令和７年度

# 10 月こんだてよていひょう

＊９月中旬までは令和６年度産、富山県の備蓄米でした。10月は令和６年度産、福島県の備蓄米になります。貴重なお米、残さずしっかり食べましょう。

薩摩川内市立里学校給食センター

| 日(曜) | | 献立表の見かた | 1日 （ 水 ） | 2日 （ 木 ） | 3日 （ 金 ） |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだてめい | | 今年は10月6日が「十五夜」になります。「中秋の名月」ともいいます。旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝する行事です。月見の時には月見だんごや里芋などを供えます。 | ②<br>④豚みそ<br>①麦ごはん<br>③つみれ汁 | ②<br>④さばのカラフル南蛮<br>①麦ごはん<br>③中華風春雨スープ | ⑤みかん<br>②<br>④ひじきの酢の物<br>①秋のちらし寿司<br>③かぼちゃのすいとん汁 |
| | | 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。<br>①<br>②<br>③<br>④ | | | |
| おもに体をつくるもとになる食品 | 1群 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | ③たちうお・あぶらあげ<br>④ぶたにく・だいず・みそ | ③とりにく・とうふ<br>④さば | ①さつまあげ・たまご<br>①③とりにく　③とうふ・あぶらあげ |
| | 2群 | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | ②ぎゅうにゅう<br>③わかめ | ②ぎゅうにゅう<br>③わかめ | ②ぎゅうにゅう<br>④ひじき・しらすぼし |
| 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） | ③はねぎ　③④にんじん<br>④にら | ③にんじん・はねぎ<br>④ピーマン（あお・あか・き） | ①③④にんじん<br>③かぼちゃ・はねぎ |
| | 4群 | その他の野菜・果物・きのこ類 | ③だいこん・はくさい<br>④ごぼう | ③コーン・もやし<br>③④たまねぎ | ①えのきたけ・たけのこ・しめじ<br>ごぼう・えだまめ　①③ほししいたけ<br>③だいこん　④きゅうり・もやし　⑤みかん |
| 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 | ①こめ・むぎ<br>③でんぷん・こむぎこ　③④さとう | ①こめ・むぎ<br>③はるさめ　④でんぷん・さとう | ①こめ　①④さとう<br>③こむぎこ・でんぷん |
| | 6群 | 油脂（油類）・種実類 | ④ピーナッツ・ごま・あぶら | ④あぶら | ①④あぶら・ごま<br>④ごまあぶら |
| 栄養価 | | 幼稚園 / エネルギー / たんぱく質 / 塩分 | 463 kcal　18.5 g　1.7g | 520 kcal　23.9 g　1.7g | 566 kcal　22.5 g　2.9g |
| | | 小学校 / kcal / g / g | 621 kcal　23.1 g　2.1g | 651 kcal　27.7 g　1.9g | 650 kcal　24.5 g　3.5g |
| | | 中学校 | 758 kcal　27.6 g　2.8g | 787 kcal　33.2 g　2.5g | 782 kcal　28.8 g　4.3g |

