

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。》
 《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
 ※献立表には表示されていませんが、「海藻(ひじき、のり、青のり、あおさ、もすく、わかめ、こんぶなど)」には、
 いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。



	月	火	水	木	金		
献立	2 ④フルーツあんじん ②むぎごはん ③シーフードカレー	3 ④ツナサンド ②ドッグパン ③ミネストローネ	4 ④きびなこのおちゃあげ ②しそごはん ③まつもとなすいりみそしる	5 ④くわわかめのソテー ⑤ちょこっとクリームチョコ ②バターパン ③あつあげのチリソースに	6 ④あまみのけいはん(く) ⑤さつまいもとくりのタルト ⑥きざみのり ②ごはん ③けいはんのスープ		
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、えび、いか、あさり、ひよこ豆、チーズ、スキムミルク ④牛乳、寒天	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、大豆、ウィンナー(大豆) ④ツナ(まぐろ)	①牛乳 ③豆腐、油揚げ、わかめ、みそ ④きびなこ	①牛乳 ③えび、いか、あさり、厚揚げ、うすら卵 ④ハム(卵・乳)、茎わかめ ⑤練乳、寒天	①牛乳 ③鶏肉、錦糸卵 ⑤豆乳 ⑥のり		
おもに体の調子を整える	⑥たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、りんご、パイナップル、ブルーベリー ④もも、パイナップル、アセロラ	③にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、セロリ、パセリ ④たまねぎ、コーン、パセリ	②しそ ③たまねぎ、えのきだけ、かぼちゃ、なす、葉ねぎ ④粉茶	③たまねぎ、にんじん、しめじ、干しいたけ、深ねぎ、えだまめ、にんにく、しょうが ④にんじん、コーン、いんげん	③たまねぎ、深ねぎ、しょうが ④しいたけ、にんじん、つば漬け		
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、バター ④さとう	②ドッグパン(乳) ③じゃがいも ④マヨネーズ(卵抜き)	②精白米、強化米 ④でんぷん、油	②バターパン(乳・乳) ③じゃがいも、油、ざらめ、でんぷん、ごま油 ④ごま油、さとう、ごま ⑤さとう、カカオマス	②精白米、強化米 ④油、さとう ⑤さつまいも、さとう、くり、米粉、ショートニング、油		
調味料	③白ワイン、ウスターソース、ケチャップ、カレールウ(乳・小麦)	③しょうゆ、ゴツソ、塩、こしょう、鶏がらスープ ④塩、こしょう	②塩 ④昆布茶、塩	④しょうゆ、みりん、こしょう	③しょうゆ、酒、ケチャップ、バター、チリパウダー ④しょうゆ、みりん、こしょう		
エネルギー	小: 632 kcal 中: 813 kcal	小: 579 kcal 中: 790 kcal	小: 578 kcal 中: 711 kcal	小: 569 kcal 中: 790 kcal	小: 590 kcal 中: 726 kcal		
タンパク質	小: 19.5 g 中: 24.0 g	小: 22.7 g 中: 29.6 g	小: 24.1 g 中: 28.8 g	小: 24.6 g 中: 32.7 g	小: 25.7 g 中: 31.6 g		
献立	9 スポーツの日 10月に鹿児島県で開催される「燃ゆる感動がごしま国体・かごしま大会」にちなんで、10月の給食には、鹿児島の郷土料理や、特産物の食材を取り入れた献立が、続々と登場します。日々の献立をぜひチェックしてみてください。	10 ④とりくんとカシューナッツいため ⑥くろまきなごクリーム ②あつぎりしよくパン ③ピリからフォー	11 ④かたね ⑥くろしおふりかけ ②ごはん ③さつまじる	12 ④まっちゃりんかけ ②ミルクりんごパン ③きのこスパゲティ	13 ④なます ⑥ひじきのり ②ごはん ③あきやさいのごまやさい		
