



10月こんだてよていひょう



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 (木)		2日 (金)	
こんだてめい		10月は「世界食料デー」月間です		④ツナごぼうソテー		④ひじきと枝豆のサラダ	
10月16日は「世界食料デー (World Food Day)」。		④ 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。		①小さめコッペパン (幼ロール)		①秋のちらし寿司	
国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、		③ なすとトマトのスパゲッティ		③野菜と鶏肉のみぞれ煮			
すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、							
飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や							
異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人 (2024年) が							
飢餓に直面しているそうです。							
一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品							
ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023 (令和5) 年度							
で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102							
g、1年で約37kgにもなるそうです。							
この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか							
についてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうする							
べきかを考えてみませんか。							
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 2 食料と栄養							
SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています！							
栄養価							
幼稚園							
小学校							
中学校							
日(曜)		5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)	
こんだてめい		⑥チーズ (中のみ) かける ④キンパルの具 ⑤きざみのり ①麦ごはん ③豆腐スープ		④豚肉とナスのみそ炒め ①麦ごはん ③きのこのかきたま汁		④大豆田作り ①少なめ白ごはん ③ちゃんこうどん	
1 ③とうふ・とりく		1 ③とうふ・たまご		1 ③とりく・あつあげ・さつまあげ		1 ③とりく・だいず・しらはなまめ	
2 ④ふたにく・たまご		2 ④ふたにく・みそ		2 たちうおつみれ ④だいず		2 しろいんげんまめ ④かつおあぶらづけ	
3 ②ぎゅうにゅう ⑤のり		3 ②ぎゅうにゅう		3 ②ぎゅうにゅう		3 ②ぎゅうにゅう	
4 ⑥チーズ (中学生のみ)		4 ③にら ③④にんじん		4 ③こまつな・はねぎ		4 ③④にんじん	
5 ③にら ③④にんじん		5 ④ほうれんそう		5 ④かぼちゃ・さやいんげん・にんじん		5 ③たまねぎ・グリーンピース	
6 ③もやし・キャベツ・きくらげ		6 ③もやし・キャベツ・きくらげ		6 ③ほししいたけ・しめじ・えのきだけ		6 ④キャベツ	
7 ④たくあん・にんにく		7 ④しょうが・なす・たまねぎ		7 ③だいこん・はくさい・ほししいたけ		7 ③たまねぎ・グリンピース	
8 ①こめ・むぎ		8 ①こめ・むぎ ③④でんぶん		8 ①こめ ③うどん		8 ①コッペパン ③マカロニ・こむぎこ	
9 ④さとう		9 ④さとう		9 ④さとう		9 パンこ ④さとう	
