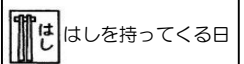


10月分予定献立表・給食だより

印は地場産物・郷土料理を取り入れた献立です。
各料理番号は、同じ番号の食品からできています。
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確認をしてください。
アレルギーによる代替食品が出る献立には、(代)印がついています。
材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。
基本は、月曜日・水曜日・金曜日は、ごはんの日です。はしを忘れないようにしましょう。



令和7年度
中央学校給食センター
谷山学校給食センター

Eブロック

河頭中、伊敷中、城西中
天保山中、伊敷台中

(月)		火		(水)		木		(金)	
献立		《今月使用予定の野菜の産地》		1		2		3	
種 類	産 地	種 類	産 地	種 類	産 地	種 類	産 地	種 類	産 地
じゃがいも	北海道	小 松 菜	鹿児島	もやし	鹿児島	④さばのにらだれかけ		④ハエリアの具	
に ん じ ん	北海道・青森	チンゲンサイ	鹿児島	大 豆 も や し	鹿児島	②わかめごはん	③五目うどん	⑤みかん果汁	②サフランライス
た ま ね ぎ	北海道	は く さ い	長野	た け の こ	鹿児島			③コシード	
おもに 体をつくる	キャベツ	鹿児島・群馬	に ら	大分・熊本・宮崎・鹿児島	しいたけ	宮崎		①牛乳 ②ゼラチン あさりエキス オイスターエキス	
おもに 体の調子 を整える	葉 ね ぎ	鹿児島・福岡・佐賀	セ ロ リ	長野・福岡	エ リ ン ギ	長崎・福岡		③ベーコン (豚肉) ひよこ豆	
おもに エネルギーの もとになる	だ い こ ン	北海道・青森	赤 パブリカ	韓国・北海道	えのきたけ	宮崎・福岡・熊本		④あさり いかに えび	
しょうが	鹿児島・宮崎	黄 パブリカ	韓国・北海道	し め じ	福岡・長野			②にんにく ③にんにく カリフラワー たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	
調味料	パ セ リ	大分・佐賀・熊本・長野・北海道	※市場の入荷状況により、産地が変更 になることがあります。					④たまねぎ アスパラガス エリンギ 赤ピーマン ⑤みかん果汁	
6		7		8		9		10	
④根菜のマヨネーズ和え		④しいらのオニオンソース ⑤ブルーベリークレープ		④信田のおろしあんかけ		④ハンバーグの きのこソース		④さばのみそ煮	
②ごはん ③じゃがいものごまみそ煮		②黒糖パン ③ラビオリスープ		②発芽玄米ごはん ③ミックスひじき		②コッパン ③鶏肉のトマト煮		②麦ごはん ③豚汁	
①牛乳 ③豚肉 米みそ 赤みそ ④ちくわ (すけとうだら ほき いとより えそ ほっけ たちうお)		①牛乳 ③ラビオリ (鶏肉 豚肉 大豆) ウインナー (豚肉)		①牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ (すけとうだら) ひじき ④豆腐信田 (豆腐 油揚げ 鶏肉)		①牛乳 ③ベーコン (豚肉) レッドキドニー 鶏肉		①牛乳 ③豚肉 油揚げ 麦みそ ④さば	
③にんにく ④にんにく ⑤にんにく ④れんこん ごぼう ブロッコリー		④しいら ⑤豆乳 大豆粉		③にんにく ④にんにく ⑤にんにく たまねぎ 小松菜 もやし		③にんにく ④にんにく ⑤にんにく たまねぎ キャベツ 枝豆		③にんにく ④にんにく ⑤にんにく たまねぎ 大豆もやし	
②精白米 強化米 カルシウム米		④たまねぎ にんにく レモン果汁		④豆腐信田 (まいたけ 干しいたけ にんにく いんげん) だいこん		④ハンバーグ (たまねぎ) えのきたけ しめじ しょうが		④こぼろ ⑤にんにく ⑥にんにく たまねぎ しょうが	
③じゃがいも ごま 砂糖		⑤ブルーベリー果汁 レモン果汁		②精白米 強化米 発芽玄米 ③じゃがいも さつま揚げ (コーンスターチ 砂糖 油)		②コッパン		②精白米 強化米 精麦	
④ちくわ (でん粉 砂糖 油) 砂糖 マヨネーズ		②黒糖パン ③ラビオリ (小麦粉 砂糖 パン粉) ④油 砂糖 でん粉		②精白米 強化米 発芽玄米 ③じゃがいも さつま揚げ (コーンスターチ 砂糖 油)		③じゃがいも 砂糖 ベーコン (水あめ)		④さつまいも	
③だし (かつお節 昆布 ししいたけ) かつおだし みりん しょうゆ		⑤大豆油 砂糖 米粉 ココナッツオイル 水あめ 油		④豆腐信田 (大豆油 砂糖 小麦粉) でん粉 砂糖		④ハンバーグ (でん粉) 砂糖 でん粉		④砂糖 でん粉	