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、焼き豚 ④鶏肉、みそ ⑤黒大豆	①牛乳 ③鶏肉、油揚げ、みそ ④かつお、卵、青のり、しらす干し、昆布	①牛乳 ③鶏肉、油揚げ、みそ ④かつお、卵、青のり、しらす干し、昆布	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、あさり、チーズ、スキムミルク、ゼラチン ④大豆	①牛乳 ③鶏肉、大豆、厚揚げ、ちくわ、昆布、みそ ④油揚げ ⑤のり、ひじき、煮干し、かつお		
おもに体の調子を整える	④とりくんとカシューナッツいため ⑥くろまきなごクリーム	③にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、チンゲンサイ ④干しいたけ、赤パプリカ、えだまめ、しょうが、にんにく ⑥ブルーベリー	③にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しょうが、葉ねぎ ④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤しょうが	③にんじん、たまねぎ、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム、えのきだけ、ピーマン ④バナナチップ、粉茶	③にんじん、たまねぎ、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム、えのきだけ、こんにゃく、ごぼう、れんこん、えだまめ ④だいこん、にんじん		
おもにエネルギーのもとになる	②食パン(乳) ③油、ねりごま、平ピーフ ④カシューナッツ、ごま油、さとう、でんぷん ⑤さとう、油	②食パン(乳) ③油、ねりごま、平ピーフ ④カシューナッツ、ごま油、さとう、でんぷん ⑤さとう、油	②精白米、強化米、カルシウム米 ③さといも ④さつまいも、小麦粉、油 ⑤さつまいも、白ごま、あらね、パン粉、乳・大豆、さとう	②ミルクりんごパン(卵・乳) ③りんご ④にんじん、たまねぎ、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム、えのきだけ、ピーマン ④バナナチップ、粉茶	②精白米、強化米、カルシウム米 ③くり、さつまいも、油、ざらめ、すりごま ④いりごま、さとう ⑤さとう		
調味料	③白ワイン、ウスターソース、ケチャップ、カレールウ(乳・小麦)	③しょうゆ、ゴツソ、塩、こしょう、鶏がらスープ、しょうゆ ④酒、しょうゆ、塩 ⑤塩	③しょうゆ ④塩 ⑤しょうゆ	③コンソメ、塩、こしょう、ワイン ④塩	③みりん、酒、しょうゆ ④しょうゆ、酢 ⑤しょうゆ、みりん		
エネルギー	小: 560 kcal 中: 719 kcal	小: 571 kcal 中: 724 kcal	小: 549 kcal 中: 729 kcal	小: 634 kcal 中: 812 kcal			
タンパク質	小: 27.5 g 中: 35.2 g	小: 22.0 g 中: 26.9 g	小: 24.6 g 中: 32.0 g	小: 26.2 g 中: 32.5 g			
献立	16 ⑥はらじゆくドッグ(ココアバナナ) ④ガバオライス ②ごはん ③トムヤムクン	17 ④かみかみバナナいりこ ⑤ソフトクリームヨーグルト ②バターパン ③キャベツとにくだんごのスープ	18 ④はるまき ②わかめごはん ③ごもくらーめん	19 ④てりやきチキン ⑤スライスチーズ ②バーガーパン ③クラムチャウダー	20 ④いわしのかぼすレモンに ②ごはん ③なめことさいものみそしる		
おもに体をつくる	①牛乳 ③えび、鶏肉 ④豚肉 ⑤卵、スキムミルク、牛乳	①牛乳 ③ミートボール(鶏肉・豚肉) ④煮干し ⑤加糖練乳、スキムミルク、寒天、全粉乳	①牛乳 ②わかめ ③焼き豚、豚肉 ④豚肉、鶏肉	①牛乳 ③あさり、ベーコン(卵・乳)、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ④鶏肉 ⑤チーズ	①牛乳 ③油揚げ、豆腐、大豆、わかめ、みそ ④いわし		
