



令和6年10月 給食献立予定表

大津町学校給食センター
TEL (293) 2504

ひ	ようび	しゅしゅく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				えいりょうりょう		ひとくちメモ
					あか ちやにくや ほねになる	きいろ なつやちから になる	みどり からだのちやうしをと のえる	ちやうみりよう だし など	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	か	ミルクパン		やさいとウィンナーのスープ カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	ミルクパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ もやし きゅうり コーン にんにく パセリ	チキンがスープ ワイン しょうゆ コンソメ こしょう す カレーこ しお	495 639 816	18.9 23.7 29.6	秋は多くの食べ物旬を迎えます。 旬は一年の中で一番おいしい時期の ことです。今は一年中、手に入ります が、旬のおいしさを味わいましょう。
2	すい	むぎごはん		おとうふシューマイ とりこぼスープ	ぎゅうにゅう とりこ おとうふシューマイ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	チキンがスープ しょうゆ こしょう しお	469 621 727	16.3 20.6 23.4	語呂合わせから、今日は豆腐の日で す。今ではいつでも豆腐を食べられ ますが、昔は正月などのハレの日に しか食べられなかったそうです。
3	もく	ごはん		あじゴマフライ おふのすまじる	ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ わかめ あじゴマフライ	こめ ふ あぶら	にんじん ねぎ えのきたけ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ しお	525 608 730	22.3 24.2 29.1	今日は世界食料デー(World Food Day)月間です。食べ物の大切さや自 分にできることについて考え、友達同 士や家族で話し合ってみましょう。
4	きん	ミルクパン		みそワントンスープ ちゅうかあえ いっしょくりに いっしょくりに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりさきみ いっしょくりに	ミルクパン ごまあぶら さとう ワントン ごま	にんじん もやし にら たけのこ きくらげ ブロッコリー きゅうり	さけ ちゅうかスープ トウバンジャン しお こしょう しょうゆ す	439 576 731	23.4 28.3 35.1	今日は語呂合わせから、いわしの日 です。一食いりこの「いわし」は、かたく ちいわしを煮て干したものです。よく 噛んで食べてください。
7	げつ	ぶちまるごはん		いわしのしょうがに ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ いわししょうがに	こめ ぶちまるむぎ あぶら	しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	だしにりに しょうゆ しお	495 608 711	21.6 25.5 28.8	いわしは海の中で、敵から身を守る ために群れになって泳いでいます。 食べ物の命に感謝していただきますよ。
8	か	コッペパン		にくだんごのクリームに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう クリーム ぎゅうにゅう(クリームによる) ミートボール	コッペパン アーモンド イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり コーン パセリ	ポタージュルウ ワイン しお こしょう	453 573 723	18.5 22.6 28.1	アーモンドには、若返りのビタミンと 呼ばれるビタミンEが多く含まれていま す。また、鉄分やマグネシウムも含ま れています。
9	すい	あきの カレーライス (むぎごはん)		ほうれんそうオムレツ	とりこく チーズパウダー ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ	こめ さつまいも あぶら むぎ	たまねぎ にんじん しめじ	カレーウ ケチャップ ワイン ウスターソース	605 710 876	20.1 22.5 27.4	今日のカレーライスには、秋の味覚と して親しまれているきのこ「しめじ」や さつまいもが入っています。秋を感じ て食べてもらえたらいいです。
10	もく	★目の愛護デー ごはん		つくねとチンゲンサイのスープ ひとみキラキラにんじんサラダ ゆかりふりかけ	ぎゅうにゅう つくね とりさきみ	こめ ごまあぶら コールスロッドレッシング	ねぎ もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ きゅうり コーン ゆかりふりかけ	チキンがスープ しょうゆ しお こしょう	507 606 732	18.7 21.3 25.6	今日は目の愛護デーです。にんじん に多く含まれるベータカロテンは、体 の中でビタミンAに変換されます。ビタミ ンAは目の健康を助けてくれます。
11	きん	こくとうパン		ラビオリスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン ツナ	こくとうパン あぶら ラビオリ	たまねぎ にんじん しめじ もやし にんにく	チキンがスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう	461 594 759	17.8 21.6 27.1	きのこは落ち葉や枯れ木の養分を取り こみ、分解させて自然に戻す働き があります。木や土を良い状態に保 つ、自然環境にとって大切な存在で す。
17	もく	ふるさとくまさんデー ごはん		いわしおかに つぼんじる	ぎゅうにゅう とりこく ちくわ いわしおかに	こめ こんにやく さといも あぶら	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ みりん	519 604 726	21.9 24.0 28.5	つぼん汁は人吉・球磨地区の郷土料 理です。壺のような器に盛り付けた で「壺の汁」と呼ばれたものが転じて 「つぼん汁」と呼ばれています。
