



10月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



☆ 表面に10/1(水)～17(金)の献立、裏面に10/20(月)～31(金)の献立を載せています。

日	曜	こんだて			ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校		
1	水	パワフルどん		ひよこまめとツナの サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご わかめ ひよこまめ ツナ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく でんぶん 鯖なしマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ きゅうり キャベツ	585 20.9	736 25.2	茎わかめは、わかめの茎の部分を 細く切ったものです。コリコリとした 食感が特徴で、よくかんで食べると 歯を丈夫にする働きがあります。 また、食物繊維も多いので、お腹の 調子も良くてくれます。	
2	木	むぎごはん		あつあげの せせんふうに ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず みそ ちりめん	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん あぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし きゅうり とうもろこし	669 28.0	839 33.8	厚揚げの四川風煮はマーボー豆腐 の豆腐の代わりに、厚揚げを使っ て作る料理です。厚揚げは豆腐を切 て油で揚げたもので、疲れを回復さ せる働きがあります。食べて、貧血 予防や免疫力をアップしましょう！	
3	金	むぎごはん		とりごぼうじる きびなごかりかり フライ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ こんぶ にぼし かつおぶし きびなごかりかり フライ	こめ むぎ こんにやく あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	576 20.6	723 24.8	きびなごかりかりフライには、カルシ ウムがたくさん入っています。カル シウムは歯や骨を強くしたり、心を 落ち着かせる働きがあります。 きびなごのような小魚も食べて、体 の中のカルシウムをふやしましょう！	
【 お月見メニュー 】											
6	月	いもごはん		みそけんちんじる いわしのしょうがに おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし にぼし いわしのしょうがに	こめ さつまいも ごま あぶら こんにやく おつきみゼリー	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	726 23.6	816 26.0	今年の十五夜は、10月6日です。 十五夜は収穫を祝い行事で、だんご や収穫したものを、すすきとおそなえ します。秋に収穫した野菜で作った 芋ご飯やみそけんちん汁を味わいま しょう。今夜、満月も見てみましょう。	
【 小学校1年国語に出てくるメニュー『サラダでげんき』 】											
7	火	ミルクパン		たかなスパゲティ サラダでげんき	ぎゅうにゅう ベーコン ハム こんぶ かつおぶし	ミルクパン スパゲティ バター さとう あぶら	たかなづけ ねぎ たまねぎ にんじん しめじ にんにく きゅうり キャベツ トマト とうもろこし	577 22.0	731 26.8	今日は小学校1年の国語に出てくる メニュー『サラダでげんき』です。皆 さんがよく知ってるサラダですね！ 主人公のりっちゃん動物たちと考え た食べると元気になれるサラダです。 お話を思い出しながら食べましょう！	
8	水	むぎごはん		じゃがぶたキムチ いかのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん はくさいキムチ キャベツ きゅうり	586 21.5	729 25.6	キムチは韓国の家庭でよく作られる 漬物です。発酵食品でお腹の調子を 整えたり、血液をきれいにする働きが あります。じゃが豚キムチは多くの野 菜や厚揚げも入って栄養満点です。 キムチパワーで元になりましょう！	
9	木	むぎごはん		かきたまじる さばのごまみそに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ こんぶ にぼし かつおぶし さばのごまみそに	こめ むぎ でんぶん アーモンド さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	639 25.4	761 28.9	さばを食べると血液の流れが良くなり、 栄養が体に届きやすくなります。 肉ばかり食べると血液がドロドロに なり、流れが悪くなりやすいため、 魚も食べて血液の流れを良くしまし ょう。疲れにくい体を作りましょう！	
【 目の愛護デー（目に良いメニュー） 】											
10	金	こめこにんじん パン		ちゅうかスープ げんきがでるレバー	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく とりレバー	こめこにんじんパン じゃがいも こむぎこ でんぶん ごま さとう あぶら	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく ピーマン	691 30.6	844 36.9	10月10日は『目の愛護デー』です。 今日は目に良い食べ物を多く使った メニューです。かぼちゃ、ピーマン、 にんじん、レバーに含まれるビタミン Aには、目の疲れをいやす働きがあ ります。食べて目を元気にしよう！	
16	木	むぎごはん		おでん ごまだれあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うずらたまご あつあげ こんぶ かつおぶし にぼし ツナ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま	だいこん にんじん もやし きゅうり	629 25.4	787 30.6	根菜は根っこを食べる野菜で、大根 や人参、里芋などがあります。食物 せんいが多いため、食べるとお腹の 中がきれいになります。おでんには 根菜がたくさん入っているので、食 べて、お腹の中をきれいにしよう！	
17	金	やさしいつばい カレー		フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト なまクリーム	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	にんにく なす たまねぎ トマト缶 にんじん ピーマン バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	717 20.1	903 23.8	クイズです。野菜を食べると、体に どんな良いことがおこるでしょう？ ①おなかの調子をよくする ②カゼを 防ぐ ③疲れを回復させる 正解は ①②③です！野菜は体に良い栄養 がたくさんあるので、ぜひ食べよう！	

