令和8年度

10月 こんだてひょう

No. 1

（小・中学校用）

伊佐市立学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

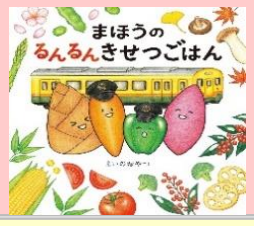
【ものがたり給食】を味わいましょう

ものがたり給食の日は、
絵本マークが目印じゃ！

秋といえば、食欲の秋や読書の秋、スポーツの秋など･･･いろいろな秋を楽しめますね。みなさんが少しでも、本に親しむきっかけになればと思い、「食欲の秋」と「読書の秋」のコラボレーションとして、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。本を読んでから食べるもよし、給食を食べてから本を読むのもよし！

給食室のいちにち
作：大塚　菜生
絵：イシヤマ　アズサ

10／2（金）
豆腐となめこのみそ汁
まほうのるんるん きせつごはん
作：まいのおやつ



10／8（木）かぼちゃのポトフ
10／9（金）かぼちゃひき肉フライ
10／27（火）かぼちゃプリン
14ひきのかぼちゃ 作：いわむらかずお

10／21（水）秋の味覚カレー
カレーは あとのおたのしみ
著者：シゲタ　サヤカ

10／1（木）　オムレツ
ぼくは王さま ごちそうコレクション ～たまごがいっぱい～
作：寺村　輝夫　／　絵：和歌山　静

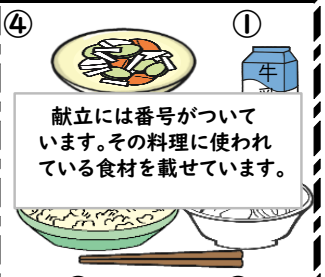
10／7（水）　カレーうどん
うどんねこ
作・絵：スケラッコ

10／13（火）
彩り野菜のたまごやき
まじょばーの たまごやき
作：堀　直子　／　絵：木村　いこ

アップルジューシーポンチ
れいぞうこのそこのそこ りんごのまほう
作・絵：うえだ　しげこ

日（曜）	こんだてめい	今日の献立について
おもに体をつくるもとになる食品	1群	
	2群	
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	
	4群	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	
	6群	
その他調味料		
栄養価		

献立表の見かた



今日の献立について
今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。

おもに体をつくるもとになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	こく類・いも類・さとう
	6群	油脂(油類)・種実類
その他調味料		だしや調味料など

栄養価	エネルギー	たんぱく質
小学生		
中学生	（kcal）	（g）

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、下線で示してあります♪

- こめ（いさまい）
- もやし
- しいたけ
- 金山ねぎ
- さつまいも

地場産物を食べて 地産地消！

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

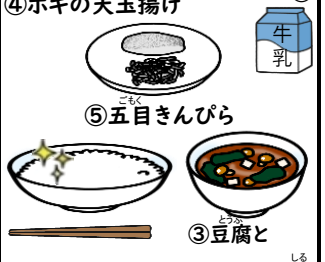
1日（木）

今日の給食は、『ぼくは王さま ごちそうコレクション』の「たまごがいっぱい」に出てくるオムレツです。たまごが大好きな王さまは、どんなオムレツを食べているのでしょう?お話を思い浮かべながら、味わってみてください。

③とりにく あかいんげんまめ ひよこまめ
あおえんどうまめ ぶたにく ④たまご
①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう
③トマト ③⑤にんじん
④ほうれんそう ⑤ブロッコリー
③マッシュルーム
③⑤たまねぎ
⑤えだまめ コーン
②③こむぎこ ③パンこ
②③④⑤さとう ④でんぷん
②マーガリン ③④⑤あぶら
⑤イタリアンドレッシング
③ケチャップ ウスターソース コンソメ
鶏がらスープ ワイン こしょう
③④⑤にんにく 塩 ④醤油 ④⑤酢