おもに体の調子を整える	③にんじん、しめじ、えのきだけ、たまねぎ、チンゲンサイ、レモン ④たまねぎ、たけのこ、赤パプリカ、ピーマン、にんにく ⑤バナナ	③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、キャベツ ④バナナチップ	③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ、コーン、チンゲンサイ、キャベツ、にんにく ④たけのこ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが、しいたけ	③たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、パセリ ④しょうが	③にんじん、なめこ、だいこん、葉ねぎ、かぼす、レモン		
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ④油、さとう ⑤さとう、小麦粉、油	②バターパン(卵・乳) ④油、アーモンド ⑤さとう、生クリーム	②精白米、強化米 ③らーめん、ごま油、いりごま、油 ④油、ごま油、さとう、小麦粉、でんぷん、春雨 ⑤塩	②バーガーパン(乳) ③じゃがいも、生クリーム	②精白米、強化米、カルシウム米 ③さといも ④さとう、水あめ、でんぷん		
調味料	③チンゲンサイ、ドゥバンジャン、しょうゆ、塩、中華スープ ④オイスターソース、酒、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ	③コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ	③白湯、中華スープ、酒、しょうゆ、塩、こしょう ④コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ	③ホワイトルウ(小麦・乳)、塩、こしょう、コンソメ ④しょうゆ、みりん	④しょうゆ、塩		
エネルギー	小: 592 kcal 中: 726 kcal	小: 543 kcal 中: 761 kcal	小: 738 kcal 中: 893 kcal	小: 584 kcal 中: 752 kcal	小: 557 kcal 中: 712 kcal		
タンパク質	小: 25.5 g 中: 30.6 g	小: 21.8 g 中: 28.8 g	小: 23.9 g 中: 28.6 g	小: 21.5 g 中: 27.5 g	小: 23.2 g 中: 28.2 g		
献立	23 ④ホイコーロー ②ごはん ③ホワンホワタン	24 ④りんごきんとん ②コッパン ③ミートボールのすだちふう	25 ④かつおとさつまいものココロあげ ②ごはん ③あきのみかくしる	26 ④チーズオムレツ ②クロワッサン(中2個) ③さけのクリームに	27 ④かみかみつくだに ②ごはん ③ぶたじゃが		
おもに体をつくる	①牛乳 ③卵、鶏肉 ④豚肉	①牛乳 ③ミートボール(鶏肉・豚肉)、うすら卵	①牛乳 ③豚肉、大豆、豆腐、油揚げ、みそ ④かつお	①牛乳 ③鮭、ベーコン(卵・乳)、粉チーズ、牛乳、スキムミルク ④卵、チーズ	①牛乳 ③豚肉、中揚げ ④ひじき		
おもに体の調子を整える	③たまねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが、チンゲンサイ ④にんじん、干しいたけ、たまねぎ、にんにく、たけのこ、ピーマン、キャベツ、しょうが	③にんじん、たまねぎ、たけのこ、ヤングコーン、干しいたけ、ピーマン ④りんご	③しめじ、たまねぎ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、しょうが ④しょうが	③にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	③たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、こんにゃく、たけのこ、干しいたけ ④きくらげ		
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ③春雨、ごま油、でんぷん ④ごま油	②コッパン(乳) ③でんぷん、さとう、ごま油、じゃがいも ④さつまいも、上白糖	②精白米、強化米、カルシウム米 ③さといも ④さつまいも、油、さとう、いりごま、でんぷん	②クロワッサン(卵・乳) ③じゃがいも、バター、生クリーム ④さとう、でんぷん、油	②精白米、強化米、カルシウム米 ③油、さとう、じゃがいも、ざらめ ④くろみ、いりごま、油、さとう		
