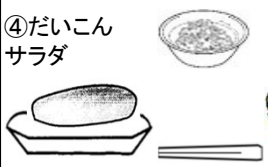
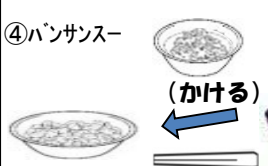


日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののほたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 ／ 木	④だいこん サラダ  ②バターパン③やきぶたラーメン	小 595 中 740 kcal	①ぎゅうにゅう ③やきぶた ④ひじき だいず	②バターパン ③ラーメン ごまあぶら ④さとう ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ キャベツ きくらげ もやし ねぎ ③④にんじん ④だいこん ブロッコリー コーン	祁答院中2年 なし
2 ／ 金	④すなぎもの レモンソースあえ  ②入来米ごはん③もずくのみそしる	小 583 中 732 kcal	①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく こんぶ みそ ④とりにく すなぎも	②いりきまい ③じゃがいも ④さとう あぶら	③たまねぎ にんじん えのき もやし ねぎ ④レモンかじゅう にんにくのめ	副田小1～3年 祁答院中2年 なし
5 ／ 月	⑤こうはくなます ④さんま みぞれに  ②藤本米ごはん③あきのみかくじる	小 614 中 740 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ みそ ④さんま	②ふじもとまい ③さつまいも ④⑤さとう	③たまねぎ しめじ ねぎ ③⑤にんじん ⑤だいこん	
6 ／ 火	④パンプキン エッグ  ②ミルクパン③ポークビーンズ	小 621 中 755 kcal	①②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ミートボール(とり・ぶた) ひよこめ だいず きんときまめ④たまご	②ミルクパン ③じゃがいも さとう	③たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー パセリ トマト ④かぼちゃ	祁答院小6年 入来中1・2年 樋脇中1・2年なし
7 ／ 水	④ハンサンスー  ②ごはん ③ちゅうかどん	小 580 中 710 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく うずらたまご いかにえび	②こめ ③でんぶん ④⑤ごまあぶら ④はるさめ さとう	③たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ ③④にんじん ④キャベツ きゅうり	祁答院小6年 入来中1・2年 樋脇中1・2年なし
8 ／ 木	⑤チョコジャム ④タラの ソースがらめ  ②コッペパン ③コロコロスープ	小 654 中 788 kcal	①ぎゅうにゅう ③ウィンナー とうふ レンズまめ レタ④キドニー ④タラ	②コッペパン ④さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ ⑤チョコジャム	③にんじん だいこん えだまめ コーン ③④たまねぎ ④ピーマン	祁答院小6年 なし
9 ／ 金	④ひじきの マヨいため  ②薩摩川内米ごはん③つみれのにも	小 635 中 778 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく こんぶ たちうお さつまあげ ちくわ がんも ④だいず ひじき	②さつませんだいまい ③じゃがいも ③④さとう ④ノンエッグマヨネーズ ずりごま	③大根 こんにゃく インゲン ③④にんじん ④キャベツ レンコン コーン	祁答院小1～4年 なし
13 ／ 火	④だいがくいも  ②チーズパン ③ABCスープ	小 708 中 877 kcal	①ぎゅうにゅう ②チーズ ③とりにく ミートボール(とり・ぶた) ④ひよこめ	②チーズパン ③マカロニ ④さつまいも ごま さとう みずあめ でんぶん	③たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
14 ／ 水	④すのもの  ②藤本米ごはん③かぼちゃのそぼろに	小 600 中 748 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あつあげ うずらたまご	②ふじもとまい ③でんぶん ③④さとう	③たまねぎ にんじん いいたけ しらたき かぼちゃ グリンピース ④もやし きゅうり ほうれんそう コーン	樋脇小6年 なし
15 ／ 木	④フルーツ サラダ  ②バターパン③きのこスパゲティー	小 626 中 777 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン チーズ なまクリーム	②バターパン ③スパゲティー ③④あぶら ④さとう	③たまねぎ にんじん エリンギ まいたけ しめじ えのき ほうれんそう④みかん パイン だいこん キャベツ ブロッコリー アップルソース	樋脇小6年 なし

※ 下線が引いてあるものはアレルギー対応になります

※ 入来学校給食センターHPです



日 ／ 曜	献立名	エネルギー	食べもののほたらき			備考
		kcal/g たんぱく質	おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
16 ／ 金	 ④あきのかおり ごはん(まぜる) ②むぎごはん ③とんじる	小 567 中 718 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ みそ ④とりにく さつまあげ あぶらあげ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④くり さとう あぶら	③だいこん こんにやく ねぎ ③④にんじん ④ごぼう しいたけ しめじ	随時小6年 なし
		小 24.0 中 28.3 g	今日は代表的な秋の食材の栗やしめじなどが入った、秋の香りごはんです。 栗は甘く煮てありますので、食べやすく、とてもおいしいですよ。麦ごはんによく混ぜて 下さい。豚汁と共に秋の香りごはんを残さず食べて下さいね。			
19 ／ 月	 ④こんぶの ナムル ②藤本米ごはん ③まーぼー豆腐	小 576 中 722 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ みそ ④こんぶ	②ふじもとまい ③でんぶん ③④ごまあぶら ④さとう すりごま	③たまねぎ きくらげ しいたけ たけのこ ねぎ ③④にんじん ④きゅうり ほうれんそう もやし コーン	祁答院中 なし
		小 23.4 中 27.7 g	麻婆豆腐はひき肉と唐辛子、豆板醤などを炒め、鶏がらスープを入れて豆腐を煮た料理です。 日本では中国の料理人、陳建民によって、お店や料理番組を通して広められました。 本場の物は山椒が効いていて辛いそうです。今日は辛さを控えめに作ってあります。			
20 ／ 火	 ⑤ヨーグルト ④ホキテン フライ ②チーズパン ③ビーフンスープ	小 674 中 793 kcal	①ぎゅうにゅう ②チーズ ③とりにく ④ホキ ⑤ヨーグルト	②チーズパン ③ビーフン ③④あぶら ④こむぎこ	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ④あおさ	
		小 32.3 中 37.1 g	ビーフンはうるち米の米粉を原料とするライスヌードルです。中国の福建省、台湾、ベトナム、 東南アジア、日本でよく食べられます。調理する時は、ぬるま湯に浸けたり、熱湯で軽く茹で 柔らかくします。炒めたり、スープに入れることが多いです。			
21 ／ 水	 ④やきにく どんぶり (かける) ②むぎごはん ③かぼちゃのみそしる	小 569 中 717 kcal	①ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ ④さみそ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ごま ごまあぶら	③かぼちゃ もやし ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ こだいずもやし ピーマン	
		小 22.9 中 25.9 g	今日は豚肉で焼肉風に炒めた焼肉丼の具を、ごはんの上にのせて「焼肉丼」にして 食べて下さいね。ごはんのせて食べるので少し濃いつまみになっています。別々に食べると 少し辛いかもしれません。かぼちゃがたっぷり入ったみそ汁も飲んで下さいね。			
22 ／ 木	 ④ドライカレー (はさむ) ②ドッグパン ③パンプキンスープ	小 646 中 793 kcal	①③ぎゅうにゅう ③とりにく なまクリーム ④ぶたにく だいず	②ドッグパン ③マーガリン こむぎこ ④さとう パンこ あぶら	③かぼちゃ コーン マッシュルーム パセリ ③④たまねぎ にんじん ④ピーマン	
		小 28.4 中 34.0 g	大豆を暗いところで発芽させると「もやし」、未熟なものは「枝豆」、煎って粉にすると「きな粉」 発酵させると「しょうゆ」「みそ」「納豆」また、豆乳やおから、豆腐も大豆から作られます。 「畑の肉」とも言われ、たんぱく質を多く含んだ大豆をパクパク食べて下さいね。			