☆都合により、献立が変更になる場合があります。

☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



10月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて			ざいりょう			えいりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	中学校	
【 ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨(赤飯・つぼん汁)』 】										
20	月	せきはん		つぼんじる いわしのかんろに	ぎゅうにゅう あずき あげ とりにく かまぼこ こんぶ かつおぶし にぼし いわしのかんろに	こめ(うるちまい) もちこめ ごま こんにやく さといも	だいこん ごぼう にんじん しいたけ きゅうり つぼづけ	677	782	今日はふるさとくまさんデーです。 今月は人吉・球磨地区でお祝いや お祭りのときによく食べられている 『赤飯』や『つぼん汁』を紹介します。 人吉・球磨地区は山で囲まれ、球磨 川が流れる景色の良いところです。
21	火	しよくパン		チリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しよくパン じゃがいも あぶら デミグラスソース さとう	にんにく たまねぎ にんにく ピーマン トマトピューレ きゅうり キャベツ パイン缶	571	704	チリコンカンがアメリカ料理です。 乾燥大豆を水で戻してしばらくつけ、 時間をかけてコトコト煮ます。うま味 がたっぷりとした豆のゆで汁も使う のが、おいしさのひみつです。パンを チリコンカンにつけてもいいですよ！
22	水	ミルクパン		にこみうどん とうふシューマイ	ぎゅうにゅう とりにく あげ こんぶ かつおぶし にぼし とうふシューマイ	ミルクパン うどんめん こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ	616	740	『三角食べ』とはご飯やパンとおかず を交互に食べることです。荷かが 偏って残ることがなく、バランスよく 食べられます。皆さんはご飯やパンや おかずを交互に食べていますか？ 交互に食べて、多くの食品をとうろう！
23	木	ちゅうか どんぶり		カミカミまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ ツナ ひよこめ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま 鰯 なごまドレッシング	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ きゅうり ごぼう	613	764	カミカミ豆サラダは、かむ練習をする メニューです。よくかむと①消化・吸 収が良くなり、のどにつまりません。 ②虫歯予防に役立ちます。③脳が 刺激されるので、脳の働きが良くなり ます。④あごや歯が強くなります。
24	金	むぎごはん		キムチチゲ やさいとじゃこの ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうかふうつくね あつあげ みそ ちりめん わかめ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	にんにく はくさい だいこん にんじん はくさいキムチ しめじ ねぎ きゅうり もやし	598	745	ちりめんには『泳ぐカルシウム』と 言われるほど、カルシウムがたくさん あります。皆さんは今、骨や歯が成 長する大事な時期なので、カルシウ ムの多い食べ物をたくさん食べ、じょ うぶな骨や歯を作りましょう！
27	月	こぎつねごはん		ぐだくさんみそしる ちぐさやき	ぎゅうにゅう とりにく だいず あげ にぼし かつおぶし みそ ちぐさやき	こめ あぶら さとう さつまいも	しょうが ねぎ にんじん えだまめ たまねぎ だいこん えのきたけ	613	781	こぎつねご飯は、あげがたくさん入っ たまぜご飯です。あげはキツネの好 物と言われ、この名前がつきました。 あげは、うすく切った豆腐を油で揚 げて作ります。食べると、筋肉や骨、 血液を作るものが多くとれますよ！
【 きくちさんデー 『菊池産 れんこん』 】										
28	火	しよくパン りんごジャム		にくだんごの トマトスープ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ	しよくパン りんごジャム あぶら さとう 鰯 なごまドレッシング アーモンド	にんにく たまねぎ キャベツ トマト缶 しめじ にんじん えだまめ れんこん きゅうり とうもろこし	570	705	今日はきくちさんデーです！ 菊池で とれるおいしい食材を紹介します。 今月は菊池産『れんこん』です。皆さ んと同じ菊池市で育ったれんこんを 使って、サラダを作ります。菊池の れんこんの動画もみんなで見てくださいね！
29	水	むぎごはん		カレーにくじゃが すみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	607	753	ご飯やじゃが芋は食べると体を温め 体を動かす力になります。また、脳 の栄養となり、考える力にもなります。 朝ご飯からのエネルギーは、昼には 無くなってしまうため、給食をしっかり 食べて、昼からの力のもとを作ろう！
【 ハロウィンメニュー (かぼちゃ) 】										
30	木	ひのくにパン		かぼちゃのクリームに チーズとコーンの サラダ パンプキンムース	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	ひのくにパン さとう じゃがいも あぶら ポタージュルウ ベシャメルソース コールスロッドレッシング パンプキンムース	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	650	791	ハロウィンはヨーロッパでうまれた お祭りです。かぼちゃを顔の形に くり抜いた『ジャック・オー・ランタン』 にちなみ、かぼちゃのクリーム煮を 作りました。かぼちゃを食べると、体 の調子を良くするビタミンがたくさん 含まれますよ！ぜひ、食べましょう！
31	金	おやこどんぶり		カミカミごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ にぼし こんぶ かつおぶし ツナ	こめ むぎ でんぶん さとう 鰯 なごまドレッシング アーモンド	しいたけ ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	597	745	今日は七城中の保健委員会や給食 委員会が考えた『歯に良いメニュー』 の『カミカミごぼうサラダ』です。かみ ごたえのあるごぼうやキャベツ、アー モンドが入ったサラダです。しっかりと よくかんで、歯を強くしましょう！

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。