

令和7年10月分

学校給食献立表

鹿嶋市

日	曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	ちやにくやほねになる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギー (キロカリー)	こんだてのせつめい
1	水	ごはん 牛乳とりたつあげ しおこんぶとキャベツのごまあぶらあえ かみなりじる	ごはん,あぶら,でんぶん	牛乳,とりにく,こんぶ,とうふ, いとより,すけとうだら,えそ,みそ	キャベツ,にんじん,ほうれんそう, だいこん,ごぼう,ねぎ	幼 456 小 596 中 749	
2	木	コッペパン 牛乳 フランクフルト コールスローサラダ きのことペンネのブラウンシチュー	コッペパン,あぶら,じゃがいも, マカロニ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, にんじん,にんにく,たまねぎ, しめじ,マッシュルーム,トマト	幼 566 小 694 中 821	
3	金	ごはん 牛乳 さけキャベツメンチ きりぼしだいこんのにもの どさんこじる	ごはん,あぶら,さとう,バター	牛乳,さけ,いとより,すけとうだら, えそ,とうふ,わかめ,ぶたにく,みそ	キャベツ,きりぼしだいこん, にんじん,もやし,とうもろこし,ねぎ, ににく,しょうが	幼 501 小 690 中 839	・メンチはソースがかかった状態で届きます。
6	月	コッペパン 牛乳 うさぎがたハンバーグハヤシソース ブロッコリーとマカロニのサラダ コーンポタージュ おつきみゼリー	コッペパン,あぶら,マカロニ, ノンエッグマヨネーズ,なまクリーム, こむぎこ	牛乳,とりにく,ハム	たまねぎ,マッシュルーム, キャベツ,ブロッコリー,きゅうり, にんじん,とうもろこし	幼 538 小 665 中 832	〈お月見献立〉
7	火	わかめごはん 牛乳 トンカツ キャベツとたくあんのあえもの みそけんちんじる	ごはん,こむぎこ,パンこ,あぶら, ごま,こんにゃく,さといも	牛乳,ぶたにく,かまぼこ,とうふ, あぶらあげ,みそ,わかめ	キャベツ,きゅうり,ごぼう,だいこん, にんじん,はくさい	幼 479 小 614 中 794	・トンカツはソースがかかった状態で届きます。
8	水	ごはん 牛乳 さんまにおからいりに さつまいもいりすいとんじる	ごはん,しらたき,あぶら,さとう, こむぎこ,さつまいも	牛乳,さんま,おから,あぶらあげ, とりにく	にんじん,ねぎ,しいたけ,だいこん	幼 517 小 665 中 813	
9	木	ミートソースめん(ソフトめんミートソース) 牛乳 ほうれんそうオムレツ アスパラとカリフラワーのサラダ	ソフトめん,さとう,こむぎこ,あぶら	牛乳,けいらん,だいす,ぶたにく, ぶたレバー	ほうれんそう,アスパラガス, セロリ,カリフラワー,とうもろこし, ににく,しょうが,たまねぎ, マッシュルーム,にんじん,トマト	幼 485 小 589 中 783	〈目の愛護デー献立〉
14	火	ごはん 牛乳 さばのみそに きんぴらにきのこじる	ごはん,しらたき,あぶら,さとう,ごま	牛乳,さば,ぶたにく,とりにく,とうふ, みそ	ごぼう,にんじん,こまつな,ねぎ, しめじ,えのきだけ,しいたけ	幼 499 小 634 中 814	
15	水	ごはん 牛乳 あげどりのなんばんソース きりぼしだいこんサラダ かきたまじる	ごはん,さとう,あぶら,でんぶん	牛乳,かまぼこ,けいらん	きりぼしだいこん,えだまめ, ほうれんそう,にんじん,ねぎ	小 616 中 774	・幼稚園給食なし
16	木	フルーツクリームサンド (ココアパン フルーツクリーム) はっこ乳 チキンチーズやき ミネストローネ	ココアパン,あぶら,なまクリーム, サワークリーム,マカロニ, じゃがいも,さとう	はっこ乳(プレーン),とりにく,チーズ	みかん,パインアップル,もも, キャベツ,セロリ,たまねぎ,トマト, にんじん,ににく	幼 561 小 717 中 872	〈高松中リクエスト献立①〉
17	金	ハヤシライス 牛乳 けんさんれんこんフライ ピーマントもやしのサラダ	ごはん,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,パンこ	牛乳,ぶたにく	ピーマン,もやし,にんじん, たまねぎ,ににく,マッシュルーム, トマト	幼 516 小 677 中 855	〈茨城・鹿嶋食材の日〉
20	月	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 コロッケ チリコンカン ABCスープ	コッペパン,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,パンこ,さとう,マカロニ	牛乳,だいす,ぶたにく,とりにく	ブルーベリー,たまねぎ,にんじん, ににく,ほうれんそう,とうもろこし	幼 481 小 598 中 742	・コロッケはソースがかかった状態で届きます。
21	火	ひにくとひじきのまぜごはん 牛乳 わにフライ なめこのみそしる	ごはん,あぶら,こむぎこ,パンこ, タルタルソース,さとう,ごま	牛乳,もうかざめ,ひじき,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ,みそ,わかめ	たけのこ,にんじん,ねぎ,なめこ	幼 504 小 646 中 824	・わにフライにはパックタルタルソースがつきます。
22	水	ごはん 牛乳 てんしんたまご やきビーフン はくさいとにかくだんごのスープ	ごはん,あぶら,さとう,でんぶん, ビーフン,ごま,はるさめ	牛乳,けいらん,すけとうだら,ホキ, ぶたにく,とりにく	キャベツ,たまねぎ,にんじん, しいたけ,きくらげ,はくさい	幼 474 小 617 中 772	・てんしんたまごは甘酢あんがかかった状態で届きます。
23	木	カレーなんばん 牛乳 ドーナツ もやしのごまあえ	ソフトめん,あぶら,ドーナツ,さとう, ごま,でんぶん	牛乳,とりにく	ほうれんそう,もやし,にんじん, たまねぎ,ねぎ	幼 548 小 651 中 819	
24	金	ごはん 牛乳 このはがたさつまあげ にくどうふ わかめどじやがいのみそしる	ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも	牛乳,たらえそ,やきどうふ, ぶたにく,あぶらあげ,わかめ,みそ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,しいたけ, ごぼう	幼 443 小 615 中 759	・このはがたさつまあげは幼1c,小中職2cです。
27	月	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 にくだんご アスパラかいそうサラダ さつまいもいりシチュー	コッペパン,こんにゃく,あぶら, さつまいも,こむぎこ	牛乳,わかめ,とりにく	アスパラガス,とうもろこし, たまねぎ,にんじん,しめじ	幼 516 小 688 中 808	・にくだんごは幼1c,小中職2cです。
28	火	ごはん 牛乳 はるまき マーボーどうふ えびだんごスープ	ごはん,あぶら,こむぎこ,でんぶん, さとう,はるさめ	牛乳,とうふ,ぶたにく,みそ,えび, すけとうだら	たけのこ,にんじん,しいたけ, しょうが,ににく,もやし,ねぎ	幼 489 小 635 中 781	
29	水	カレーライス(むぎごはん) 乳さんきんいんりょう チキンカツ カリカリサラダ	ごはん,おむぎ,あぶら,こむぎこ, パンこ,クルトン,じゃがいも	乳さんきんいんりょう,とりにく, チーズ,ぶたにく,だっしふん乳	キャベツ,きゅうり,とうもろこし, たまねぎ,トマト,にんじん,ににく	幼 505 小 679 中 893	〈高松中リクエスト献立②〉 ・サラダのドレッシングはクラスで和えます。 ・クルトンがつきます。
30	木	こめパン 牛乳 なすのミートソースグラタン ハニーマスター豆サラダ パンプキンシチュー ミックスベリープリン	こめパン,さつまいも,じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ,はちみつ, こむぎこ,あぶら	牛乳,チーズ,とりにく	なす,トマト,かぼちゃ,たまねぎ, にんじん,しめじ,クランベリー, いちご,ブルーベリー	幼 587 小 683 中 780	〈ハロウイン献立〉
31	金	ごはん 牛乳 しろみざかなのごまみそかけ ゆかりあえ とうがんのすまじる	ごはん,さとう,あぶら,でんぶん, ごま	牛乳,ホキ,みそ,とうふ,けいらん	カリフラワー,きゅうり,とうがん, にんじん,ねぎ,しいたけ	幼 456 小 599 中 753	〈日本味めぐり:愛知県〉