小	666 kcal	30.2 g	
中	927 kcal	38.5 g	

2日（金）



『まほうのるんるんきせつごはん』には、それぞれの季節のおいしいものがたくさん登場します。今日のみそ汁には、秋においしい「なめこ」が入っています。絵本の中の秋の食べものを探しながら、季節の味を楽しんでみましょう！

③とうふ あかみそ みそ
④ホキ ⑤ぶたにく
①ぎゅうにゅう ③わかめ
④あおさのり
③⑤にんじん
③たまねぎ えのき もやし
きんざんねぎ なめこ
⑤ごぼう
②こめ ③じゃがいも
④こむぎこ でんぷん ⑤さとう
④⑤あぶら
③煮干し
④塩 ⑤醤油 酒

小	660 kcal	24.5 g	
中	782 kcal	27.8 g	

令和8年度

10月 こんだてひょう

No. 2

（小・中学校用）

伊佐市立学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

日（曜）	5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
こんだてめい	⑤中学校のみ飲むヨーグルト【学配】 ④ひじき和え ②ひのひかりごはん ③肉じゃが	④金山ねぎ塩豚丼 ②麦ごはん ③春雨と肉団子のスープ	⑤お魚ふりかけ【センター届】 ④茎わかめのソテー ②少なめ麦ごはん ③カレーうどん	⑤野菜ゼリー【学配】 ④ごぼうのツナマヨソテー (ツナマヨサンド) ②縦割り米粉パン ③かぼちゃのポトフ	④かぼちゃひき肉フライ ⑤にんじんしりしり ②麦ごはん ③なすと小松菜のみそ汁
今日の献立について	ひじきは、海で育つ海藻の仲間です。黒くて細長い姿をしていますが、実はとれたばかりのひじきは茶色っぽい色をしています。下処理や加工をすることで、私たちがよく知っている黒いひじきになります。今日は、野菜と一緒に和え物にしました。	伊佐でとれる金山ネギを使った「金山ねぎの塩豚丼」です。ごはんの上にかけて、いただきましょう。ネギに含まれる「アリシン」という成分が、豚肉に多く含まれる「ビタミンB1」の吸収を高めてくれます。レモン汁も入っているため、さっぱりと食べられるスタミナ料理です。	今日のものがたり給食は、「うどんねこ」から、カレーうどんです。うどんが大好きな「うどんねこ」が登場する、楽しいお話です。今日は、お話にちなんで、みんなの大好きなカレーうどんです。「うどんねこ」に負けないくらい、今日はおいしく食べましょう！	今日のものがたり給食は「14ひきのかぼちゃ」から、かぼちゃのポトフです。今月は、かぼちゃを使った給食が何回か登場します。また、10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康を保つために大切な栄養素を今日と明日の2日間、紹介します。その一つが「ビタミンA」です。ビタミンAは、目の働きを助けたり、目の粘膜を健康に保ったりするはたらきがあります。	今日も、の10月10日「目の愛護デー」についてです。なすやぶどうなどの、むらさき色や青むらさき色の食べ物には、「アントシアニン」という色素が含まれています。アントシアニンは、野菜や果物などに含まれるポリフェノールの一種です。今日の給食にもなすを使っています。食べ物の色にも注目して、目や体を元気にする食事を楽しみましょう！
