

令和8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 (キロカロリー)	こんだてのせつめい
1	木	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ ポークジンジャーパスタ ポトフ	コッペパン,あぶら,マカロニ, じゃがいも	牛乳,ぶたにく,ウインナー,チーズ, けいらん	たまねぎ,にんじん,しめじ, えのきだけ,しょうが,にんにく, キャベツ	幼 495 小 583 中 743	
2	金	ごはん 牛乳 しろみざかなのごまみそかけ にくじゃがに つみれじる	ごはん,さとう,あぶら,ごま, しらたき,じゃがいも,でんぶん	牛乳,ホキ,みそ,ぶたにく,とうふ, いわし	たまねぎ,にんじん,しょうが, だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	幼 503 小 661 中 831	
5	月	コッペパン 牛乳 ポロニアステーキ さつまいもとブロッコリーのサラダ とりにくとマカロニのクリームに	コッペパン,あぶら,さつまいも, マカロニ,じゃがいも,バター, こむぎこ	牛乳,ぶたにく, まぐろオイルづけ,とりにく	ブロッコリー,しめじ,たまねぎ, にんじん,ほうれんそう, マッシュルーム	幼 553 小 658 中 819	
6	火	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 フィレオチキン かいそうサラダ	ごはん,おおむぎ,あぶら, こんにやく,じゃがいも	牛乳,とりにく,わかめ,ぶたにく, だっしふん乳	きゅうり,とうもろこし,たまねぎ, トマト,にんじん,にんにく	幼 547 小 713 中 895	
7	水	ごはん 牛乳 あじのゆりりんふう ジャージャンどうふ はるさめとミートボールのスープ	ごはん,さとう,でんぶん,あぶら, はるさめ,ごま	牛乳,あじ,あつあげ,みそ,とりにく	ピーマン,たけのこ,しいたけ, キャベツ,にんじん,ねぎ,しょうが, にんにく,チンゲンサイ,はくさい	幼 468 小 605 中 760	
8	木	ミートソースめん はっこう乳(ブルーベリー) たまごとハムのフライ ほうれんそうのわふうサラダ	ソフトめん,あぶら,さとう,こむぎこ, パンこ	はっこう乳,けいらん,ハム,のり, だいず,ぶたにく,チーズ	にんじん,ほうれんそう,もやし, にんにく,しょうが,たまねぎ, マッシュルーム,セロリ,トマト	幼 563 小 679 中 860	<目の愛護デー>
13	火	ごはん 牛乳 さんまに とりにくとさつまいものごまみそに ぐだくさんみそしる	ごはん,さつまいも,こんにやく, あぶら,ごま,さとう,じゃがいも	牛乳,さんま,とりにく,みそ,とうふ, あぶらあげ	れんこん,キャベツ,ごぼう, にんじん,ねぎ	幼 495 小 636 中 776	
14	水	わかめごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース カリカリサラダ はるさめスープ	ごはん,さとう,あぶら,クルトン, はるさめ	わかめ,牛乳,ぶたにく,とりにく, チーズ,なるとまき	トマト,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,こまつな,にんじん, たまねぎ,はくさい	幼 497 小 638 中 797	<三笠幼稚園リクエスト給食①>
15	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 ミートソースのパイつつみ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	コッペパン,あぶら,とりにく, なまクリーム,こむぎこ,さとう	牛乳,ぶたにく	アスパラガス,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,たまねぎ,トマト とうもろこし,かぼちゃ,いちご	幼 546 小 637 中 766	
16	金	ごはん 牛乳 いかフライのレモンソース のりチーズあえ とんじる	ごはん,あぶら,さとう,ごま, じゃがいも,こんにやく	牛乳,いか,のり,チーズ,ぶたにく, みそ	レモン,キャベツ,きゅうり,ごぼう, だいこん,にんじん,ねぎ	幼 492 小 639 中 820	
19	月	ピタパン 牛乳 れんこんメンチカツ カレーサラダ さつまいもいりシチュー	ピタパン,あぶら,こむぎこ,パンこ, さとう,さつまいも,	牛乳,ぶたにく,ハム,とりにく	もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ, しめじ,れんこん	幼 556 小 613 中 747	<茨城・鹿嶋食材の日> ・れんこんメンチカツはソースがかかった 状態で届きます。
20	火	ごはん 牛乳 にらまんじゅう すぶた わかめスープ	ごはん,あぶら,じゃがいも,さとう, でんぶん,ごま,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とうふ,わかめ, とりにく	にんじん,たまねぎ,ピーマン, たけのこ,しいたけ,ねぎ,にら, えのきだけ	幼 462 小 664 中 803	にらまんじゅうは幼1こ、小中職2こで す。
21	水	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんとさといものそぼろに なめこのみそしる	ごはん,あぶら,でんぶん,さといも, こんにやく,さとう	牛乳,さば,とりにく,とうふ, あぶらあげ,みそ,わかめ	だいこん,にんじん,えだまめ, しょうが,ねぎ,なめこ	小 677 中 851	・幼稚園なし
22	木	カレーなんばん 牛乳 ドーナツ コーンサラダ	ソフトめん,あぶら,こむぎこ, でんぶん	牛乳,とりにく,けいらん	キャベツ,とうもろこし,にんじん, たまねぎ,ねぎ,ほうれんそう	幼 552 小 656 中 825	<三笠幼稚園リクエスト給食②>
23	金	ごはん 牛乳 アジフライ きんぴらに のりふで	ごはん,あぶら,しらたき,さとう, ごま,こんにやく,さといも,でんぶん, こむぎこ,パンこ	牛乳,あじ,ぶたにく,のり,とうふ, とりにく	ごぼう,にんじん,ねぎ	幼 505 小 654 中 821	<日本味めぐり:島根県> ・アジフライはソースがかかった状態 で届きます。
26	月	ナン キーマカレー 牛乳 コロッケ フルーツカクテル	ナン,あぶら,じゃがいも,さとう, バター,こむぎこ,パンこ	牛乳,ひよこまめ,だいず,ぶたにく	みかん,パインアップル,もも,レモ ン,りんご,ぶどう,しょうが,たまねぎ, トマト,にんにく,ピーマン,にんじん	幼 539 小 668 中 849	
27	火	ごはん 牛乳 はるまき ぶたにくときりぼしだいこんのスタミナため えびだんごスープ	ごはん,あぶら,さとう,ごま, はるさめ,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,あつあげ,ちくわ, えび,たら	きりぼしだいこん,にら,たまねぎ, にんじん,たけのこ,チンゲンサイ, ねぎ,しいたけ	幼 490 小 636 中 782	
28	水	ごはん 牛乳 ほっけいちやぼし おかからいりに けんちんじる	ごはん,あぶら,しらたき,さとう, さといも,こんにやく	牛乳,ほっけ,おかから,あぶらあげ, とうふ	にんじん,ねぎ,しいたけ,ごぼう, だいこん,はくさい	幼 467 小 607 中 763	
29	木	コッペパン 牛乳 フランクフルト まめとツナのサラダ ミートボールいりブラウンシチュー	コッペパン,あぶら,じゃがいも, さとう,なまクリーム	牛乳,ぶたにく,まぐろオイルづけ, だいず,とりにく,チーズ, だっしふん乳	えだまめ,キャベツ,たまねぎ, にんじん,セロリ,マッシュルーム	幼 549 小 633 中 754	
30	金	ごはん 牛乳 かぼちゃがたハンバーグ そぼろに きのこのすましじる ハロウィンゼリー	ごはん,あぶら,さとう,でんぶん	牛乳,ぶたにく,とりにく,とうふ, かまぼこ	トマト,かぼちゃ,にんじん,えだまめ, しめじ,こまつな,しいたけ, えのきだけ,ねぎ,みかん,ぶどう	幼 467 小 613 中 782	<ハロウィン献立> ・ハンバーグはソースがかかった状態 で届きます。

