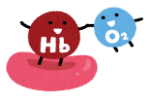
令和5年 10月献立表　下松市立中学校給食センター

★10月の給食目標・・・和食のよさを知ろう



体と食を考える日
2学期のテーマ「鉄」

＊都合により献立を変更する場合があります。

日にち	牛乳	献　立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギー kcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
2（月）		ビビンバ（ごはん）					米			
		（ビビンバの具）	豚肉、みそ		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、干ししいたけ、にんにく	砂糖	ごま油	トウバンジャン、酒、しょうゆ、みりん	
		大豆の炒めナムル				だいこん、だいずもやし とうもろこし、味付メンマ しょうが、にんにく	砂糖	ごま、油	中華だし、しょうゆ	
		（味付メンマ）				メンマ	砂糖		しょうゆ、塩	
		わかめスープ	豆腐、かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ			中華だし、しょうゆ、酒、塩、こしょう	
		①りんご				りんご				① 756
		②オレンジ				オレンジ				② 756
3（火）		ごはん					米			
		あじの南蛮風煮	あじ			レモン	砂糖、米でん粉		しょうゆ、米酢、みりん、かつお節エキス 昆布エキス	
		人参とピーマンの炒め物			にんじん、ピーマン 黄ピーマン	もやし		油	和風だし、しょうゆ、塩	
		高野豆腐のうま煮	高野豆腐、鶏肉 ちくわ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく、砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	
		①野菜ふりかけ	かつお削り節		広島菜、京菜、大根葉 しそ、かぼちゃ、にんじん		砂糖	油	みりん、昆布エキス、塩	① 808
		②しそ昆布ふりかけ		昆布、青のり	しそ		砂糖、米		塩、梅酢	② 808
5（木）		ごはん					米			
		①カレーポテトコロッケ	豚肉		にんじん	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	じゃがいも、砂糖 パン粉、でん粉	油、大豆油	カレー粉、塩、香辛料	① 780
		②さつまいもコロッケ	豚肉、豆乳		かぼちゃ、にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも、さつまいも 砂糖、パン粉、でん粉	油、大豆油	ワイン、塩、香辛料	② 777
		れんこんのピリ辛炒め	さつま揚げ		にんじん	れんこん	砂糖	油	トウバンジャン、和風だし、酒、しょうゆ、みりん	
		鉄分たっぷりみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	ひじき	にんじん、ねぎ ほうれんそう	たまねぎ			だしいりこ	
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ、レモン	砂糖、水あめ			
6（金）		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			
		①白身魚のレモンペッパー焼き	タラ		パセリ			油	塩、こしょう、レモンピール、唐辛子、マスタード	① 819
		②鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			にんにく	水あめ、砂糖 でん粉		塩、こしょう、しょうゆ、みりん、酢	② 847
		りっちゃんの炒めサラダ	ポークハム かつお節、塩昆布		にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	砂糖	油	酢、塩、こしょう	
		（塩昆布）	昆布				砂糖		しょうゆ、塩	
		ハヤシシチュー	鶏肉、ひよこまめ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、砂糖	油	トマトピューレ、ハヤシルウ（小麦・豚肉・大豆） ワイン、ウスターソース	
		いちごジャム				いちご	水あめ、砂糖			
10（火）		ごはん					米			
		豚肉のしょうが焼き	豚肉		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	
		小松菜のアーモンド炒め			こまつな、にんじん	もやし		アーモンド、油	しょうゆ、みりん、塩	
		ほうれん草とかぼちゃのスープ	ベーコン		ほうれんそう かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、とうもろこし			チキンスープ、コンソメ、ワイン、しょうゆ、塩	
		①ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	水あめ、グラニュー糖 でん粉			① 755
		②ブルーベリータルト	豆乳、だいず粉			ブルーベリー	砂糖、米粉、水あめ コーンフラワー こんにゃく、でん粉	ショートニング 油		② 799
11（水）		ごはん					米			
		①かつおの甘辛煮	かつお			しょうが	でん粉、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	① 777
		②かつおのオーロラソースがらめ	かつお				でん粉	油 マヨネーズ（卵なし）	ケチャップ、ウスターソース	② 818
		さつま揚げのきんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま、油	和風だし、酒、しょうゆ、みりん	
		さつま汁	鶏肉、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、干ししいたけ	さといも、こんにゃく	油	だしいりこ	
12（木）		ゆかりごはん			しそ		米、砂糖		塩、梅酢	
		①いわしのおかか煮	いわし、かつお節				砂糖、でん粉		しょうゆ、みりん、塩	① 889
		②根菜の平つくね	鶏肉			たまねぎ、れんこん、ごぼう	さといも、パン粉 でん粉、砂糖	ラード、ごま油	しょうゆ、塩、香辛料、かつお節エキス	② 861
		切干しだいこんのごま炒め	まぐろ水煮		こまつな、にんじん	切干しだいこん	砂糖	ごま、油	和風だし、しょうゆ	
		肉じゃが	鶏肉、だいず、生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	
13（金）		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			
		ハンバーグのきのこソースがけ	豆腐ハンバーグ			たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	砂糖		デミグラスソース（小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン） ケチャップ、ウスターソース、ワイン	
		（豆腐ハンバーグ）	豆腐、鶏肉			たまねぎ	パン粉、砂糖 でん粉		貝カルシウム（ホタテ）、しょうゆ、塩	
		ゆで野菜			ブロッコリー	カリフラワー			塩	
		卵とコーンのスープ	卵、豆腐		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、とうもろこし	でん粉		チキンスープ、コンソメ、ワイン、しょうゆ、塩	
		①りんごジャム				りんご	水あめ、砂糖			① 757
		②マーマレードジャム				なつみかん、みかん、いよかん	水あめ、砂糖			② 757