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ぶたにく あつあげ ④ひじき	③とりにく とうふ ④ぶたにく こうやどうふ	③とりにく さつまあげ あぶらあげ ④ベーコン	③ぶたにく ウインナー ④まぐろフレーク	③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく ⑤とりにく
2群	①ぎゅうにゅう ⑤のむヨーグルト（中学校のみ）	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③くきわかめ	①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう	①ぎゅうにゅう ③わかめ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③いんげん ③④にんじん	③④にんじん ④はねぎ	③こまつな ③④にんじん	③かぼちゃ ブロッコリー ③④⑤にんじん ④パセリ	③こまつな ③⑤にんじん ④かぼちゃ
4群	③たまねぎ しいたけ こんにゃく ④キャベツ きゅうり しそのみ	③たまねぎ しいたけ はくさい ④もやし きりぼしだいこん きんざんねぎ レモンかじゅう	③たまねぎ しいたけ きんざんねぎ ④キャベツ コーン	③たまねぎ ③④キャベツ ④ごぼう コーン ⑤みかんかじゅう	③なす きんざんねぎ ④たまねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②こめ ③じゃがいも ③④さとう ④キヌア みずあめ	②こめ むぎ ③パンこ さとう はるさめ ④でんぷん	②こめ むぎ ③うどん ④さとう	②こむぎこ こめこ ②④⑤さとう	②こめ むぎ ④パンこ でんぷん こむぎこ ④⑤さとう
6群	③④あぶら ④ごまあぶら	③あぶら ④ごまあぶら	③あぶら ④ごまあぶら	②マーガリン ④あぶら ノンエッグマヨネーズ	④あぶら ⑤ごまあぶら
その他調味料	③かつお節 生姜 酒 みりん ③④醤油 ④塩	③鶏がらスープ 醤油 ③④塩 こしょう ④にんにく 酒 中華だし	③かつお節 カレールウ カレー粉 酒 みりん ③④醤油 ⑤お魚ふりかけ(ごま・鰯、鰹削り節)	③チキンブイヨン ワイン ③④醤油 塩 こしょう	③煮干し ④ウスターソース ④⑤醤油 ⑤みりん
栄養価	小 615 kcal 22.9 g 中 813 kcal 28.9 g	小 700 kcal 27.5 g 中 857 kcal 33.0 g	小 610 kcal 23.3 g 中 748 kcal 28.2 g	小 671 kcal 29.3 g 中 833 kcal 36.2 g	小 622 kcal 18.8 g 中 802 kcal 23.1 g

