

10月 こんだて表

No.1

(小・中学校用)

今月は本の中の料理をが給食で登場します。

このイラストがついている料理を目印にしてください。



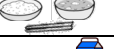
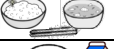
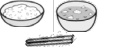
学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。

伊佐産の食材は、太字下線で示してあります。



令和7年度 10月

伊佐市立学校給食センター

日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	主な食材	食品のグループ(主なほたらき)					小 学 校	中 学 校	配 膳 図	一 ロ メ モ
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる	体の調子をととのえる	体の調子をととのえる				
水	1 麦ごはん	こめ おぎ	ごまあぶら	ぶたにく だいず	にんじん なら	たまねぎ たけのこ しいたけ		637	25.8		ナムルとは、野菜や山菜、きのこ、海藻などを茹でたり炒めたりした後に味付けをした韓国料理の総称です。韓国では、家庭の食卓に欠かせない常備菜です。ナムルは、様々な野菜や山菜が使われますが、今日は、ほうれん草やにんじん、コーン、もやしを使った野菜たっぷりのナムルです。
	水 麻婆豆腐	さとう	ごま あぶら	とうふ あかみそ	ほうれんそう にんじん	もやし コーン		768	30.8		
	ほうれん草のナムル	さとう	ごま あぶら								
木	2 ミニ原簿パン	こむぎこ さとう こくとう	マーガリン		ぎゅうにゅう			685	24.1		カルボナーラは、イタリア・ローマ発祥とされるパスタ料理の一種です。「炭焼き職人風」という意味を持つこの料理は、卵、チーズ、肉、そしてたっぷりの黒こしょうで作られます。「炭焼き職人風」という名前の由来は、炭焼き職人たちが炭を使って調理をした際に付いた炭の粉が、黒こしょうをかけることで再現されたからといわれています。
	スパゲッティカルボナーラ	スパゲッティ なまクリーム	オリーブオイル	たまご(貝エキス入り) しょういんげんまめ まぐろ	にんじん	たまねぎ しめじ		862	29.9		
	ツナの温サラダ	さとう	ごま あぶら		にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン (しいたけエキス)					
金	3 麦ごはん	こめ おぎ	ごまあぶら	どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう こんにやく		651	21.1		みなさんが少しでも本に親しみかけられたいと思い、今月は本の中に登場する料理を再現した「ものがたり給食」を実施します。今日は、『にくにくろくま』という絵本です。食べることが大好きなくろくまのくろくまは、「大好きなお肉料理のなかに入ったらどんな感じがな？」と想像してみることになりました。想像しただけでだれが出てきちゃう、お肉といったら、ステーキに肉巻き、すき焼きにどんかつ、からあげ… お肉料理のなかに入ったらくろくまは、どんな発見があったのか、ぜひ絵本を読んでみてください!
	みそけんちん汁	じゃがいも	ごまあぶら	どうふ あぶらあげ	にんじん	しいたけ きんざんねぎ		777	29.9		
	どんかつ	てんぷん ばんこ	あぶら	ぶたにく だいず		キャベツ					
月	6 ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			678	28.0		今年の十五夜は、10月6日です。十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫に感謝する伝統行事です。煮しめは、一つの鍋で様々な具材を一緒に煮ることから、家族が仲良く結ばれるようにと願いが込められた縁起物として、月見の供え物で飾られます。今日は、自然の恵みに感謝しながら、家族と一緒にきれいな月を見上げてみましょう。
	煮しめ	じゃがいも ざらめ		とりにく あつあげ さつまあげ	こんぶ	だいこん こんにやく		813	33.4		
	金山ねぎみそ	ざらめ	あぶら ごま	ぶたにく だいず ちやうけみそ	にんじん	きんざんねぎ					
火	7 親子丼(麦ごはん)	こめ おぎ	あぶら	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ きんざんねぎ		681	33.4		親子丼が生まれたのは明治時代の東京といわれています。鶏肉と野菜をだし汁で煮込み、最後に溶き卵でとじて完成です。炊き立てのご飯にかけていただきますよ。
	五目きんぴら	さんおんどう	あぶら ごま	ぶたにく	にんじん	ごぼう えだまめ こんにやく		827	40.4		
	麦ごはん	こめ おぎ			ぎゅうにゅう			697	28.4		