| 日(曜) | | 6日 （ 月 ） | 7日 （ 火 ） | 8日 （ 水 ） | 9日 （ 木 ） | 10日 （ 金 ） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| こんだてめい | | 【十五夜献立】<br>②<br>④里芋の田楽<br>⑤お月見ゼリー<br>①麦ごはん<br>③秋の味覚汁 | ②<br>④マカロニサラダ<br>①コッペパン（幼ロールパン）<br>③チリコンカン | ②<br>④千切大根のナッツ和え<br>①白ごはん<br>③肉じゃが | ②<br>④きびなごのヤンニョム風<br>①麦ごはん<br>③あおさスープ | 【目の愛護デー】<br>②<br>④大根と昆布のサラダ<br>⑤ブルーベリーゼリー<br>①わかめごはん<br>③かぼちゃの煮物 |
| おもに体をつくるもとになる食品 | 1群 | ③とうふ・あぶらあげ・とりにく<br>③④みそ | ③ぎゅうにく・だいず・ひよこまめ<br>レッドキドニー | ③ぶたにく・あつあげ | ③とりにく・たまご・とうふ | ③ぶたにく・あつあげ |
| | 2群 | ②ぎゅうにゅう<br>③わかめ | ②ぎゅうにゅう<br>③スキムミルク　④かつお | ②ぎゅうにゅう<br>④わかめ | ②ぎゅうにゅう<br>③あおのり　④きびなご | ①わかめ<br>②ぎゅうにゅう　④こんぶ |
| 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ピーマン・トマト　③④にんじん<br>④パセリ | ③④にんじん | ③にんじん・はねぎ | ③かぼちゃ　③④にんじん |
| | 4群 | ③えのきたけ・はくさい・ごぼう | ③にんにく・たまねぎ<br>④きゅうり・コーン・レモン | ③たまねぎ・いとこんにゃく<br>えだまめ・しょうが<br>④ほしだいこん・キャベツ・きゅうり | ③たまねぎ・もやし　③④にんにく | ③たまねぎ・こんにゃく・えだまめ<br>④だいこん・きゅうり・しょうが |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 | ①こめ・むぎ　③さつまいも<br>③④さといも　④さとう　⑤ゼリー | ①パン　③じゃがいも・さとう<br>④マカロニ | ①こめ　③じゃがいも<br>③④さとう | ①こめ・むぎ<br>③④でんぷん　④はちみつ・さとう | ①こめ　③じゃがいも・さといも<br>③④さとう　⑤ゼリー |
| | 6群 | ④ごま | ③あぶら<br>④マヨネーズ（卵不使用） | ③あぶら　④ごま・ピーナッツ | ③ごまあぶら<br>③④あぶら | ③④あぶら<br>④ごまあぶら・ごま |
| 栄養価 | | 505 kcal　17.9 g　1.5g | 441 kcal　21.5 g　1.2g | 497 kcal　20.5 g　1.8g | 462 kcal　21.4 g　1.3g | kcal　g |
| | | 629 kcal　20.4 g　1.8g | 637 kcal　29.3 g　1.9g | 657 kcal　25.7 g　2.2g | 619 kcal　27.3 g　1.7g | 673 kcal　21.6 g　1.9g |
| | | 753 kcal　24.0 g　2.3g | 812 kcal　37.0 g　2.7g | 804 kcal　30.9 g　2.8g | 753 kcal　33.3 g　2.0g | 802 kcal　25.8 g　2.5g |

| 日(曜) | | 13日 （ 月 ） | 14日 （ 火 ） | 15日 （ 水 ） | 16日 （ 木 ） | 17日 （ 金 ） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| こんだてめい | | | ②<br>④ごぼうとナッツのサラダ<br>①ロールパン（中2個）<br>③きのこクリームスパゲッティ | ②<br>④和風サラダ<br>①麦ごはん<br>③親子丼の具 | ②<br>④揚げだし高野豆腐<br>①麦ごはん<br>③ふわふわ鶏だんご汁 | ②<br>④ひじきとわかめの佃煮<br>①白ごはん<br>③落花生の五目煮 |
| | | 運動しよう<br>成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。 | | | | |
| おもに体をつくるもとになる食品 | 1群 | | ③とりにく・だいず | ③とりにく・たまご・あぶらあげ<br>④だいず | ③とりだんご・とうふ・あぶらあげ<br>おから・みそ　④こうやどうふ<br>オーシャンキング | ③だいず・とりにく・あつあげ<br>さつまあげ |
| | 2群 | | ②③ぎゅうにゅう<br>③スキムミルク | ②ぎゅうにゅう<br>④わかめ | ②ぎゅうにゅう　③わかめ | ②ぎゅうにゅう<br>③こんぶ　④ひじき・くきわかめ |
| 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・ほうれんそう<br>④あかピーマン | ③にんじん・はねぎ | ③にら　③④にんじん<br>④はねぎ | ③さやいんげん・にんじん |
| | 4群 | | ③たまねぎ・えのきたけ・しめじ<br>④ごぼう・きゅうり | ③ほししいたけ・たまねぎ<br>④だいこん・コーン | ③はくさい<br>④だいこん・しょうが | ③らっかせい・こんにゃく<br>ほししいたけ |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 | | ①パン<br>③スパゲッティ　④さとう | ①こめ・むぎ　③でんぷん<br>③④さとう | ①こめ・むぎ<br>③じゃがいも　④でんぷん | ①こめ　③じゃがいも<br>③④さとう |
| | 6群 | | ③なまクリーム・あぶら　④ごま<br>④アーモンド・ピーナッツ・オリーブオイル | ③あぶら<br>④ごまあぶら・ごま | ④あぶら | ③あぶら<br>④ごま・ごまあぶら |
| 栄養価 | | | 522 kcal　21.8 g　1.5g | 467 kcal　19.8 g　1.5g | 517 kcal　19.6 g　1.9g | 485 kcal　18.5 g　1.6g |
| | | | 632 kcal　26.2 g　2.0g | 631 kcal　25.1 g　1.9g | 655 kcal　23.0 g　2.3g | 648 kcal　23.4 g　2.2g |
| | | | 850 kcal　33.7 g　2.6g | 766 kcal　30.2 g　2.5g | 766 kcal　26.1 g　2.9g | 782 kcal　27.9 g　2.7g |