18	きん	からいもデー (大津町のからいもを使用) コッペパン		わかめスープ からいもサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	コッペパン ごまあぶら さつまいも マヨネーズ(たまごなし)	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり ねぎ コーン	チキンがスープ さけ ちゅうかスープ しお こしょう	465 585 744	18.6 22.7 27.7	今日は、大津町の特産品である「か らいも」を使った料理が登場する「か らいもデー」です。今日は旬の「か らいも」をサラダにしました。
21	げつ	ぶたキムチどん (ぶちまるごはん)		ピーンズサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ だいず おおふくめ きんときまめ	こめ ぶちまるむぎ あぶら こんにやく ごまあぶら かおりごまドレッシング	はくさいキムチもやしにんにく にんじん たまねぎ しょうが きゅうり ブロッコリー ねぎ	さけ しょうゆ みりん	495 600 733	21.3 24.7 29.8	キムチは日本でもよく食べられていま すが、もともとは韓国の漬物です。よく 見かける白菜のほか、きゅうりや大 根などのキムチもあります。
22	か	コッペパン		ラビオリのクリームに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりこく クリーム ぎゅうにゅう(クリームによる)	コッペパン あぶら ラビオリ コーンクリームドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン パセリ	ポタージュルウ ワイン しお こしょう	470 592 754	18.1 21.9 27.3	ラビオリは小さな餃子のようなですが、 肉やたまねぎを小麦粉の生地で包ん だパスタの一種です。パスタには他 にも様々な形があります。
23	すい	むぎごはん		ぎゅうにくコロッケ のつべいじる	ぎゅうにゅう とりこく のつべいじる	こめ むぎ こんにやく あぶら さといも でんぶ ぎゅうにくコロッケ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ みりん	531 628 730	16.0 21.5 22.9	お茶碗1杯のごはんには、約3200粒 のお米が入っています。稲穂1本に 約70粒のお米がつくので、40〜50 本の稲穂で1杯のごはんになります。
24	もく	ごはん		いかなぎやき かしわじる	ぎゅうにゅう とりこくとうふ あぶらあげ みそ いかなぎやき	こめ こんにやく さといも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	だしにりに さけ	516 604 713	21.2 23.3 26.8	みその原料、大豆は良質なたんぱく 質が豊富です。みそは「発酵」という 微生物の働きで、大豆を食べやすい 形にした、健康食品です。
25	きん	ミルクパン		やさいのスープに じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ちりめん	ミルクパン じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しめじ もやし きゅうり コーン パセリ	チキンがスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう ワイン す	467 606 773	18.9 23.8 29.8	じゃこは、ちりめんじゃこともいま す。じゃこを広げて干した様子が、絹 織物のちりめんのように見えることか ら、このように呼ばれています。
28	げつ	ぶちまるごはん		ぎょうざ しるピーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ぎょうざ	こめ ぶちまるむぎ ピーフン	キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ	チキンがスープ ちゅうかスープ しお こしょう	482 638 748	20.0 25.0 28.9	ピーフンは何から作られているか知っ ていますか。正解はお米です。中国 で生まれた食べ物で、漢字で書くと 「米」の「粉」(米粉)と書きます。
29	か	ミルクパン		ミネストローネ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン だいず おおふくめ きんときまめ ツナ	ミルクパン じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン パセリにんにく ブロッコリー にんじん きゅうり	ワイン コンソメ しお こしょう	457 595 765	19.2 23.6 29.7	ミネストローネは具だくさんの野菜 スープで、イタリアの家庭料理です。 家庭にある野菜などを使って具をア レンジして作ることでできる料理で す。
30	すい	むぎごはん		てりやきチキンパティ みそつみれじる	ぎゅうにゅう つみれ とうふ みそ てりやきチキンパティ	こめ さといも むぎ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	だしにりに	539 630 759	22.4 24.8 29.4	里芋の原産地はインド東部からインド シナ半島の熱帯地域です。東南アジ アでは「タロ」と呼ばれ、主食として いる地域が多くあります。
31	もく	★ハロウィン ごはん		ホキフライ タイピーエン かぼちゃムース	ぎゅうにゅう かまぼこ うずらたまご ぶたにく ホキフライ	こめ はるさめ かぼちゃムース あぶら	たけのこ にんじん ねぎ きくらげ キャベツ しょうが	チキンがスープ さけ ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	620 707 837	25.3 27.6 32.8	今日はハロウィンです。ハロウィンは、 キリスト教の行事で、秋の収穫を祝っ たり、悪霊を追い払ったりするために 始まったお祭りです。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

☆10月31日の「かぼちゃムース」は行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。

☆10月に運動会・体育大会のある学校・園には、今月中にみかん果汁を1回提供予定です。提供日は学校・園にお知らせします。