水	8 豚肉のすき焼き	ざらめ		ぶたにく やきどふ	にんじん	たまねぎ はくさい かいふくもやし えのき きんざんねぎ こんにやく		849	34.3		みなさんは『にくにく』という絵本を知っていますか?絵本の舞台は肉の国。上から読んでみると下から読んでも『にくにく』。今日は肉の国一番の王さまを決める大事な日です。ローストビーフ王にカラアゲ王。ハンバーグ王にローストチキン王、どの王さまも自分の愛する肉料理が一番だといって譲りません。けんけんがくがく大騒ぎ。するとそこにスキヤキ王が現れて、…続きは絵本を読んでみてください!
	芋と豆と小魚のあめがらめ	ぎょうまいも さんおんどう	あぶら	だいず	いりこ						
	ナン【センター席】	こむぎこ さとう	あぶら		ぎゅうにゅう			644	30.0		
木	9 ナン【センター席】	こむぎこ さとう	あぶら		ぎゅうにゅう			644	30.0		ナンは、ペルシア語で「パン」を意味し、インドや南アジアなどで食べられています。主に小麦粉で作られ、塩や砂糖、イーストを加えて生地にし、発酵させてから高温のタンドールと呼ばれる土製のかまどで内側に貼り付けて焼き上げます。表面はパリッと香ばしく、中はもちもちとした食感のナンはカレーと相性ピッタリです。
	野菜のスープ煮	じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ		791	36.0		
	キーマカレー	こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず ひよこまめ	にんじん トマト にんじん	たまねぎ					
金	10 ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			633	26.4		毎月13日は伊佐の日です。今日の給食は、伊佐産の食材をふんだんに使いました。また、「もみじ焼き」は、すりおろしたにんじんと卵不使用のマヨネーズを混ぜて、もみじ色になったタレを旬の鮭の上にかけて紅葉狩りをイメージしたメニューです。日本には春・夏・秋・冬の季節があります。今日は、伊佐産の食材と鮭のもみじ焼きを秋を味わってみてください。
	伊佐の味覚汁	さつままいも さいとも		だいず あつあげ おぎみそ	にんじん	たまねぎ はくさい もやし しいたけ きんざんねぎ		760	31.4		
	鮭のもみじ焼き	さんおんどう	あぶら	ぶたにく だいず	にんじん	きんざんねぎ		651	28.2		
火	14 麦ごはん	こめ おぎ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	だいこん こだいずもやし はくさい こんにやく はんぺん		817	37.1		油淋鶏は、中国の鶏肉料理です。中国語で「油」は料理油、「淋」は注ぐ、「鶏」は鶏肉を意味します。日本のからあげは、下味をつけて揚げるのに対して、油淋鶏は、肉に少量の油を繰り返し注ぎながら揚げ、香味だれをかけて食べます。調理員さんたちが1つずつ丁寧に揚げた油淋鶏を味わって食べましょう。
	キムチチゲ	てんぷん さんおんどう	ごまあぶら あぶら	とうふ あぶらあげ あかみそ	にんじん チンゲンサイ	だいこん こだいずもやし はくさい こんにやく はんぺん					
	油淋鶏	さんおんどう	ごまあぶら あぶら	とうふ あぶらあげ あかみそ	にんじん チンゲンサイ	だいこん こだいずもやし はくさい こんにやく はんぺん					
水	15 麦ごはん	こめ おぎ	あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ		658	28.4		高野豆腐は、豆腐を凍結し低温で乾燥させた後に、乾燥させたもので、日本で古くから伝わる食品です。水分が抜けて栄養素が凝縮されていることが特徴で、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。高野豆腐の食感、調理方法が大きく変わります。高野豆腐の食感を楽しまてください。
	高野豆腐の卵とじ	さんおんどう	ごま あぶら	とうふ あぶらあげ あかみそ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ		795	33.5		
	こまつな炒め	さんおんどう	ごま あぶら	かつおぶし	にんじん こまつな	きりぼしだいこん					
木	16 チーズパン	こむぎこ さとう		たまご	ぎゅうにゅう チーズ			635	32.4		ポークビーンズの大豆は、伊佐産の大豆を調理員さんが朝早くから火にかけて煮込んでいます。ポークビーンズは、大豆の植物性たんぱく質と、豚肉の動物性たんぱく質と、成長期のおみなさんに必要な栄養が豊富に含まれています。トマトの味でじゅわじゅわと煮込まれたポークビーンズを味わって食べましょう。
	ポークビーンズ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく ひよこまめ レッドポテト だいず マローファットピース	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ		792	39.5		
	イタリアンサラダ	さとう	あぶら		ブロッコリー パプリカ トマト	キャベツ コーン たまねぎ					

