



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		9/26 ふりかえきゆうじつ 振替休日 	27 ② 油淋鶏 ④ 中華スープ ① ごはん	28 ② ④ きびなごのフライ ③ 春雨スープ ① キムチチャーハン	29 ② ④ 青椒肉絲 ③ かぼちゃのみそ汁 ① ごはん	30 ② ⑤ ぶどうゼリー ④ ロールキャベツ ③ ABCスープ ① 黒糖丸パン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ たまご とうふ ④ とりにく	① ぶたにく ③ ロースハム	③ あつあげ みそ ④ ぎゅうにく	③ ウインナー だいず ④ ぶたにく
	おもに体のちようしをとのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	② ぎゅうにゅう ③ わかめ	② ぎゅうにゅう ④ きびなご	② ぎゅうにゅう ③ わかめ	② ぎゅうにゅう
名	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	③ にんじん チンゲンサイ	① にんじん ③ にんじん ほうれんそう	③ かぼちゃ にんじん ④ にんじん ピーマン	③ にんじん
	調味料 その他	はやね	③ たまねぎ えのきたけ ふかねぎ きくらげ ④ たまねぎ ふかねぎ しょうが にんにく	① えだまめ ほうさいキムチ きくらげ にんにく ③ たまねぎ ふかねぎ	③ たまねぎ えのきたけ ふかねぎ ④ もやし たけのこ にんにく しょうが	③ たまねぎ キャベツ ④ キャベツ
エネルギー・たんぱく質 家庭で食べましょう		はやおき	① ごめ ③ はるさめ かたくりこ ④ こむぎこ かたくりこ さとう	① ごめ ③ はるさめ ④ かたくりこ ごめこ	① ごめ ④ さとう かたくりこ	① こくとうパン ③ じゃがいも マカロニ ④ パンこ こむぎこ さとう
ひとくちメモ		はやおき	④ あぶら ごまあぶら	① ごまあぶら ③ ごまあぶら ④ あぶら	④ ごまあぶら	③ オリーブあぶら
		はやおき	③ しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④ しょうゆ 酢 塩 こしょう	① しょうゆ 酒 塩 鶏ガラスープ ③ しょうゆ 塩 鶏ガラスープ	③ 煮干し 昆布 ④ しょうゆ オイスターソース みりん 酒 塩 こしょう	③ しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④ ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン
		はやおき	692kcal 25.9g 魚 芋 果物	619kcal 24.0g 卵 豆類 海藻 芋 果物	645kcal 26.5g 魚 卵 芋 果物	568kcal 21.8g 魚 卵 豆類 海藻
		はやおき	油淋鶏とは、鶏肉を油で揚げたからあげに刻んだねぎとしょうゆベースのたれをからめた中華料理のひとつです。まだ暑い日が続くそうなので、しっかり栄養補給しましょう。	今日は8がつく日、菌によいかみごたえのある献立にしました。よくかんで食べることで、食べ物の消化を助け栄養の吸収がよくなります。た液の効果でむし菌にもなりません。	今日は、みなさんに鹿児島県産黒毛和牛のおいしさを味わってほしいということで霧島市から牛肉をプレゼントしていただきます。今日は、ピーマンと炒めて味を調えて青椒肉絲を作ります。	黒糖パンは鹿児島県産の黒砂糖をパン生地にねりこんで焼いたパンです。よくかんで食べると口の中に黒砂糖の甘みが広がります。今日はリクエストメニューのABCスープと組み合わせました。
こんだて名 (はいぜん図)		3 ② ④ ごもくひじき ③ 親子どん ① ごはん	4 ② ④ 和風ハンバーグ ③ 沢煮椀 ① ごはん	5 ② ④ 鶏肉とポテトのカレー揚げ ③ かぼちゃのスープ ① バターパン	6 ② ④ 魚の甘酢あんかけ ③ 豚汁 ① ごはん	7 ② ⑤ ブルーベリーゼリー ④ ココア蒸しパン ③ 血うどんの具 ① あげめん
食	おもに体をつくるもとになるもの	③ とりにく たまご さつまあげ ④ だいず あぶらあげ	③ とりにく あぶらあげ ④ ぶたにく とりにく	③ ロースハム ④ とりにく	③ ぶたにく あぶらあげ みそ ④ しいら	③ ぶたにく うずらたまご ④ たまご
	おもに体のちようしをとのえるもの	② ぎゅうにゅう ④ ひじき	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう ④ ぎゅうにゅう こなチーズ	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう
名	おもにエネルギーのもとになるもの	③ にんじん ほうれんそう ④ にんじん	③ にんじん ほうれんそう ④ にんじん	③ かぼちゃ にんじん パセリ	③ にんじん	③ にんじん ほうれんそう
