



令和6年（2024年） 10月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくる もとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	
1 🍴	火	コッペパン			コッペパン	622	
		ハンバーグ	ハンバーグ		ケチャップ、ソース、ワイン	769	
		ごぼうサラダ	ハム	キャベツ、ごぼう、ほうれんそう	ごま、あぶら、さとう		しょうゆ、す、しお、こしょう
		フルーツカクテル		みかん、パイナップル、もも	カクテルゼリー、ナタデココ、さとう		
2	水	げんりょうくりごはん			くりごはん	616	
		てづくりかきあげ	えび	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン	さつまいも、こむぎこ、あぶら	761	
		かやくうどん	とりにく、かまぼこ	しいたけ、ねぎ	うどん		わふうだし、しお かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、 さけ、みりん、しお
3 🍴	木	コッペパン			コッペパン	605	
		とりにくのとうにゅうきのこ クリームソース	とりにく、とうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	オリーブオイル	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	739
		レタススープ	ソーセージ	レタス、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく		コンソメ、しょうゆ、 とりがらスープ、しお、こしょう	
		りんご		りんご			
4	金	ごはん			ごはん	573	
		じゃがいものそぼろに かいそうサラダ	とりにく	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	じゃがいも、さとう	716	
		うめぼし	ちりめんじゃこ、かいそうミックス	きゅうり、だいこん、にんじん	さとう、あぶら		しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、す、しお、こしょう
7	月	ごはん			ごはん	593	
		あつあげと、たけのこのちゅうかい、ため	あつあげ、ぶたにく	たまねぎ、たけのこ、もやし、にんじん、にら、 ねぎ、しょうが、しいたけ	さとう、かたくりこ、ごまあぶら	742	
		くきわかめのあえもの	くきわかめ、チキンハム	きゅうり、にんじん	さとう、ごまあぶら		しょうゆ、す、いちみつとうがらし
8 🍴	火	コッペパン			コッペパン	617	
		あきあじクリームシチュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 スキムミルク、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、 まいたけ、パセリ	さつまいも	759	
		あさりのごまドレッシング	あさり	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ごま、さとう、あぶら		シチュー、ウ、スープストック、 しお、こしょう しょうゆ、すず
9	水	ごはん			ごはん	587	
		あげししゃも	ししゃも		かたくりこ、あぶら	751	
		しおこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ、にんじん	ごま		
10 🍴	木	げんりょうパン			コッペパン	629	
		やきそば	ぶたにく、いか、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	やきそばめん	782	
		こうやとうふとチーズの コロコロサラダ	こうやとうふ、チーズ	きゅうり、にんじん、コーン	さとう、あぶら		ソース、ケチャップ、しお しょうゆ、さけ、みりん、す、こしょう
11	金	ごはん			ごはん	688	
		すきやきぶんに にんじんしりしり	ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ	はくさい、たまねぎ、しらたき、にんじん、ねぎ	ぶ、さとう、あぶら	840	
		おこめのムース	ツナ	にんじん、レモンかじゅう	ごま、さとう、ごまあぶら		しょうゆ おこめのムース
15	火	ごはん			ごはん	576	
		しろみざかなのうめすだれ	メルルーサ		かたくりこ、あぶら	706	
		ごまあえ		ほうれんそう、もやし	ごま、さとう		しょうゆ、うめず、さけ しょうゆ
16	水	とうふと、だいこんのみそしる	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ		760	
							かつおだし、みそ
		ごはん			ごはん		597
17 🍴	木	さばのみそに ゆかりあえ	さばのみそに			760	
		かきたまじる	とうふ、たまご	キャベツ			ゆかり しょうゆ、さけ、かつおだし、 わふうだし、しお
		かきたまじる	とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	かたくりこ		
17 🍴	木	コッペパン			コッペパン	666	
		とりにくのケチャップソース	とりにく	にんにく、しょうが、レモンかじゅう	かたくりこ、あぶら、さとう	823	
		かきいりわかめサラダ	わかめ	きゅうり、かき	さとう、ごま、ごまあぶら		ケチャップ、さけ、みりん、ソース、 しお、こしょう しょうゆ、す、いちみつとうがらし
		はるさめスープ		たまねぎ、もやし、にんじん、にら	はるさめ、かたくりこ		しょうゆ、ちゅうかスープ、 とりがらスープ、しお、こしょう
18 🍴	金	カレーライス			むぎごはん	589	
		カラフルサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、 しょうが	じゃがいも	727	
21	月	カラフルサラダ	ツナ	こまつな、コーン、パプリカ、えだまめ、 レモンかじゅう	オリーブオイル、さとう		カレー、ウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、カレーこ
		ごはん			ごはん		671
		ビックからあげ	とりにく	しょうが、にんにく	かたくりこ、あぶら	855	
ナムル		もやし、ほうれんそう、にんじん	ごま、ごまあぶら	しょうゆ かつおだし、みそ			
21	月	なすのみそしる	とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、なす、こんにゃく、ねぎ		698	
							しょうゆ
		コッペパン			コッペパン		593
22 🍴	火	エビグラタン	エビグラタン			698	
		かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ	じゃがいも、さとう		マヨネーズ、すしお
		きのこスープ	とうふ	たまねぎ、しめじ、まいたけ、えのき、にんじん			コンソメ、しょうゆ、 とりがらスープ、しお、こしょう
23	水	ごはん			ごはん	572	
		さわらのしおやき	さわら			しお	
		さんしょくあえ	いりたまご、ひじき	こまつな	さとう	しょうゆ、みりん	
24 🍴	木	さつまいものみそしる	とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	さつまいも	708	
							かつおだし、みそ
		コッペパン			コッペパン		632
24 🍴	木	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ		あぶら	743	
		もずくスープ	もずく、とうふ、とりにく	はくさい、ねぎ	かたくりこ		しょうゆ、とりがらスープ、さけ、 コンソメ、しお
		かき		かき			
25	金	おやこどん			むぎごはん	586	
		しゃきしゃきうめこんぶあえ	たまご、とりにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	さとう	723	
28	月	しゃきしゃきうめこんぶあえ	かまぼこ、かつおぶし、しおこんぶ	きゅうり、にんじん、きりぼし、だいこん	ごま、さとう		786
						しょうゆ、みりん、さけ、わふうだし	
		ごはん			ごはん		627
28	月	マーボーあつあげ	あつあげ、ぶたにく	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、にら、 しいたけ、にんにく、しょうが	さとう、かたくりこ、ごまあぶら	786	
		ちゅうかサラダ	ハム	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら		みそ、しょうゆ、さけ、 ちゅうかスープ、トウバンジャン
		ちゅうかサラダ	ハム	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、す	
29 🍴	火	コッペパン			コッペパン	616	
		てづくりしろみざかなフライ	ホキ、たまご			しお、こしょう	
		ポイルキャベツ・ソース		キャベツ	パンこ、こむぎこ、あぶら	ソース	
29 🍴	火	ABCマカロニスープ	ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、セロリ、パセリ、 にんにく	マカロニ	720	
							コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう
		ごはん			ごはん		569
30	水	くじらのたつたあげ	くじら	りんご、しょうが、にんにく	かたくりこ、あぶら	712	
		かきなます		だいこん、かき、きゅうり	さとう		しょうゆ、さけ、みりん す、しょうゆ、しお
		キャベツとたまねぎのみそしる	とうふ、あぶらあげ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		かつおだし、みそ	
31 🍴	木	カットパン			コッペパン	643	
		かきいりフルーツクリーム	なまクリーム	かき、みかん、パイナップル、もも	ホイップクリーム、さとう	791	
		ボークビーンズ	だいす、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、いんげん、しめじ、トマト	じゃがいも、さとう		ケチャップ、コンソメ