④しょうゆ		③チキンガラスープ コンソメ こしょう しょうゆ		③しょうゆ 酒		③チキンガラスープ コンソメ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース ローリエ		③だし (かつお節 昆布 ししいたけ) かつおだし みりん しょうゆ	
調味料		④しょうゆ 赤ワイン 酢		④豆腐信田 (しょうゆ) しょうゆ 酒 だし (かつお節 昆布 ししいたけ)		④しょうゆ みりん コンソメ		④しょうゆ 昆布だし	
エネルギー 767 kcal たんぱく質 27.1 g		エネルギー 784 kcal たんぱく質 38.4 g		エネルギー 774 kcal たんぱく質 29.7 g		エネルギー 780 kcal たんぱく質 39.5 g		エネルギー 774 kcal たんぱく質 36.1 g	
献立		14		15		16		17	
アレルギーについてのお知らせ		④ブロッコリーとナッツの サラダ		④大学いも		④チキンピカタ		④ホッケンミー	
献立表には表示されていま せんが、「ひじき」、「あさ り」、「昆布」またその他の 海産物には、漁法の関係で、 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。		②コッパン ③豆乳クリームシチュー		②ごはん ③肉豆腐		②ミルクパン ③ミネストローネ		②ごはん ③コンタオフォー	
①牛乳 ③ウインナー (豚肉) 白いんげん豆 豆乳		①牛乳 ③豆腐 豚肉		①牛乳 ③ベーコン (豚肉)		①牛乳 ③豆腐 さつま揚げ (いとより えそ すけとうだら) つくね (鶏肉)		①牛乳 ③豆腐 さつま揚げ (いとより えそ すけとうだら) つくね (鶏肉)	
④ほき たら 寒天		③にんにく ④にんにく ⑤にんにく もやし 深ねぎ 小松菜 しょうが 干しいたけ		③にんにく ④にんにく ⑤にんにく たまねぎ キャベツ トマト パセリ セロリ		③だまねぎ にんにく トマト パセリ セロリ		③だまねぎ にんにく トマト パセリ セロリ	
②コッパン		②精白米 強化米		②精白米 強化米		②ミルクパン		②精白米 強化米	
③じゃがいも マーガリン 油		④さつまいも 油 砂糖 ごま でん粉		④さつまいも 油 砂糖 ごま でん粉		④砂糖 マカロニ 砂糖		④砂糖 マカロニ 砂糖	
④アーモンド オリーブオイル 砂糖		③酒 しょうゆ みりん かつおだし		③酒 しょうゆ みりん かつおだし		④油 でん粉 油 パン粉 パーム油		④油 でん粉 油 パン粉 パーム油	
③こしょう コンソメ ホウイットル チキンガラスープ		④しょうゆ		④しょうゆ		④小麦粉 米粉 水あめ 大豆油		④小麦粉 米粉 水あめ 大豆油	
調味料		④酢 しょうゆ こしょう		④しょうゆ		④ローリエ チキンガラスープ コンソメ こしょう 白ワイン		④ローリエ チキンガラスープ コンソメ こしょう 白ワイン	
エネルギー 760 kcal たんぱく質 28.9 g		エネルギー 852 kcal たんぱく質 27.3 g		エネルギー 779 kcal たんぱく質 32.1 g		エネルギー 766 kcal たんぱく質 28.7 g		エネルギー 766 kcal たんぱく質 28.7 g	
20		21		22		23		24	
④ちぢみ		④カチュンパル		④タンツェユイ		④コーングラタン		④ショウロンボウ (2個)	
②麦ごはん ③カムジャク		②ナン ③キーマカレー		②ごはん ③ホイコーロー		②ココアパン ③野菜のベーコン煮		②発芽玄米ごはん ③ごま風味炒め	
①牛乳 ③鶏肉 豆腐揚げ 麦みそ 大豆 いわし		①牛乳 ③豚肉 赤みそ かまぼこ (いとより すけとうだら 大豆)		①牛乳 ③豚肉 赤みそ かまぼこ (いとより すけとうだら 大豆)		①牛乳 ③ベーコン (豚肉)		①牛乳 ③鶏肉	
④ちぢみ (豆腐 おから)		④ひよこ豆 ⑤練乳 クリーム 寒天		④白身魚天ぷら (ホキ)		④おから 豆乳 大豆粉		④豚肉 鶏肉 かきエキス	
③にんにく ④にんにく ⑤にんにく たまねぎ にんにく		③だまねぎ トマト 枝豆 にんにく りんご しょうが 粉さとうきび		③にんにく ④にんにく ⑤にんにく たまねぎ キャベツ 干しいたけ だしのこ にんにく もやし 小松菜		③だまねぎ にんにく カリフラワー スウィートコーン たまねぎ		③にんにく ヤシゴコーン キャベツ チンゲンサイ エリンギ きぬさや	