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

10月 こんだて表

No.2

(小・中学校用)

今月は本の中の料理を給食で登場します。

このイラストがついている料理を目印にしてください。



学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。

伊佐産の食材は、太字下線で示してあります。



令和7年度 10月

伊佐市立学校給食センター

献立名 (牛乳は毎日つきます)		主な食材	食品のグループ(主なほたらき)						配膳図		一口メモ
			エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる		小学校 中学校		
17 金	秋の香りごはん		もちめこ こめ おぎ くり ざるめ	ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ ごぼう えだまめ	644	27.3	 みなさんは、ちゃんこ鍋を知っていますか？ちゃんこ鍋は相模原屋の代表的な料理です。本来、「ちゃんこ」というのは鍋料理のことではなく、相模原屋で食べられる「食事」のことで、力士が作ったり食べたりする料理は全て「ちゃんこ」と呼ぶそうです。今日は、給食用にアレンジし、肉団子や野菜がたっぷり入ったちゃんこ汁にしました。みんなで残さず食べましょう。
	ちゃんこ汁		でんぶん みずあめ	ごまあぶら あぶら	きざみあげ おぎみそ あかみそ とりにく ぶたにく		にんじん	もやし こんにやく はくさい えのき きんざんねぎ たまねぎ	771	32.1	
	きびなごのかりかり焼き		じゃがいも でんぶん さとう こめ ばんこ みずあめ	あぶら	きびなご						
20 月	麦ごはん		こめ おぎ			ぎゅうにゅう			643	26.0	 さといもは、秋から冬にかけて旬を迎えます。さといもは、秋に収穫されたあと、土の中に埋めて貯蔵できるため、年間を通して流通していますが、1番おいしく食べられるのは今の時期です。さといもには、食物繊維といって腸内環境を整える栄養素が豊富に含まれています。旬のさといもを味わって食べましょう。
	いろいろな芋のそぼろ煮		さつまいも じゃがいも さといも ざるめ でんぶん	ごまあぶら	とりにく だいず あつあげ		いんげん にんじん	たまねぎ だいこん こんにやく ししいたけ	835	33.9	
	手作り鮭ふりかけ 食育の日		れんにゅう クリーむ さとう	ごま あぶら	さけ	しらすぼし のり		だっしふんにゅう			
21 火	飲むヨーグルト(中のみ)【学配】										 今日のものがたり給食は、『にんじん だいこん ごぼう』という絵本です。赤いにんじんも黒いごぼうも、昔々ば、たいこんみたいに真っ白でした。そんなある日、泥んこ遊びをして汚れてしまった3人は、お風呂に入ることになり、熱い1番風呂ににんじんが、ぬるいお風呂にだいこんが、最後にごぼうが入りました。さてさて、お風呂から上がった3人は、どんな体の色になったでしょうか？ぜひこの絵本を図書室で探してみてください！
	もずく(麦ごはん)		こめ おぎ さんおんどう でんぶん	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン	677	24.4	
	さつまい		じゃがいも	あぶら	とりにく あぶらあげ おぎみそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく きんざんねぎ こだいずもやし	798	28.5	
22 水	スイートポテト【センター届】		さつまいも さとう みずあめ	あぶら							 今日のものがたり給食は、『おしりたんていカレーなる事件』です。バオットさんの新しいお店に必要なスパイスがなくなりました。マスターの依頼で、スパイスを探すことになったおしりたんてい。はたして、おしりたんていはどこでなくなったか分からないスパイスを見つけ出すことができるのでしょうか。ぜひ、読んでみてください。
	秋の味覚カレー(麦ごはん)		こめ おぎ じゃがいも カレーウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しめじ たまねぎ なす じゃがいも えだまめ プルーン リんご	702	22.3	