※材料 等の都合により献立 内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



くどやまちょうがっこうきゅうしよく



しよくひん

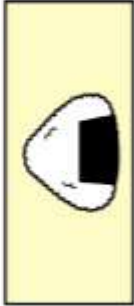
資源やエネルギーを大切に！

食品ロスをなくそう！タイス





① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分



③ バケツ1ばい分

Q1

日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいになるでしょう？

Q2

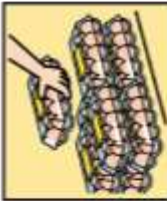
食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)

Q3

食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。



① 買い物の行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、賞味期限が切れている野菜を買う。



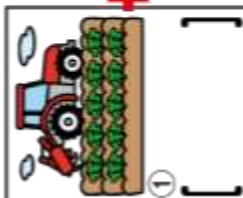
③ 曲がったきゅうりなど、食べきれない野菜を捨てる。



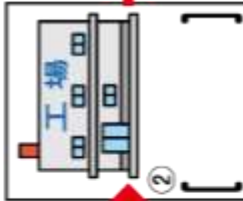
④ 賞味期限が切れている食品を捨てる。



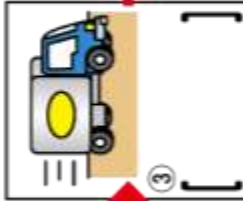
⑤ 食べきれない量だけ調理する。



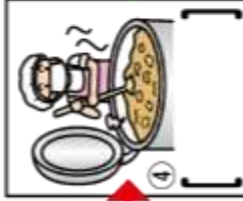
① []



② []



③ []



④ []



⑤ []



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！



食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。



食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。

Q1

② [日本の食品ロスの量は約472万トン(令和4年度推計)・農林水産省]で、1人1日当たり約103gの計算になる。】

Q2

①③④⑤ [②売れた商品が捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取る。とよい。④賞味期限は「おいしく食べることができきる期間」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。】

Q3

①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす