かきスープ</p> <p>知名中3年生が考えた献立です。チャーハンに、キムチとさくらげを入れた、その名も「キムらげチャーハン」です。味わって食べてください。</p>	<p>31</p> <p>かつおみそ</p> <p>かぼちゃのポトト</p> <p>ごはん</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>高野豆腐は、高野山の僧侶が豆腐を一晩、外に置き忘れた際に、寒さで豆腐が凍り、偶然できた産物といわれています。別名・凍り豆腐と呼ばれます。</p>	<p>10月27日～11月9日は「秋の読書週間」です。給食センターでは、10月23日からの一週間、本に出てくる料理が給食に登場する!という「本と給食のコラボレーション」を企画しています。お楽しみに～♪</p>		

10月の知産知消
(地産地消)

- ・パイヤ
- ・もやし
- ・きくらげ
- ・むぎみそ
- ・しびい
- ・きび酢
- ・葉ねぎ

★ 本と給食のコラボレーション ★