日（曜）	12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
こんだてめい	スポーツの日	⑤中学校のみかんフィッシュ【センター届】 ④彩り野菜のたまごやき ②秋の香りごはん ③吹き寄せ汁	⑤ヨーグルト【学配】 ④海藻サラダ ②麦ごはん ③豚丼	⑤マーシャルビンズ【センター届】 ④チーズポテト ②コッペパン ③きのこのトマトシチュー	④豚肉のニラだれかけ ②ひのひかりごはん ③中華スープ
今日の献立について		今日のものがたり給食は「まじょばーのたまごやき」から、たまごやきが登場します。また、今日10月13日は、さつまいもの日です。伊佐産のさつまいもを使用しました。さつまいもは、秋においしい食べ物のひとつです。おなかの調子を整える食物せんいが多く含まれています。ほくほくした甘みを味わいながら食べましょう。食べ物からも、秋を感じられる献立です。	海藻は、海の中でどうやって育っているでしょう？実は、海藻には根・茎・葉のように見える部分がありますが、陸上の植物とは少し違います。わかめやこんぶなど、海にはたくさんの海藻があります。今日は、どんな海藻が入っているか探してみましょう！	きのこは、秋に旬を迎える食べ物です。しいたけやしめじ、えのきなど、きのこにはたくさんの種類があります。きのこには、食物せんいが多く含まれているので、おなかの調子を整えるのに役立ちます。秋の味覚を楽しみましょう！	ニラは、葉を切ってもまた伸びてくる、生命力の強い野菜で、独特の香りが特徴の野菜です。この香りのもとになる成分には、豚肉に多く含まれるビタミンB1の働きを助けるといわれています。今日は豚肉とニラを組み合わせた「豚肉のニラだれかけ」です。相性のよい組み合わせを味わって食べましょう！
おもに体をつくるもとになる食品 1群		②とりにく ③④ぶたにく ④たまご	③ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	③とりにく ④ベーコン あおえんどうまめ ③あかいんげんまめ ひよこまめ ⑤だいず	③ベーコン ④ぶたにく
2群		①ぎゅうにゅう ⑤かたくちいわし	①ぎゅうにゅう ④わかめ とさかこんぶ ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ②⑤だっしふんにゅう ④チーズ	①ぎゅうにゅう
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群		②③④にんじん ④ほうれんそう	③ほうれんそう ③④にんじん	③にんじん ブロッコリー トマト ④パセリ	③にんじん こまつな ④にら
4群		②しめじ えだまめ ②③ごぼう ③だいこん えのき しいたけ こんにゃく きんざんねぎ ④たまねぎ	③たまねぎ えのき こんにゃく ④きゅうり キャベツ コーン	③マッシュルーム しめじ ③コーン ③④たまねぎ	③たまねぎ キャベツ きくらげ コーン
おもにエネルギーのもとになる食品 5群		②こめ もちごめ むぎ くり ②④⑤さとう ③さつまいも ③④⑤でんぷん ⑤こめこ	②こめ むぎ ③さとう	②こむぎこ ②③⑤さとう ④じゃがいも	②こめ ④でんぷん こむぎこ さとう
6群		②③ごまあぶら ④あぶら	③あぶら ④和風ドレッシング（かつお節エキス）	②マーガリン ③④⑤あぶら	④あぶら ごまあぶら
その他調味料		③かつお節 しょうが ②③塩 酒 ②③④醤油 ④塩 昆布 たまごやき（魚介エキス・かつお節）	③しょうが みりん 酒 醤油	③ハヤシルウ ケチャップ ワイン ウスターソース コンソメ ③④⑤塩 こしょう ④バジル ⑤ココアパウダー	③鶏がらスープ 塩 こしょう ③④酒 醤油 ④にんにく しょうが 塩 ケチャップ みりん 酢 パプリカパウダー
栄養価		小 693 kcal 25.0 g 中 863 kcal 32.5 g	小 673 kcal 27.0 g 中 803 kcal 32.3 g	小 656 kcal 27.4 g 中 808 kcal 33.1 g	小 687 kcal 21.2 g 中 833 kcal 24.9 g