	フルーツ杏仁		さとう でんぶん みずあめ		どうにゅう			みかん バイナッブル もも ぶどうかじゅう	849	26.5	
23 木	焼割りコッペパン		こむぎこ さとう		マーガリン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			666	23.3	 今日のものがたり給食は、『ぎょうれつのできる すうぶやさん』です。ぐうぐやまのくしんぼうの動物たちが、またまたおいしいにおいを見つけました。でも、においの先には「はいるべからず、おそろしいまじょのいえ」の看板が。他の動物たちは尻込みするけれど、一番ちびすけのハリネズミくんだけははずんずん進んでいって…一体、動物たちはどうなるのでしょうか。ぜひ、本を読んでみてください！
	ミネストローネ		じゃがいも マカロニ	あぶら	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ			
	ツナたまご		かつお たまご ノンエッグマヨネーズ		かつお たまご こうやどうふ		パセリ	たまねぎ みかんかじゅう	840	28.8	
24 金	みかん果汁(小のみ)【センター届】										 ちゃんばんは、長崎発祥の麺料理です。ちゃんばんという名称は、中国語の簡単なご飯という意味の「ジャンボン」がなったものが由来という説と、ポルトガル語の混ぜる・混合するという意味の「ちゃんばん」がなったものが由来という説など様々です。
	ムース(中のみ)【センター届】		クリーム れんにゅう みずあめ	あぶら		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			673	23.1	
	少なめ麦ごはん		こめ おぎ			ぎゅうにゅう			830	28.9	
27 月	ちゃんばん		ちゃんばんめん	ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ		にんじん チンゲンサイ はねぎ	キャベツ もやし コーン			 からあげのお肉は、増元精肉店さんから納めていただいたお肉です。給食で使用するお肉は、伊佐の増元精肉店さんと堀/内精肉店さんというお肉屋さんから納品されています。鹿児島県産の新鮮なお肉を料理に合わせて厚さや長さを変えてカットし、朝早くにセンターへ届けてくださいます。毎日おいしいお肉を届けてくださる増元さんと堀/内さんに感謝して食べましょう。
	春巻き		こむぎこ はるめ こめこ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ししいたけ	673	26.8	
	高菜とひじきの炒め物		さんおんどう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ	ひじき	にんじん たかなづけ		804	31.5	
28 火	ひのひかりごはん		こめ			ぎゅうにゅう					 今日のものは、増元精肉店さんから納めていただいたお肉です。給食で使用するお肉は、伊佐の増元精肉店さんと堀/内精肉店さんというお肉屋さんから納品されています。鹿児島県産の新鮮なお肉を料理に合わせて厚さや長さを変えてカットし、朝早くにセンターへ届けてくださいます。毎日おいしいお肉を届けてくださる増元さんと堀/内さんに感謝して食べましょう。
	わかめスープ			ごまあぶら	やきぶた どうふ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ えのき	673	26.8	
	鶏のからあげ		でんぶん	あぶら	とりにく				804	31.5	
29 水	ブロccoliのゆかり和え					ぎゅうにゅう	ブロccoli しそゆかり				 今日のものは、増元精肉店さんから納めていただいたお肉です。給食で使用するお肉は、伊佐の増元精肉店さんと堀/内精肉店さんというお肉屋さんから納品されています。鹿児島県産の新鮮なお肉を料理に合わせて厚さや長さを変えてカットし、朝早くにセンターへ届けてくださいます。毎日おいしいお肉を届けてくださる増元さんと堀/内さんに感謝して食べましょう。
	新米ひのひかりごはん		こめ			ぎゅうにゅう			673	26.8	