★学校給食米は鹿嶋市産減農薬特別栽培米コシヒカリ100%を使用しています。

★都合により献立が変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

☆今月一人当たりの栄養量☆

()は基準量です。なお小学生については、中学年(3・4年生)の量です。

幼稚園	エネルギー (キロカリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	小學生	エネルギー (キロカリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)
	504	20.6	18.7	338	1.9		646	24.6	21.9	362	2.4
児	(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)		(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)

鹿嶋市立学校給食センター

TEL82-7406

☆給食費に関するお問い合わせは
鹿嶋市役所 教育委員会 総務就学課・幼児教育課
TEL 82-2911までお願いします。
(給食費の口座振替日は翌月の25日です)



給食だより

少しずつ涼しくなって、過ごしやすい季節となりました。秋は、スポーツや勉強、読書、芸術など様々な活動に打ち込むのにぴったりな季節です。

また、秋はさつまいもやきのこ、さばなどの魚類も旬を迎えます。秋の味覚を味わいながら食べて、じょうぶな体を作りましょう。

食育ピクトグラム
●食べ残しなくそう●

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。今月のピクトグラムは「食べ残しなくそう」ということで、食品ロスについて考えてみませんか?

○日本の食品ロスってどのくらい?

464万トン (令和5年推計農林水産省・環境省)

これは国連WFPが2021年に実施した食料支援量(440万トン)より多い量でした

○1人分になるとどのくらい?

日本で暮らす人、1人分の分量に換算すると

年間37kg



毎日102g、おにぎり1個分の食べ物に相当する量です

○食品ロスを減らすために…



買はずなるべく使い切ろう



自分の食べ方をふり返ろう



「もったいない」「ありがとう」の気持ちで

学校給食でも、足りなくなったり作り過ぎたりしないようにしています。毎日、人分数をきちんと計算して作ったり、戻ってきた残食量などをみて、次の献立へのヒントを探すなど、残食が少なくなるようにしています。