	調味料 その他	③ たまねぎ ふかねぎ しいたけ	③ ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ ④ たまねぎ	③ たまねぎ コーン ④ にんにく	③ だいこん ごぼう ふかねぎ しょうが ④ たまねぎ ふかねぎ にんにく しょうが	③ たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ にんにく しょうが
エネルギー・たんぱく質 家庭で食べましょう		① ごめ ③ さとう かたくりこ ④ こんにやく ざらめ	① ごめ ④ さとう かたくりこ	① バターパン ③ じゃがいも こむぎこ ④ こむぎこ かたくりこ	① ごめ ③ じゃがいも こんにやく ④ かたくりこ さとう	① あげめん ③ さとう かたくりこ ④ こむぎこ ころざとう ⑤ ブルーベリーゼリー
		③ サラダあぶら ④ ごまあぶら	③ ごまあぶら ④ オリーブあぶら	③ バター オリーブあぶら ④ あぶら	③ ごまあぶら ④ あぶら	③ ごまあぶら ④ サラダあぶら
		③ しょうゆ みりん 煮干し さば節 ④ しょうゆ みりん	③ しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布 ④ しょうゆ みりん 酒	③ 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④ しょうゆ カレー粉 塩 白ワイン	③ 煮干し 昆布 ④ ケチャップ しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう	③ しょうゆ 酒 鶏ガラスープ ④ ココア ベーキングパウダー
		632kcal 29.7g 芋 果物	684kcal 27.3g 魚 卵 海藻 芋 果物	627kcal 29.6g 魚 卵 豆類 海藻 果物	698kcal 30.7g 卵 海藻 果物	610kcal 25.5g 魚 豆類 海藻 芋
ひとくちメモ		親子丼は鶏肉と卵を組み合わせることにより良質のたんぱく質を一度にたくさんとることができます。さらに玉ねぎやしいたけ、さつまあげなどが入り、おいしく仕上がります。	沢煮椀は、せん切りに切った野菜と肉など多くの材料をだし汁で煮て、塩としょうゆで薄味に味付けした汁物です。今日はリクエストメニューのハンバーグを組み合わせました。	今日は、みなさんに鹿児島県産鶏肉のおいしさを味わってほしいということで、霧島市からプレゼントしていただきました。今日は、鶏肉とじゃがいもを油で揚げ、カレー味に仕上げます。おいしく食べてください。	木曜日は、ごはんのみそ汁の献立です。ごはんのみそ汁とおかずを組み合わせると、主食・主菜・副菜・汁物がそろって栄養バランスのよい食事になります。ごはんとおかずを交互に食べましょう。	10月10日は、「目の愛護デー」です。10と10を横にすると、人の顔のまゆと目に見えるからさうです。ブルーベリーの紫色の成分には目の疲れをとるはたらきがあるといわれています。



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		10 スポーツの日 	11 ④フルーツヨーグルト ③チキンカレー ①ごはん	12 ④ごぼうナッツ ③たまご卵スープ ①チャーハン	13 ④かつおそぼろ ③さつま汁 ①ごはん	14 ④ジャーマンポテト ③クリームスパゲティ ①クロワッサン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく レンズまめ	①ぶたにく ③たまご とうふ	③とりにく あつあげ さつまあげ みそ ④かつお たまご	③とりにく ベーコン ④ウインナー
	おもに体のちようしをととのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ④ヨーグルト	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ
品名	おもにエネルギーのもとになるもの	3群 カロテン	③にんじん ビーマン	①にんじん ③にんじん チンゲンサイ	③にんじん	③にんじん ほうれんそう ④にんじん パセリ
	おもにエネルギーのもとになるもの	4群 ビタミンC	③たまねぎ しめじ りんご にんにく ④パイナップル もも みかん ナタデココ	①たまねぎ えだまめ コーン ③たまねぎ えのきたけ ふかねぎ きくらげ ④ごぼう	③だいこん しょうが ④えだまめ しょうが	③たまねぎ しめじ ④たまねぎ
調味料 その他		5群 炭水化物	①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ	①こめ ③かたくりこ ④こめこ さとう	①こめ ③じゃがいも こんにやく ④さとう	①クロワッサン ③スパゲティ こむぎこ ④じゃがいも
エネルギー・たんぱく質 家庭で食べましょう		6群 脂質	③バター サラダあぶら	①ごまあぶら ④アーモンド あぶら	③ごまあぶら ④ごま	③バター オリーブあぶら ④オリーブあぶら
ひとくちメモ		はやね はやおき あさごはん	③ケチャップ トンカツソース ウスターソースカレー粉 塩 鶏ガラスープ	①しょうゆ 塩 こしょう ③しょうゆ 酒 塩こしょう 鶏ガラスープ ④しょうゆ みりん	③煮干し ④しょうゆ 酒 みりん	③塩 こしょう 鶏ガラスープ ④塩 こしょう