★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。

幼稚園児	エネルギー (キロカロリー)	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)	小学生	エネルギー (キロカロリー)	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)	中学生	エネルギー (キロカロリー)	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)
	514 (490)	20.9 (20.2)	19.2 (13.6)	335 (290)	1.9 (1.4)		643 (650)	24.4 (26.8)	22 (18.1)	357 (350)	2.3 (1.9)		802 (830)	29.4 (34.2)	25.6 (23.1)	389 (450)	2.9 (2.4)

鹿嶋市立学校給食センター TEL 82-7406

☆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)



さわやかな秋晴れの心地よい季節となりました。新米や秋の味覚が出回り、まさに「食欲の秋」です。秋が旬の食材は、栄養がたっぷり、味もいちだんとおいしくなります。苦手な食べ物を避けてしまうのはもったいないことです。この秋は、食わず嫌いをなくし、自分の体のために「好ききらいなく何でも食べよう」ということに挑戦してみてはいかがでしょうか？新しい「おいしい」に出会えるチャンスですよ。

10月の給食目標:好ききらいなく何でも食べよう

好ききらいを克服していろいろな食べ物にチャレンジ!

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。

苦手なもので、何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに少しずつでも食べられるといいですね。



野菜きらいの人

理由:においがきらい、食感がきらいなど
不足しがちな栄養:
ビタミンC、カリウム、食物繊維など



魚きらいの人

理由:生ぐさい、骨がきらいなど
不足しがちな栄養:
EPA、DHA、ビタミンDなど



- ① まずはひと口食べてみよう。
- ② みんなで一緒に食べてみよう。
- ③ 自分で野菜を育てたり料理を作ってみよう。
- ④ 旬のものを食べよう。
- ⑤ おなかをすかせてから食べよう。

味や食感がきらいな場合は無理に食べなくても、経験をつんだり、おとなになると食べられることもあります。
長い時間をかけて取り組んでみましょう。