④ちぢみ (にんにく たまねぎ にんにく にんにく)		④きゅうり スイートコーン だいこん 赤ピーマン レモン果汁		④しょうが にんにく 深ねぎ		④スウィートコーン たまねぎ		④キャベツ たまねぎ だしのこ しょうが	
②精白米 強化米 精麦		②ナン (小麦粉 砂糖 油)		②精白米 強化米 カルシウム米		②ココアパン		②精白米 強化米 発芽玄米	
③じゃがいも 砂糖 でん粉		③マーガリン じゃがいも 油		③ごま油 でん粉 砂糖 かまぼこ (小麦)		③じゃがいも パーム油		③砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	
④ちぢみ (米粉 じゃがいも でん粉 砂糖 ショートニング チキンオイル ごま油) でん粉 ごま 砂糖 ごま油		④砂糖 オリーブオイル ⑤砂糖		④白身魚天ぷら (小麦粉 パーム油 でん粉) 油 でん粉 砂糖		④ショートニング じゃがいも 米粉 砂糖 水あめ		④春雨 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉	
調味料		③中華スープ みりん 酒 しょうゆ ④しょうゆ 酢 みりん		③ケチャップ しょうゆ カレールウ ウスターソース		③チキンガラスープ コンソメ しょうゆ ローリエ		③しょうゆ こしょう	
エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.0 g		エネルギー 752 kcal たんぱく質 28.3 g		エネルギー 779 kcal たんぱく質 31.4 g		エネルギー 839 kcal たんぱく質 27.8 g		エネルギー 762 kcal たんぱく質 27.9 g	
27		28		29		30		31	
④きびなごフライ		⑤チヨコジャム		④塩きんぴら		④レバーの オーロラソース		④ひじきとくるみの炒め煮	
②ごはん ③秋の味覚汁		④こんにゃくサラダ		②麦ごはん ③がんものみそ煮		②米粉入りパン ③マセドアンスープ		②ごはん (減量) ③すきやきうどん	
①牛乳 ③鶏肉 油揚げ ④きびなご 大豆 みそ		①牛乳 ③豚肉 大豆 ⑤全粉乳 大豆粉		①牛乳 ③がんも (豆腐 大豆) ちくわ (大豆 たちうお) 昆布 麦みそ		①牛乳 ③ミートボール (鶏肉 豚肉 大豆)		①牛乳 ③豚肉 油揚げ	
③にんにく しめじ れんこん なす 葉ねぎ		③にんにく たまねぎ トマト にんにく セロリ パセリ		③だいにん にんにく だいのこ いんげん こんにゃく がんも (にんにく)		③だいにん にんにく だいのこ いんげん たまねぎ えのきたけ パセリ		③にんにく はくさい ししいたけ 深ねぎ 大豆もやし	
④しょうが		④こんにゃく きゅうり 赤パブリカ		④ごぼう にんにく しょうが きぬさや		④枝豆 スイートコーン しょうが にんにく		④にんにく こんにゃく	
②精白米 強化米		②コッパン ③じゃがいも 油 砂糖		②精白米 強化米 精麦		②米粉入りパン ③じゃがいも ミートボール (でん粉 水あめ 大豆油)		②精白米 強化米	
③さつまいも 果 でん粉 砂糖		④砂糖 ごま油 ごま 水あめ		④さといも 砂糖 ちくわ (小麦) 油 がんも (でん粉 米粉 油)		④でん粉 砂糖 マヨネーズ 油 ごま パーム油		③うどん 砂糖 油	
④小麦粉 砂糖 コーンフラワー 油 でん粉 パーム油		③ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン こしょう チキンガラスープ コンソメ		③しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 酒 ④しょうゆ 酢 ケチャップ		③チキンガラスープ コンソメ しょうゆ ローリエ		④くるみ 油 砂糖 ⑤砂糖	
調味料		④しょうゆ 酢		③だし (かつお節 昆布 ししいたけ) しょうゆ 酒 かつおだし みりん		④ケチャップ ウスターソース しょうゆ		③だし (かつお節 昆布 ししいたけ) しょうゆ 酒 みりん	
エネルギー 785 kcal たんぱく質 26.9 g		エネルギー 809 kcal たんぱく質 27.9 g		エネルギー 768 kcal たんぱく質 28.6 g		エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.7 g		エネルギー 803 kcal たんぱく質 27.7 g	