令和8年度

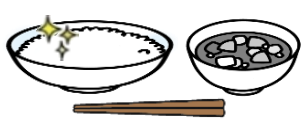
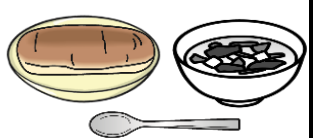
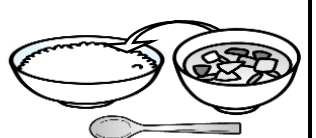
10月 こんだてひょう

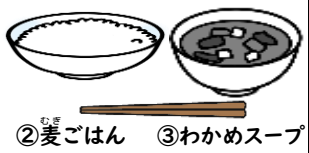
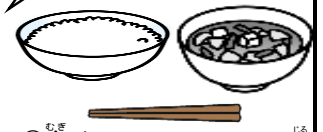
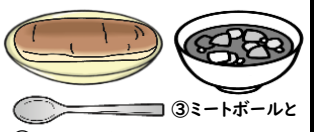
No. 3

（小・中学校用）

伊佐市立学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

日（曜）		19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）
こんだてめい		① ④きびなごのピリ辛金山ねぎだれ  ②ひのひかりごはん ③大豆入りみそ汁	① ④手作り鮭じゃこふりかけ ②麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ	① ④アップルジューシーポンチ ②麦ごはん ③秋の味覚カレー	① ⑥1食ケチャップ【センター届】 ④フレー！フレークチキン/⑤ボイルキャベツ  ②黒糖パン ③野菜スープ	① ④キャベツと糸かまぼこの甘酢炒め  ②麦ごはん ③麻婆豆腐丼
今日の献立について		毎月19日は、食育の日です。ということで今日の給食には、健康な食生活に役立つ「まごはやさしい」の食材が全部入っています。「ま」は豆、「ご」はごま、「は」はわかめなどの海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ、「い」はいもです。給食の中から全部見つけられるかな？	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させて作ります。水分が抜けているので、長く保存できるようになります。水で戻すと、ふわっとした食感に戻るのも不思議ですよね。今日はだし汁のうま味をたっぷり吸わせ、卵とじにしました。また、今日は鮭とじゃこの手作りふりかけです。ごはんにかけて食べましょう！	今日の給食は、秋の味覚がいっぱいです！カレーには、しめじとなす、フルーツポンチには、りんご・りんごゼリー・りんごジュースの3種類のりんごが入っています。シャキッとした食感やさわやかな甘みが楽しめます。りんごは、昼と夜の気温差が大きくなることで、甘みが増して、おいしくなるといわれています。秋のおいしさを見つけながら食べてみましょう。	今週末が運動会の学校も多いと思います。給食センターからも、みなさんのがんばりを応援しています！今日は「フレー！フレークチキン」です。コーンフレークを衣にした鶏肉をオーブンで焼きました。しっかり食べて元気いっぱい運動会を迎えましょう。フレー！フレー！みんな！	麻婆豆腐といえば、ピリッとした辛さがおいしい料理ですね。中国の四川料理では「花椒（ホアジャオ）」という香辛料を使います。今日の給食では、花椒の代わりに粉山椒をすこし加えて香りよく仕上げています。香りも楽しみながら食べてみてください。
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③だいず あつあげ みそ おから	③こうやどうふ とりにく ちくわ たまご ④鮭	③ぶたにく きんときまめ	③ウインナー ④とりにく	③ぶたにく だいず とうふ おから あかみそ ④あぶらあげ いとかまぼこ
	2群	①ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ④しらすぼし	①ぎゅうにゅう ③チーズ	①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう	①ぎゅうにゅう
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③にんじん はねぎ	③にんじん ほうれんそう ④はだいこん	④にんじん	③にんじん ほうれんそう パセリ ピーマン	④にら
	4群	③たまねぎ しいたけ ④きんざんねぎ	③たまねぎ きりぼしだいこん えのき しめじ しいたけ	③しめじ たまねぎ なす えだまめ りんごピューレ プルーンピューレ ④りんご もも みかん パイン	③たまねぎ コーン ズッキーニ ⑤キャベツ	③きんざんねぎ たまねぎ しいたけ ④キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②こめ ③じゃがいも ④でんぷん さとう	②こめ むぎ ③さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	②こむぎこ さとう こくとう カラメル ③じゃがいも ④コーンフレーク パンこ	②こめ むぎ ③でんぷん ③④さとう
	6群	④あぶら ごまあぶら ごま	③あぶら ④ごまあぶら	③あぶら	②マーガリン ④エッグケアマヨネーズ あぶら	③あぶら ③④ごまあぶら
その他調味料		③煮干し ④しょうが 豆板醤 醤油 酢 みりん 酒	③かつお節 にんにく 塩 ③④みりん 醤油	③にんにく しょうが カレー粉 カレールウ ケチャップ	③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ③④酒 ④にんにく しょうが ⑥ケチャップ	③豆板醤 酒 しょうが にんにく 中華だし 粉山椒 ③④醤油 ④塩 酢
栄養価	小	646 kcal 24.4 g	614 kcal 30.5 g	702 kcal 21.7 g	688 kcal 27.7 g	639 kcal 25.5 g
	中	782 kcal 28.9 g	747 kcal 37.6 g	860 kcal 26.3 g	861 kcal 33.7 g	784 kcal 31.1 g