	のっぺい汁		じゃがいも さといも でんぶん		ぶたにく あぶらあげ どうふ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう しいたけ きんざんねぎ	784	29.7	
30 木	さんまのゆずみそ煮		さとう こめこ		さんま みそ			ゆず			 りんごには、食物繊維やカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。欧米には、「1日1個のりんごは医者を送る」ということわざがあるほど、りんごは病気の予防や健康効果に役立つ果物とされています。りんごを効果的に摂取するためには、皮ごと食べることでより多くの栄養を摂取できます。
	小松菜のごま和え		さんおんどう	ごま		ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし	682	31.3	
	麦ごはん		こめ おぎ			ぎゅうにゅう			832	37.6	
31 金	豚肉と厚揚げのごまみそ煮		さんおんどう	あぶら ごま	ぶたにく あつあげ おぎみそ あかみそ		にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく えだまめ			 今日のものは、増元精肉店さんから納めていただいたお肉です。給食で使用するお肉は、伊佐の増元精肉店さんと堀/内精肉店さんというお肉屋さんから納品されています。鹿児島県産の新鮮なお肉を料理に合わせて厚さや長さを変えてカットし、朝早くにセンターへ届けてくださいます。毎日おいしいお肉を届けてくださる増元さんと堀/内さんに感謝して食べましょう。
	じゃこといりこのふりかけ		ざるめ みずあめ	ごまあぶら	かつおぶし	しらすぼし いりこ		りんご	658	21.6	
	りんご								843	26.3	
31 金	米粉入りパン		こむぎこ こめこ さとう			ぎゅうにゅう だっしふんにゅう					 今日のものは、増元精肉店さんから納めていただいたお肉です。給食で使用するお肉は、伊佐の増元精肉店さんと堀/内精肉店さんというお肉屋さんから納品されています。鹿児島県産の新鮮なお肉を料理に合わせて厚さや長さを変えてカットし、朝早くにセンターへ届けてくださいます。毎日おいしいお肉を届けてくださる増元さんと堀/内さんに感謝して食べましょう。
	さつまいものクリーム煮		さつまいも なまクリーム こめこ でんぶん みずあめ	バター あぶら	とりにく ぶたにく しらはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	648	23.6	
	和風サラダ		さんおんどう	あぶら		くさわかめ	にんじん ブロccoli	だいこん コーン	808	28.4	
31 金	マッシュルーム		さとう	あぶら	だいず	だっしふんにゅう					 今日のものは、増元精肉店さんから納めていただいたお肉です。給食で使用するお肉は、伊佐の増元精肉店さんと堀/内精肉店さんというお肉屋さんから納品されています。鹿児島県産の新鮮なお肉を料理に合わせて厚さや長さを変えてカットし、朝早くにセンターへ届けてくださいます。毎日おいしいお肉を届けてくださる増元さんと堀/内さんに感謝して食べましょう。
	ピラフ		こめ おぎ	マーガリン (乳抜き)	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ			
	ふわふわたまごスープ		ばんこ	あぶら	とりにく どうふ たまご	ごなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき			
31 金	かぼちゃひき肉フライ		さとう でんぶん こむぎこ ばんこ	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ			 今日のものは、増元精肉店さんから納めていただいたお肉です。給食で使用するお肉は、伊佐の増元精肉店さんと堀/内精肉店さんというお肉屋さんから納品されています。鹿児島県産の新鮮なお肉を料理に合わせて厚さや長さを変えてカットし、朝早くにセンターへ届けてくださいます。毎日おいしいお肉を届けてくださる増元さんと堀/内さんに感謝して食べましょう。

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。