10 ③④あぶら		10 ④あぶら・ごまあぶら・ごま		10 ④ごま		10 マーガリン ③④あぶら	
11 ④ごまあぶら・ごま		11 ④ごまあぶら・ごま		11 ④ごま		11 ④マヨネーズ (卵不使用)	
栄養価		445kcal 20.1g 1.9g		473kcal 19.2g 1.4g		469kcal 22.7g 1.5g	
		594kcal 25.6g 2.5g		630kcal 24.8g 1.7g		640kcal 29.2g 2.0g	
		798kcal 33.8g 3.6g		798kcal 30.1g 2.1g		788kcal 35.7g 2.7g	
日(曜)		12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)	
こんだてめい		スポーツの日		⑥ブルーベリーゼリー ④キャベツのピーナッツ和え ①白ごはん ③南瓜のそぼろ煮		④甘夏みかんサラダ ①コッペパン (幼ロール) ③ポークビーンズ	
1 ③とうふ・みそ		1 ③とうふ・みそ		1 ③とうふ・みそ		1 ③とうふ・みそ	
2 ④あじ		2 ④あじ		2 ④あじ		2 ④あじ	
3 ②ぎゅうにゅう		3 ②ぎゅうにゅう		3 ②ぎゅうにゅう		3 ②ぎゅうにゅう	
4 ⑤しおこんぶ		4 ⑤しおこんぶ		4 ⑤しおこんぶ		4 ⑤しおこんぶ	
5 ③にんじん・はねぎ		5 ③にんじん・はねぎ		5 ③にんじん・はねぎ		5 ③にんじん・はねぎ	
6 ④パセリ		6 ④パセリ		6 ④パセリ		6 ④パセリ	
7 ③だいこん・ごぼう・こんにゃく		7 ③だいこん・ごぼう・こんにゃく		7 ③だいこん・ごぼう・こんにゃく		7 ③だいこん・ごぼう・こんにゃく	
8 ④にんにく		8 ④にんにく		8 ④にんにく		8 ④にんにく	
9 ⑤はくさい		9 ⑤はくさい		9 ⑤はくさい		9 ⑤はくさい	
10 ①こめ・むぎ		10 ①こめ・むぎ		10 ①こめ・むぎ		10 ①こめ・むぎ	
11 ③さといも ④パンこ		11 ③さといも ④パンこ		11 ③さといも ④パンこ		11 ③さといも ④パンこ	
12 ④マヨネーズ (卵不使用)		12 ④マヨネーズ (卵不使用)		12 ④マヨネーズ (卵不使用)		12 ④マヨネーズ (卵不使用)	
栄養価		445kcal 20.1g 1.9g		444kcal 19.3g 2.0g		444kcal 19.3g 2.0g	
		594kcal 25.6g 2.5g		595kcal 24.2g 2.3g		595kcal 24.2g 2.3g	
		798kcal 33.8g 3.6g		758kcal 29.6g 3.1g		758kcal 29.6g 3.1g	
日(曜)		15日 (木)		16日 (金)		17日 (土)	
こんだてめい		④竹輪の磯辺揚げ ①きつね寿司 ③もすく入りすまし汁		④中華サラダ ①麦ごはん ③みそチゲ			
1 ③とうふ・みそ		1 ③とうふ・みそ		1 ③とうふ・みそ			
2 ④あつあげ		2 ④あつあげ		2 ④あつあげ			
3 ②ぎゅうにゅう		3 ②ぎゅうにゅう		3 ②ぎゅうにゅう			
4 ⑤あおのり		4 ⑤あおのり		4 ⑤あおのり			
5 ③さやいんげん ①③にんじん		5 ③さやいんげん ①③にんじん		5 ③さやいんげん ①③にんじん			
6 ③はねぎ		6 ③はねぎ		6 ③はねぎ			
7 ①コーン		7 ①コーン		7 ①コーン			
8 ③えのきだけ		8 ③えのきだけ		8 ③えのきだけ			
9 ①こめ・むぎ・さとう		9 ①こめ・むぎ・さとう		9 ①こめ・むぎ・さとう			
10 ③④でんぶん ④こむぎこ		10 ③④でんぶん ④こむぎこ		10 ③④でんぶん ④こむぎこ			
11 ④ごま ①④あぶら		11 ④ごま ①④あぶら		11 ④ごま ①④あぶら			
12 ④ごま		12 ④ごま		12 ④ごま			
栄養価		499kcal 20.3g 2.6g		444kcal 19.3g 2.0g			
		613kcal 24.3g 2.9g		595kcal 24.2g 2.3g			
		759kcal 29.6g 4.2g		758kcal 29.6g 3.1g			