令和７年度

# 10 月こんだてよていひょう No.2

薩摩川内市立里学校給食センター

| 日(曜) | | 20日（ 月 ） | 21日（ 火 ） | 22日（ 水 ） | 23日（ 木 ） | 24日（ 金 ） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| こんだてめい | | 【食育の日】<br>②<br>④なすのミートグラタン<br>①白ごはん<br>③和風ポトフ | ②<br>④トマトオムレツ<br>⑤キャベツソテー<br>①コッペパン（幼ロールパン）<br>③パンプキンポタージュ | ②<br>④割干大根のパリパリ漬け<br>①麦ごはん<br>③秋野菜カレー | ②<br>④みたらし里芋<br>①きのこごはん<br>③厚揚げともやしのみそ汁 | ②<br>④さばのみそマヨネーズ焼き<br>⑤りんご<br>①白ごはん<br>③冬瓜のスープ |
| おもに体をつくるもとになる食品 | 1群 | ③とりにく・とうふ<br>④ぶたにく・だいず | ③とりにく・だいず<br>④たまご・とりにく | ③ぶたにく・だいず・ひよこまめ | ①とりにく・あぶらあげ<br>③あつあげ・おから・みそ | ③ミートボール・ひよこまめ<br>④さば・みそ |
| | 2群 | ②ぎゅうにゅう<br>④チーズ | ②③ぎゅうにゅう<br>③チーズ・スキムミルク | ②ぎゅうにゅう<br>③スキムミルク　④わかめ | ②ぎゅうにゅう<br>③わかめ | ②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 | ③かぼちゃ・パセリ・にんじん<br>④トマト | ③にんじん | ①にんじん<br>③はねぎ・かぼちゃ | ③にんじん・さやいんげん<br>④はねぎ |
| | 4群 | ③だいこん・こんにゃく・えだまめ<br>③④たまねぎ<br>④なす | ③セロリ・たまねぎ・しめじ<br>⑤キャベツ | ③たまねぎ・しめじ・にんにく<br>マッシュルーム・えだまめ・りんご<br>④ほしだいこん・きゅうり | ①しめじ・えのきたけ・ごぼう<br>ほししいたけ<br>③もやし・たまねぎ | ③とうがん<br>③④たまねぎ<br>④にんにく　⑤りんご |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 | ①こめ<br>③じゃがいも　④でんぷん・パンこ | ①パン<br>③こむぎこ | ①こめ・むぎ<br>③さつまいも　④さとう | ①こめ<br>④さといも・でんぷん・さとう | ①こめ<br>③じゃがいも |
| | 6群 | ③④あぶら | ③マーガリン<br>③④⑤あぶら | ③あぶら<br>④ごま | ①④あぶら | ③あぶら<br>④マヨネーズ（卵不使用） |
| 栄養価 | | 492 kcal　22.1 g 1.3g<br>661 kcal　28.3 g 1.8g<br>807 kcal　34.3 g 2.3g | 410 kcal　19.4 g 1.7g<br>624 kcal　28.2 g 2.9g<br>777 kcal　34.2 g 4.0g | 509 kcal　18.5 g 2.0g<br>660 kcal　22.6 g 2.1g<br>805 kcal　27.0 g 2.9g | 516 kcal　16.1 g 1.9g<br>636 kcal　18.8 g 2.4g<br>787 kcal　22.7 g 3.1g | 474 kcal　18.8 g 1.6g<br>666 kcal　28.7 g 2.2g<br>805 kcal　34.0 g 2.7g |