調味料	③鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、トウバンジャン、テンメンジャン	③しょうゆ、ケチャップ、酢、中華スープ ④みりん、塩	④しょうゆ、みりん	③ホワイトルウ(小麦・乳)、塩、こしょう、コンソメ ④しょうゆ、みりん	③しょうゆ、酒、みりん、塩 ④しょうゆ、酢		
エネルギー	小: 563 kcal 中: 727 kcal	小: 564 kcal 中: 768 kcal	小: 627 kcal 中: 807 kcal	小: 638 kcal 中: 964 kcal	小: 587 kcal 中: 739 kcal		
タンパク質	小: 27.4 g 中: 34.1 g	小: 19.8 g 中: 26.0 g	小: 27.7 g 中: 34.1 g	小: 20.5 g 中: 28.3 g	小: 24.7 g 中: 29.8 g		
献立	30 ⑤みかんジュース ④ピピンパ ②ごはん ③わかめスープ	31 ④はなはなソテー ⑤レーズンクリーム ②ミルクパン ③わふうポトフ	前田一成さんが たてた献立 11日の献立は、松元中学校3年4組の前田一成さんが家庭科の課題「学校給食の献立を考えよう」でたてた献立です。前田さんのコメントを紹介します。 みなさん、鹿児島の特産品といえは何を思い浮かべますか？今回はさつまいもを使ったメニューです。がねは見た目がカニに似ていることからこの名前がついたそうです。さつま汁は一品でたんぱく質、ビタミンなどの栄養をとることができます。 ふるさとの味がたっぷりつまった献立です。おいしくいただきます。			26 ④チーズオムレツ ②クロワッサン(中2個) ③さけのクリームに	27 ④かみかみつくだに ②ごはん ③ぶたじゃが
おもに体をつくる	①牛乳 ③わかめ、豆腐 ④牛肉、豚肉	①牛乳 ③豚肉、マロファットピース、ひよこ豆、レッドキドニー、ミートボール(豚肉・鶏肉) ④ウィンナー(大豆) ⑤全粉乳、スキムミルク				①牛乳 ③鮭、ベーコン(卵・乳)、粉チーズ、牛乳、スキムミルク ④卵、チーズ	①牛乳 ③豚肉、中揚げ ④ひじき
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、大豆もやし、こまつな、深ねぎ ⑤みかん	③にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、えだまめ、こまつな ④ブロッコリー、カリフラワー、コーン、				③にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	③たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、こんにゃく、たけのこ、干しいたけ ④きくらげ
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③いりごま ④いりごま、さとう、ごま油	②ミルクパン(卵・乳) ③じゃがいも ④バター ⑤油、砂糖				③ホワイトルウ(小麦・乳)、塩、こしょう ④酢、塩	③しょうゆ、酒、みりん、塩 ④しょうゆ、酢
調味料	③鶏がらスープ、コンソメ、酒、しょうゆ、塩、こしょう ④しょうゆ、酒、七味とうがらし	③しょうゆ、塩、こしょう ④塩、こしょう				③ホワイトルウ(小麦・乳)、塩、こしょう、コンソメ ④しょうゆ、みりん	③しょうゆ、酒、みりん、塩 ④しょうゆ、酢
エネルギー	小: 575 kcal 中: 724 kcal	小: 566 kcal 中: 769 kcal				小: 638 kcal 中: 964 kcal	小: 587 kcal 中: 739 kcal
タンパク質	小: 22.3 g 中: 27.3 g	小: 24.7 g 中: 33.0 g				小: 20.5 g 中: 28.3 g	小: 24.7 g 中: 29.8 g

かつお 鹿児島島の食材

かつおは鹿児島を代表する魚のひとつです。貧血を予防する鉄や、疲労回復を助けるビタミンB群を豊富に含んでいます。

11日と25日の給食に登場するよ!

かつおの旬は春と秋の2回です。春にとれるかつおは「初かつお」と呼ばれ、さっぱりとした味わい。秋にとれるかつおは「戻りかつお」と呼ばれ、脂のついた濃厚な味わい。今が旬のかつおを味わって食べましょう。