		684kcal 24.4g	684kcal 24.4g	595kcal 21.5g	687kcal 34.6g	704kcal 26.5g
		魚 卵 海藻	魚 卵 海藻	魚 海藻 芋 果物	海藻 果物	魚 卵 豆類 海藻 果物
		ヨーグルトにはたんぱく質やビタミン、カルシウムなど体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。今日は、くだものと混ぜてカルシウムがたっぷりとれるようにしました。	今日は、リクエストメニューでリクエストが多かったごぼうナッツの献立です。ごぼうを油でカラッと揚げ、炒ったアーモンドが入ったあまからいたれをからめて仕上げます。よくかんで食べましょう。	今日は、リクエストメニューでリクエストが多かったごぼうナッツの献立です。ごぼうを油でカラッと揚げ、炒ったアーモンドが入ったあまからいたれをからめて仕上げます。よくかんで食べましょう。	今日はごはんのみそ汁とおかずの組み合わせの献立です。主食・副菜に汁物を加えると、栄養バランスのよい食事になります。かつおそぼろは、ごはんにかけて食べてください。	今日のジャーマンポテトは、ウインナーと野菜と茹でたじゃがいもをオリーブオイルで炒めて、塩としょうで味付けします。家庭にある材料で簡単においしく作れるので、おうちの人と作ってみましょう。
こんだて名 (はいぜん図)		17 ④キャベツの甘酢和え ③ジャーチャンドーフ ①ごはん	18 ④かみかみふりかけ ③肉じゃが ①ごはん	19 ⑤マーシャルビーンズ ④りんご ③とりにく 鶏肉ときのこのクリーム煮 ①コッペパン	20 ⑤ブロッコリーサラダ ④からあげ ③こんがしる 根菜汁 ①ごはん	21 ④フルーツ杏仁 ③タイピーエン ①きなこあげパン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく あつあげ あかみそ	③とりにく	③あつあげ みそ ④とりにく	①きなこ ③ぶたにく うずらたまご かまぼこ
	おもに体のちようしをととのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	②ぎゅうにゅう ④しらすばし ひじき	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ	②ぎゅうにゅう
品名	おもにエネルギーのもとになるもの	3群 カロテン	③にんじん チンゲンサイ ④にんじん	③にんじん ビーマン	③にんじん ほうれんそう	③にんじん
	おもにエネルギーのもとになるもの	4群 ビタミンC	③たまねぎ たけのこしいたけ しょうが にんにく ④キャベツきゅうり	③たまねぎ ふかねぎ しょうが	③たまねぎ しめじ にんにく ④りんご	③キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ④パイナップル もも みかん レモン
調味料 その他		5群 炭水化物	①こめ ③ざらめ かたくりこ ④さとう	①こめ ③じゃがいも こんにやく さとう ④さとう	①コッペパン ③じゃがいも ④こむぎこ ⑤マーシャルビーンズ	①コッペパン さとう ③マロニー ④あんにとろろ さとう
エネルギー・たんぱく質 家庭で食べましょう		6群 脂質	③ごまあぶら	③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら	③バター オリーブあぶら	④あぶら ⑤マヨネーズ
		③しょうゆ 酒 塩 こしょう 豆板醤 オイスターソース 鶏ガラスープ ④しょうゆ 酢	③しょうゆ みりん 煮干し さば節 ④しょうゆ みりん 酢	③塩 こしょう 鶏ガラスープ	③煮干し 昆布 ④しょうゆ 酒 塩 こしょう ⑤しょうゆ	①塩 ③しょうゆ オイスターソース 酒 塩 こしょう 鶏ガラスープ
		632kcal 25.6g	655kcal 27.0g	661kcal 24.9g	716kcal 32.9g	686kcal 24.9g
		魚 卵 芋 果物	卵 果物	魚 豆類 海藻	魚 海藻 果物	海藻 芋
ひとくちメモ		今日は、料理の献立です。ジャーチャンドーフは、豚肉と厚揚げと野菜を炒めて、調味料を加えて味を調えて仕上げます。野菜もたくさん取れて栄養たっぷりです。ごはんとおかずを交互に食べましょう。	今日は、みなさんに鹿児島県産豚肉のおいしさを味わっていただいたということで霧島市から豚肉をプレゼントしていただきました。その豚肉で肉じゃがを作ります。よくかんでおいしくいただきます。	鹿児島県は、鶏肉の生産量が全国2位です。鶏肉は体を作るもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。今日は、小麦粉をバターで炒めて作ったホワイトルウで鶏肉ときのこのクリーム煮を作ります。	根菜汁は、大根やごぼう、さつまいもなどの根この野菜がたくさん入ったみそ汁です。今日はリクエストメニューでリクエストが多かったきなこ揚げパンの献立です。パン屋さんが焼いてくださったパンを、給食室で調理員さんがひとつずつ丁寧に油で揚げてください。	