日（曜）		26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
こんだてめい		① ④きんぴらつつみ焼き ⑤ブロッコリーのゆかり和え  ②麦ごはん ③わかめスープ	① ⑤かぼちゃプリン【学配】 ④かつおそぼろ丼の具  ②麦ごはん ③みそけんちん汁	① ④いわしのしょうが煮 ⑤切干大根の甘酢炒め ②ひのひかりごはん ③沢煮椀	① ⑤枝豆コーンサラダ ④県産 鶏の香草焼き  ③ミートボールと ②ミルクパン さつまいものクリーム煮	① ④元気まめ ②少なめわかめごはん ③ちゃんぽん
今日の献立について		みなさんは、「ゆかり」とは何か知っていますか？「ゆかり」の正体は、赤しそです。赤しその葉を塩漬けにしたり、乾燥させたりして作ります。赤しそには、梅干しを赤くするために使われることもあります。今日は、そんなゆかりを使った、みんなに人気の「ブロッコリーのゆかり和え」です。	今日は「かつお」が大活躍！かつおそぼろだけでなく、みそけんちん汁のだしにも、かつお節を使っています。かつお節は、かつおを煮て、乾燥させて作ります。料理の味をおいしくしてくれる「うま味」のもとにもなります。今日は、かつおのうま味を探しながら食べてみましょう！	切干大根は、大根を細く切って、天日で干して作ります。大根は干すことで水分が抜け、長く保存できるようになります。また、干すことで、うま味や風味が増すのも特徴です。昔の人の知恵が詰まった食べ物ですね。	今日は「国産鶏肉の日」です。香草焼きには、鹿児島県産の鶏肉、クリーム煮には伊佐市でとれたさつまいもを使っています。私たちの身近なところには、おいしい食べ物を育ててくれる人がたくさんいます。「どこで作られた食べ物かな？」と考えながら味わってみましょう！	明日はハロウィン！ひと足早く、かぼちゃプリンでハロウィン気分を楽しみましょう。かぼちゃは、体の調子を整えるビタミンなどを多く含む緑黄色野菜です。さらに、今日の「元気まめ」には大豆と田作りいわしが使われています。野菜や豆など、いろいろな食品を食べて元気に過ごしましょう！
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③やきぶた ③④とうふ ④とりにく	③とうふ あぶらあげ みそ ④かつおフレーク たまご ⑤とうにゅう	③ぶたにく あぶらあげ ④いわし	③④とりにく	③ぶたにく かまぼこ ④だいず
	2群	①ぎゅうにゅう ③わかめ	①ぎゅうにゅう ④しらすぼし	①ぎゅうにゅう	①②③ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう ③チーズ	①ぎゅうにゅう ②わかめ ④たづくりにぼし
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③こまつな ③④にんじん ⑤ブロッコリー しそゆかり	③はねぎ ③④にんじん ⑤かぼちゃ	③⑤にんじん ⑤こまつな	③にんじん ほうれんそう	③にんじん
	4群	③きくらげ えのき ③④たまねぎ ④ごぼう	③だいこん ごぼう こんにゃく ④えだまめ コーン	③だいこん ごぼう しいたけ きんざんねぎ こんにゃく ⑤きりぼしだいこん	③たまねぎ しめじ ④カリフラワー えだまめ コーン	③もやし キャベツ コーン きくらげ きんざんねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②こめ むぎ ④さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも ④⑤さとう	②こめ ③④でんぷん ④⑤さとう	②こむぎこ さとう ③さつまいも ④でんぷん	②こめ むぎ ③ちゃんぽんめん
	6群	③ごまあぶら ④あぶら ごま	③ごまあぶら ④あぶら	③⑤ごまあぶら	②マーガリン ③あぶら	③ごまあぶら ④あぶら くろざとう
その他調味料		③鶏がらスープ 酒 ③④醤油 ④みりん しょうが ④⑤塩	③かつお節 ④しょうが 醤油 みりん	③かつお節 酒 ③④塩 ③④⑤醤油 ④しょうが みりん ⑤酢	③ホワイトルウ（乳） ③④ワイン 塩 こしょう ④にんにく セージ パプリカ レモンパウダー ⑤フレンチドレッシング	②③塩 ③にんにく 鶏がらスープ 豚頭スープ こしょう ③④醤油 ④みりん
栄養価	小	658 kcal 23.5 g	637 kcal 22.9 g	667 kcal 25.6 g	725 kcal 32.8 g	641 kcal 27.3 g
	中	817 kcal 28.6 g	770 kcal 26.9 g	780 kcal 29.5 g	856 kcal 38.2 g	771 kcal 33.3 g