| 日(曜) | | 27日（ 月 ） | 28日（ 火 ） | 29日（ 水 ） | 30日（ 木 ） | 31日（ 金 ） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| こんだてめい | | ②<br>④スタミナ納豆<br>①白ごはん<br>③豚汁 | ②<br>④大根とごぼうのサラダ<br>①コッペパン（幼ロールパン）<br>③ポークビーンズ | 幼1個<br>小2個<br>中3個<br>②<br>④しゅうまい<br>⑤そえ野菜<br>①少なめ白ごはん<br>③ちゃんぽん | 【ハロウィン献立】<br>②<br>④手作りパンプキンケーキ<br>①ペッパーライス<br>③ポパイスープ | ②<br>④きびなごの更紗揚げ<br>⑤そえ野菜<br>①麦ごはん<br>③白玉だんご汁 |
| おもに体をつくるもとになる食品 | 1群 | ③あつあげ・おから<br>③④ぶたにく・みそ　④だいず | ③ぶたにく・ベーコン・だいず | ③ぶたにく・いか・さつまあげ<br>④しゅうまい | ①ぎゅうにく・だいず<br>③とうふ・レンズまめ　③④たまご | ③とりにく・とうふ |
| | 2群 | ②ぎゅうにゅう | ②ぎゅうにゅう<br>③スキムミルク　④わかめ | ②ぎゅうにゅう | ②④ぎゅうにゅう<br>④スキムミルク | ②ぎゅうにゅう<br>④きびなご |
| 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<br>④にら | ③パセリ<br>③④にんじん | ③はねぎ<br>③⑤にんじん | ①にんじん　③ほうれんそう<br>④かぼちゃ | ③にんじん・はねぎ |
| | 4群 | ③こんにゃく・ごぼう・だいこん<br>④にんにく・しょうが | ③えだまめ・たまねぎ・にんにく<br>④ごぼう・だいこん・きゅうり | ③にんにく・しょうが・もやし<br>はくさい・ほししいたけ<br>⑤キャベツ | ①にんにく・しょうが・コーン<br>ねぶかねぎ<br>③たまねぎ | ③はくさい・ほししいたけ<br>④しょうが<br>⑤キャベツ・きゅうり |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 | ①こめ<br>③じゃがいも　④さとう | ①パン<br>③じゃがいも　④さとう | ①こめ<br>③ちゃんぽん　⑤さとう | ①こめ　①④さとう<br>④こむぎこ | ①こめ・むぎ　③だんご・さといも<br>④でんぷん・さとう |
| | 6群 | ③あぶら<br>④ごまあぶら・ごま | ③あぶら<br>④ごま・マヨネーズ（卵不使用） | ③④あぶら　⑤ごま・ごまあぶら | ①ごまあぶら・ごま<br>④あぶら | ④あぶら<br>⑤ごまあぶら・ごま |
| 栄養価 | | 521 kcal　24.7 g 1.3g<br>650 kcal　28.2 g 1.5g<br>kcal　g | 468 kcal　20.5 g 1.7g<br>653 kcal　27.1 g 2.5g<br>812 kcal　32.4 g 3.4g | 454 kcal　20.2 g 2.0g<br>629 kcal　26.9 g 2.9g<br>785 kcal　33.1 g 3.4g | 526 kcal　20.4 g 1.8g<br>651 kcal　24.8 g 2.1g<br>818 kcal　30.2 g 2.8g | kcal　g<br>647 kcal　25.6 g 1.9g<br>769 kcal　30.6 g 2.3g |

## 減塩をしてみませんか？

厚生労働省が定める食塩摂取量の１日の目標量は、6～7歳で4.5ｇ未満、8～9歳で５ｇ未満、10～11歳で６ｇ未満、12～14歳男性で７ｇ未満、女性で6.5ｇ未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

## おいしく減塩する４つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

### １きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。自分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。

### ２調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。

### ３食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実だくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。

### ４カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。

## 高血圧予防にとりたい　カリウム

カリウムは、ナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。

毎日の給食は，薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
薩摩川内市ｈｐ　⇒　メニュー　⇒　子育て・教育　⇒　学校　⇒　小・中学校　⇒　学校給食