



10月の給食献立予定表



令和6年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ	
1	火	麦ごはん		カレー肉じゃが キャベツのアーモンドあえ ゆかりちりめん	牛乳 豚肉 ちぎりあげ 青のり ちりめん かつお節	米 麦 じゃがいも しらすたき 油 砂糖 アーモンド ごま	たまねぎ 人参 しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり ゆかり	751 28.1	朝夕は涼しくなってきました。日中との気温差があり体調を崩しやすい時期です。健康管理には気をつけましょう。 「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」そして「味覚の秋」です。	
2	水	麦ごはん		肉豆腐 ちくさ和え	牛乳 牛肉 焼き豆腐 炒り卵	米 麦 つきこんにやく 砂糖 油 ごま	人参 たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	753 27.6	<p>10月10日は「目の愛護デー」です。 10日には目によい食べものを取り入れています。ビタミンAをはじめとするビタミン類は目の健康にかかせない栄養素です。ブルーベリーのアントシアニンは眼精疲労の回復などにかかります。</p> <p>18日「食育の日」 ～ふるさとくまさんデー～ 荒尾・玉名の味です。 南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な油あげです。巻きすしのりのりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。</p> <p>23日〈西日本味巡り〉鳥取県の味を紹介! 「どんどろけ」とは、方言で「雷」のことです。材料の豆腐を炒めるときにバリバリと雷鳴のような音がすることからこの名前がつけました。また、鳥取県は、らっきょうの産地として有名です。</p> <p>28日 元気サラダ 絵本「サラダで元気」に登場するサラダです。いろいろな材料をあわせることで、元気いっぱいになるサラダができます。</p> <p>★「収穫の秋」はおいしい食べものがいっぱいです。自然の恵みに感謝して食べましょう。</p>	
3	木	麦ごはん		ラビオリときのこのスープ 魚とレバーのナッツ和え	牛乳 ベーコン 鶏レバー ホキ粉付	米 麦 ラビオリ 油 ｶﾞｰﾅｯｼﾞ 砂糖	たまねぎ キャベツ しめじ 人参 チンゲンサイ コーン缶 枝豆	859 34.9		
4	金	わかめごはん		鶏ごぼうスープ いわしの甘露煮 ひじきのマヨあえ	ごはんわかめ 牛乳 豆腐 鶏肉 いわしの甘露煮 ツナ ひじき	米 麦 油 ノンエッグマヨ ごま	ごぼう 人参 たまねぎ しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン缶	791 31.3		
7	月	丸パン		タイピーエン 大学芋 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 うすら卵 かまぼこ 型抜きチーズ	丸パン はるさめ 油 さつま芋 砂糖 ごま 水あめ	キャベツ 人参 たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが	781 26.6		
8	火	キムチごはん		わかめスープ 千草焼き だいこんサラダ	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 千草焼 ツナ	米 油 砂糖 ごま油 ごま ノンエッグマヨ	白菜キムチ たら たまねぎ ねぎ 人参 えのきだけ だいこん きゅうり	760 28.2		
9	水	麦ごはん		秋味のカレー コーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ とりささみ クッキングチーズ	米 麦 さつま芋 バター 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン缶	814 24.1		
10	木	食パン ブルーベリージャム		米粉のクリームスープ チキンナゲット キャロットサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ チキンナゲット ツナ	食パン じゃがいも バター 米粉 油 砂糖 ブルーベリージャム	たまねぎ 人参 マッシュルーム クリームコーン缶 パセリ コーン缶 きゅうり	799 30.3		
14 15 16	月 火 水	秋 休 み								
17	木	ミルクパン		和風スパゲッティ ツナマヨサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ツナ	ミルクパン スパゲティ バター 油 ｶﾞｰﾅｯｼﾞ ノンエッグマヨ 砂糖	たまねぎ 人参 ビーマン しめじ にんにく キャベツ きゅうり	805 29.4		
18	金	麦ごはん		南関揚げ丼 ふしそつめん汁 ホキ天玉揚げ	牛乳 南関あげたまご ちくわ 豆腐 ホキ天玉揚げ	米 麦 砂糖 でんぷん ふしそつめん 油	たまねぎ いんげん しいたけ 人参 えのきだけ ねぎ	779 27.4		
21	月	かぼちゃパン		肉団子のスープ マセドアンサラダ きなこ大豆	牛乳 ミートボール チキンハム チーズ 大豆 きなこ	かぼちゃパン はるさめ じゃがいも ノンエッグマヨ 砂糖	たけのこ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ 人参 きゅうり	748 30.0		
22	火	麦ごはん		かきたま汁 ししゃもフライ きんぴられんこん	牛乳 豆腐 ちくわわかめ 卵 ししゃもフライ 天ぷら	米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖	人参 たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん 枝豆	796 29.1		
23	水	どんどろけ飯		いわじつみれ汁 根菜肉詰め信田 らっきょうサラダ	豆腐 油揚げ 牛乳 いわじつみれみそ 根菜肉詰め信田 わかめ	米 砂糖 ごま 油 さといも オリーブ油	しいたけ ごぼう しょうが 大根 人参 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり らっきょう漬	766 25.8		
24	木	ミルクパン		チリコンカン 海藻サラダ みかん	牛乳 ミックスビーンズ 牛肉 豚肉 海藻 ちりめん	ミルクパン じゃがいも 油 テミグラ 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 マッシュルーム パセリ にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん	803 30.5		
28	月	食パン		ミートボールのトマト煮 元気サラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 ミートボール ベーコン チキンハム 塩昆布 かつお節	食パン じゃがいも 油 砂糖 黒豆きなこクリーム	たまねぎ マッシュルーム 人参 トマト缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶	771 29.2		
29	火	麦ごはん		だんご汁 サーモンフライ 荳わかめのピリ辛	牛乳 鶏肉 油揚げ サーモンフライ 荳わかめ 天ぷら かつお節	米 麦 すいとん さといも 油 こんにやく 砂糖	大根 ごぼう 人参 ねぎ	824 29.9		
30	水	麦ごはん		麻婆春雨 パンバンジーサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ とりささみ わかめ	米 麦 はるさめ でんぷん 砂糖 ごま油 ねりごま	たまねぎ 人参 しょうが ねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	783 30.2		
31	木	ひのくにパン		かぼちゃポタージュ アンサンブルエッグ 白菜とりんごのサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム アンサンブルエッグ	ひのくにパン じゃがいも バター 米粉 油 オリーブ油 砂糖	かぼちゃ たまねぎ 人参 パセリ 白菜 きゅうり りんご	787 26.0		

*都合により献立および材料を変更する場合があります。ご了承ください。

<10月の給食目標:好き嫌いをなくそう>



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

(※好き嫌いではなく食物アレルギー等で食べられない場合があることも知っておいてください。)

好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

お知らせ

いよいよ10月から給食用牛乳(200ml)の容器がストローレス容器になります。プラスチックごみの削減と児童生徒の環境意識が向上する効果が期待されます。このことをきっかけにごみの問題や環境問題に関心をもちましょう。