小学校との連携献立

目の愛護デー

鹿児島県にちなんだ 献立

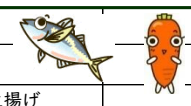
体と食を考える日
<鉄をしっかりとろう>

下松中3年弁当日

久保中弁当日

日にち	牛乳	献　立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギー kcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
16 (月)		ごはん					米			
		ぎょうざ（2個）	豚肉、鶏肉 だいず粉		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	でん粉、砂糖 小麦粉	ラード 油（大豆）	しょうゆ、塩、香辛料、酢	
		チャプチェ	豚肉		にんじん、ねぎ	たまねぎ、たけのこ、きくらげ	はるさめ、砂糖	ごま油、ごま	しょうゆ、酒、みりん	
		八宝菜	鶏肉、うずら卵 ちくわ		にんじん チンゲンサイ	しょうが、たまねぎ、キャベツ 干ししいたけ	でん粉、砂糖	油、ごま油	しょうゆ、酒、中華だし、しょうゆ、塩、こしょう	
		①小魚		かたくちいわし			砂糖、でん粉		塩	① 794
		②黒糖ビーンズ	だいず				黒糖			② 811
17 (火)		さつまいもカレー　（麦ごはん）					米、麦			
		（さつまいもカレーの具）	鶏肉、レンズまめ		にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく	さつまいも 大麦、小麦	油	カレールウ（小麦・大豆）、ウスターソース	
		①チキンナゲット（2個）	鶏肉				でん粉、砂糖 小麦粉	油	しょうゆ、塩、酒、チキンエキス、かつおエキス 魚醤、香辛料	① 809
		②フィッシュナゲット（2個） (魚介アレルギー)	たちうお、いか、あじ いわし、たら、ぶり だいず粉			たまねぎ、しょうが	砂糖、でん粉 小麦粉 コーンフラワー	ラード、油 大豆油	ワイン、塩、昆布エキス	② 823
		ツナソテー	まぐろ水煮		こまつな、にんじん			油	コンソメ、塩	
18 (水)		ごはん					米			
		①にらまんじゅう（2個）	鶏肉、豚肉		にら	キャベツ	砂糖、もち粉 水あめ、でん粉（乳）	ラード、ごま油 油	しょうゆ、塩、香辛料	① 769
		②しゅうまい（2個）	鶏肉、豚肉 だいず粉、みそ			たまねぎ、しょうが	パン粉、でん粉 砂糖、粉あめ 小麦粉、水あめ	ラード	しょうゆ、みりん、香辛料、塩	② 703
		豚キムチ	豚肉		にら	白菜キムチ、だいずもやし たまねぎ、はくさい		油	しょうゆ、酒	
		（白菜キムチ）			パプリカ	はくさい、にんにく	砂糖、でん粉		かつお節エキス、昆布エキス、唐辛子、塩	
		春雨スープ	鶏肉		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、もやし、きくらげ	はるさめ	油	中華だし、しょうゆ、酒、塩、こしょう	
19 (木)		ごはん					★米			
		県産あじのから揚げ	★あじ				でん粉	油	塩、こしょう	
		県産野菜の炒め物			★こまつな、★にんじん 高菜漬け	★もやし		油	しょうゆ	
		（高菜漬け）			高菜				塩、しょうゆ、ウコン、唐辛子、酢	
		県産生揚げのみそ煮	★鶏肉、★生揚げ ★だいず、ちくわ、★みそ		★にんじん ★さやいんげん	たまねぎ、だいこん	砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	
		①県産お米のムース	豆乳、だいず粉				水あめ、砂糖、★米粉	油		① 867
		②小野茶ムース		練乳、脱脂粉乳 クリーム、牛乳	★緑茶、抹茶 ほうれんそう		水あめ	油	塩	② 878
20 (金)		①メンチカツバーガー（横割り丸パン）		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			① 861
		（メンチカツ）	豚肉			たまねぎ	砂糖、でん粉 パン粉、小麦粉	油	塩、こしょう、ナツメグ、植物性たん白（大豆）	
		②フィッシュバーガー（横割り丸パン）		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			② 843
		（白身魚のフライ）	たら				パン粉、小麦粉 でん粉	油	塩、香辛料	
		野菜のソースソテー			にんじん	キャベツ、たまねぎ		油	お好み焼きソース（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご）、ウスターソース	末武中 弁当日
		白いんげん豆のポタージュ	鶏肉、いんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	油	チキンスープ、ホワイトソース（乳・小麦・大豆） コンソメ、ワイン、塩	