令和8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)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	⑤アセロラ 【食育の日】 ② ゼリー(里幼小中) ④きびなごの五色和え ①麦ごはん ③さつま汁	⑤アセロラ ② ゼリー(中津幼・小) ④オムレツのトマトソースかけ ①コッペパン(幼ロール) ③パンブキンスープ	② ④切干大根のハリハリ漬け ①麦ごはん ③チャンポン	② ④変わりきんぴら ①さつまいもごはん ③のっぺい汁	② ④フルーツのヨーグルト和え ①麦ごはん ③ツナ入りカレー
おもに体をつくるものになる食品	③とりにく・あつあげ・みそ ④だいず ②ぎゅうにゅう ④きびなご	③とりにく ④オムレツ(たまご) ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③ぶたにく・だいず・さつまあげ あぶらあげ ②ぎゅうにゅう	③とりにく・さつまあげ・とうふ ④ぶたにく・だいず ②ぎゅうにゅう	③かつおあぶらづけ・だいず ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④ヨーグルト
おもに体の調子を整えるものになる食品	③かぼちゃ・はねぎ ③④にんじん ④こまつな ③だいこん・ごぼう・こんにゃく ほししいたけ・きくらげ	③かぼちゃ・パセリ ④オムレツ(ほうれんそう)・ピーマン・トマト ③コーン ③④たまねぎ ④えのきだけ・バジル	③はねぎ ③④にんじん ③たまねぎ・もやし・はくさい きくらげ・にんにく・しょうが ④きりぼしだいこん・きゅうり	③はねぎ ③④にんじん ③だいこん・こんにゃく ほししいたけ ③④ごぼう ④しょうが・しらたき	③たまねぎ・にんにく・しょうが えだまめ・コーン・りんご ④パイン・みかん・おうとう・はくとう
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤①こめ・むぎ ③さといも ③④さとう ④さつまいも ③④あぶら	①コッペパン ⑤アセロラゼリー ③マーガリン・なまクリーム ④オリーブオイル	①こめ・むぎ ③チャンポン ④さとう ③あぶら ④こま・ごまあぶら	①こめ・さつまいも ③さといも・でんぶ ④さとう ④ごまあぶら・ごま	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④やさしいゼリー ③あぶら
栄養価	521kcal 21.1g 1.6g 688kcal 27.0g 1.9g 863kcal 33.4g 2.6g	430kcal 18.3g 2.0g 596kcal 23.9g 2.9g 772kcal 30.3g 3.6g	481kcal 20.1g 1.7g 634kcal 25.1g 2.2g 807kcal 31.4g 3.1g	485kcal 19.1g 1.6g 607kcal 23.5g 2.0g 746kcal 28.4g 2.6g	528kcal 17.9g 1.9g 707kcal 22.3g 2.4g 899kcal 27.5g 3.2g
日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	運動会 振替休日	② ④もやしのナムル ①麦ごはん ③ジャーチャン豆腐	② ④パンブキンケーキ ①ペッパーライス ③ポパイスープ	② ④きびなごのヤンニョム風 ①麦ごはん ③あおさスープ	② ④ミートサンドの具 ①コッペパン ③ラビオリのクリーム煮
おもに体をつくるものになる食品	①魚・肉・卵・豆・豆製品 ②牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ぶたにく・だいず・あつあげ みそ ②ぎゅうにゅう	①ぶたにく ①③だいず ③とうふ ④たまご ②ぎゅうにゅう ④スキムミルク	③とりにく・たまご・とうふ ②ぎゅうにゅう ③あおりのり ④きびなご	③とりにく・ラビオリ(とりにく・ぶたにく) いんげんまめ ③④だいず ④ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ ②③ぎゅうにゅう ③スキムミルク
おもに体の調子を整えるものになる食品	③緑黄色野菜(色のこい野菜) ④その他の野菜・果物・きのこ類	③④にんじん ③にんにく・しょうが・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・きくらげ えだまめ・ねぶかねぎ ④もやし・きゅうり	①にんじん ③ほうれんそう ④かぼちゃ ①にんにく・しょうが・コーン ねぶかねぎ ③たまねぎ	③にんじん・はねぎ ③たまねぎ・もやし ③④にんにく	③にんじん ④トマト ③しめじ・えだまめ・にんにく ③④たまねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤こく類・いも類・さとう ⑥油脂(油類)・種実類	①こめ・むぎ ③でんぶ ③④さとう ③あぶら ③④ごまあぶら ④ピーナッツ・ごま	①こめ ①④さとう ④こむぎ ①ごまあぶら・ごま ④あぶら	①こめ・むぎ ③でんぶ ④はちみつ・さとう ③④あぶら ③ごまあぶら	①コッペパン ③こめこ・じゃがいも ④パンこ・さとう ③なまクリーム ③④マーガリン
栄養価	幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分 小学校 kcal g g 中学校 kcal g g	483kcal 20.6g 1.8g 649kcal 26.3g 2.4g 823kcal 32.3g 2.8g	520kcal 20.0g 1.6g 645kcal 24.4g 2.0g 810kcal 29.7g 2.6g	482kcal 21.9g 1.6g 601kcal 27.4g 1.9g 744kcal 33.4g 2.4g	638kcal 31.7g 2.4g 810kcal 39.7g 3.2g

10月10日は目の愛護デー



栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって大切な目を守りましょう。13日はビタミンAがたくさん含まれる食材を使い、「目に良い献立」の日に設定しました。

ビタミンAの働き

- ・粘膜を強くする(目ののどや鼻は粘膜でできています)
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける



足りなくなると

- ・かぜをひきやすい
- ・肌がカサカサになる
- ・くま ところめ 暗い所で目が見えにくくなる(と目)



効率のよいとり方

ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油で炒めたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。



ビタミンAの多い食品

- ・色の濃い野菜(南瓜、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリなど)
- ・レバー
- ・たまご
- ・うなぎなど



主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!

和洋中、どんな料理にもよく合います。



●腹持ちがよい!

粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。



●塩分はゼロ!

パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。



●量の調整がしやすい!

食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。



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