23 ／ 金	 ④ごぼう ピーナツみそ (かける) ②薩摩川内米ごはん ③きりぼしだいこんにんこ	小 627 中 781 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ だんご さつまあげ ④ちゅうけみそ	②さつませんだいまい ③じゃがいも ③④さとう ④あぶら ピーナツ	③しいたけ れんこん こんにやく インゲン きりぼしだいこん ③④にんじん ④ごぼう ねぎ	随時小1～4年 なし
		小 27.6 中 32.7 g	切りぼしだいこんは秋の終わりに冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干しに します。寒さが厳しいほど良質な製品になります。乾物のなかでは戻す時間が短く アクが少ないため扱いやすいです。戻すと重量は約4倍に増えます。			
26 ／ 月	 ④ごまずあえ ②藤本米ごはん ③とうがんのうまに	小 570 中 714 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく がんも ④わかめ	②ふじもとまい ③さつまいも ③④さとう ④ごま ごまあぶら	③ごぼう とうがん こんにやく インゲン ③④にんじん ④はくさい きゅうり もやし こまつな	入来小 副田小 市比野小なし
		小 21.9 中 25.7 g	日本で使われるゴマの99.9%は輸入に頼っています。16万トン輸入し、わずか200トン は喜界島で作っています。黒ゴマ、白ゴマ、金ゴマの種類があり、8～9月の収穫時期 にはゴマの天日干しのセサミストリート(ゴマ道路)ができるそうです。			
27 ／ 火	 ⑤キャベツ ⑥ケチャップ ④スティック ドッグ (はさむ) ②ドッグパン ③アスパラのクリームに	小 638 中 758 kcal	①③ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ ④スティックドッグ(ぎゅう・ぶた)	②ドッグパン ③じゃがいも でんぶん あぶら	③たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス ⑤キャベツ	
		小 28.9 中 33.4 g	アスパラガスは江戸時代にオランダによって持ち込まれ、観賞用として栽培され ました。その後、明治時代に食用として使われるようになり、本格的には大正時代に 栽培され、最初はホワイトアスパラガスが主流だったそうです。			
28 ／ 水	 ④ぶたにくの しょうがやき ②ごはん ③にらりりかきたまじる	小 585 中 713 kcal	①ぎゅうにゅう ③とうふ タラ たまご ④ぶたにく	②こめ ③でんぶん ④さとう あぶら	③えのき にら ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ	祁答院小5年 なし
		小 26.6 中 31.0 g	にらは中国が原産で広く畑に栽培されています。また、野生としても空き地や 道路わき、河川敷などに生えています。大きさは30cmほどで、そのままにしておく と小さな花をたくさんつけるそうです。かきたま汁に入っています。			
29 ／ 木	 ④ツナマヨ ソテー ②こくとうパン ③ポトフ	小 606 中 745 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ウィナー いんげんまめ ④まぐろ	②こくとうパン ③じゃがいも ④ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ にんじん だいこん はくさい ブロッコリー ④コーン キャベツ ピーマン もやし	祁答院小5年 なし
		小 26.2 中 31.2 g	じゃがいもはオランダ船によってインドネシア、ジャカルタからやってきました。 本格的な栽培は明治時代以降です。鹿児島ブランドに指定されている「ばれいしょ」は きれいな色となめらかさが特徴で、その秘密は赤土だそうです。長島などで作られます。			
30 ／ 金	 ⑤ハロウィンデザート ④かぼちゃ ひきにフライ ②薩摩川内米ごはん ③こやどうふのたまごとじ	小 761 中 894 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく こやどうふ たまご さつまあげ ④ぶたにく	②さつませんだいまい ③さとう ④こむぎこ あぶら ④ハロウィンデザート(さとう)	③たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ グリンピース ⑤かぼちゃ	ハロウィン 献立 祁答院小5年なし
		小 28.6 中 33.3 g	かぼちゃは「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」と3つの種類があり、 日本でよく食べられているのは西洋かぼちゃです。ハロウィンで使われるオレンジ色の かぼちゃが「ペポかぼちゃ」です。とても大きいので中をくりぬいて、顔を作ったりします。			