23 (月)		ごはん					米			
		チヂミ	おから		にんじん、にら	たまねぎ、にんにく	米粉、でん粉 砂糖	ショートニング じゃがいも、油（ごま）	しょうゆ、チキンオイル、塩、香辛料	
		大学いも					さつまいも、砂糖	油	しょうゆ、みりん	
		マーボーなす	豆腐、だいず、豚肉 いんげんまめ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、なす、干ししいたけ しょうが、にんにく	でん粉、砂糖	ごま油	トウバンジャン、中華だし、しょうゆ、酒	
		①フルーツ杏仁	豆乳			もも、あんず、りんご	水あめ、でん粉			① 944
		②マンゴープリン	乳製品（乳・大豆）			マンゴー				② 935
24 (火)		ごはん					米			
		①いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖、でん粉		しょうゆ、みりん、塩	① 770
		②千草焼き(卵アレルギー)	卵、鶏肉、豆腐		にんじん	グリンピース、とうもろこし たけのこ、しいたけ	でん粉、砂糖	油	しょうゆ、かつおエキス、煮干しだし、塩	② 729
		たくあんのごま炒め		しらす干し	こまつな	だいこん漬け、もやし		ごま、油	しょうゆ、みりん、塩	
		（だいこん漬け）				だいこん	砂糖		塩、酢、梅酢	
		筑前煮	鶏肉、ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん、ごぼう、干ししいたけ	さといも、砂糖 こんにゃく	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	
25 (水)		ごはん					米			
		チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう	でん粉、砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒	
		①野菜のガーリック炒め			こまつな、にんじん	もやし、にんにく		油	しょうゆ、塩	① 858
		②野菜のごま酢炒め			こまつな、にんじん	もやし	砂糖	ごま、油	酢、しょうゆ	② 871
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	さつまいも、こんにゃく	油	だしいりこ	
		みかん				みかん				
26 (木)		きのこごはん	油揚げ		にんじん	しめじ、干ししいたけ、エリンギ、ごぼう	米	油	和風だし、しょうゆ、酒、塩	
		①さんまの甘露煮	さんま				砂糖、でん粉 グラニュー糖、糖蜜		しょうゆ、みりん、塩	① 765
		②さんまの生姜煮	さんま			しょうが	砂糖、でん粉		しょうゆ、みりん、塩	② 742
		五目豆	だいず	昆布	にんじん、さやいんげん	れんこん	砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	末武中 弁当日
		けんちょう	鶏肉、豆腐、油揚げ		にんじん	だいこん	さといも、こんにゃく 砂糖	油	削り節（さば・いわし）、しょうゆ、酒、みりん	
27 (金)		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			下松中 弁当日
		フリカデラ	ミートボール			たまねぎ	砂糖	マヨネーズ（卵なし） 油	ケチャップ、ウスターソース	
		（ミートボール）	豚肉、鶏肉			たまねぎ、しょうが	パン粉、でん粉、砂糖		しょうゆ、塩、こしょう	
		マッシュポテト				とうもろこし	じゃがいも		塩、コンソメ、こしょう	
		ひよこ豆とウインナーのスープ	ひよこまめ チキンウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、もやし			チキンスープ、コンソメ、ワイン、しょうゆ、塩	
		①チョコプリン					グラニュー糖 粉あめ		ココア、カカオマス、塩	① 886
		②ガトーショコラ	豆乳				砂糖、米粉、でん粉	油	ココア、カカオマス	② 934

地場産給食の日
★…県内産、市内産食材



体と食を考える日
<鉄をしっかりとろう>

食事マナーの日

まごわやさしい給食の日

体と食を考える日
<鉄をしっかりとろう>

デンマークにちなんだ 献立

◆10月のセレクトについて◆
QRコードを読み取り、7月14日（金）10時までに提出してください。

【お知らせ①】次の給食費の引き落とし日（納期限）は10月31日（火）です。

【お知らせ②】10月4日（水）は下松市教育研究大会のため、給食はありません。
10月30日（月）、31日（火）は振替休日のため、給食はありません。