



# 11月給食予定表

志布志市立学校給食センター  
(Aブロック 前半)

●   の食材はアレルギー対応食品です。★印のちくわ・かまぼこ・さつま揚げに、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水 1	木 2	金	
こんだて	給食時間の約束	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p> <p>好ききらいをしないで食べよう</p> <p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>			<p>③しそひじきあえ</p> <p>①ごはん ②いりどり</p>	<p>⑤きざみのり ④きびなごゴマだれ</p> <p>①ごはん ②けいはんのぐ ③けいはんのしる</p>	★ごみの分別について★ 〔中身を出して資源袋へ〕 汚れているものはさっと洗う
	エネルギー(kcal)				小 633 中 812	小 633 中 808	2日(金)きざみのりのふくら 7日(火)パンのふくら
	たんぱく質(g)				24.5 30.6	26.7 33.3	16日(木)ベーコンむしパン (食べ残し→おかずの食缶) (紙→入ってきた食缶)
	主に体を作る食品	1群			②とりにく なまあげ ②★さつま揚げ	②とりにく ②たまご	24日(金)ｽｰﾄﾞｯﾄのふくら 28日(火)ゼリーのようき
	主に体の調子を整える食品	2群			牛乳 ③こんぶ ひじき	牛乳 ②こんぶ ④きびなご ⑤のり	
	主にエネルギーとなる食品	3群			②③にんじん ②いんげん ③こまつな しそ	②にんじん ③はねぎ ④にら	
調味料	4群			②だいこん ごぼう しいたけ ②こんにゃく ③キャベツ ③きゅうり	②しいたけ だいこん ④ごぼう しょうが		
家庭での食品	5群			①こめ ②じゃがいも さとう ②あぶら ③ごま	①こめ ②④さとう ②④あぶら ④ごま		
一口メモ	6群			②かつおだし 酒 みりん しょうゆ 塩	②酒 みりん しょうゆ ③チキンフイヨン 鶏がら 酒 みりん しょうゆ 塩 ④みりん 醤油 カレー粉		
		※今月のコッペパン・蒸しパンは、乳・卵抜きです。			乳製品類 果物類	淡色野菜類 いも類	
こんだて	6	7	8	9	10		
	③ヨーグルトリンごボンチ	③こまつなのソテー	③こうやどうふいりそぼろどん	③さかなのごまてりやき ④あますあえ	③いりこナッツ		
	①ごはん ②ココロカレー	①コッペパン ②かぼちゃのクリームに	①ごはん ②ごまこんさいじる	①むぎごはん ②のっぺいじる	①ごはん ②つくねのいりに		
	小 665 中 857	小 641 中 817	小 651 中 834	小 647 中 786	小 672 中 858		
	たんぱく質(g) 16.5 24.2	たんぱく質(g) 26.2 32.8	たんぱく質(g) 26.6 32.8	たんぱく質(g) 30.2 34.6	たんぱく質(g) 27.8 34.6		
	主に体を作る食品	1群	②とりにく いんげんまめ おから ③ベーコン 牛乳	②③ぶたにく ②あぶらあげ おから みそ ③きゅうりにく ③こうやどうふ	②とりにく とうふ あぶらあげ ③ぶり	②つくね(とりにく) なまあげ ③だいす	
主に体の調子を整える食品	2群	牛乳 ③ヨーグルト	牛乳 ②わかめ ③ひじき	牛乳 ④わかめ	牛乳 ②こんぶ ③いわし		
主にエネルギーとなる食品	3群	②にんじん いんげん ②トマト	②かぼちゃ プロッコリー ③こまつな	②④にんじん ②こまつな	②にんじん いんげん		
調味料	4群	②たまねぎ マッシュルーム しょうが ②にんにく ②③りんご ③もも	②だいこん はくさい ③たまねぎ コーン	②だいこん ごぼう しめじ ②こんにゃく ④はくさい	②たまねぎ しいたけ ②たけのこ		
家庭での食品	5群	①こめ ③パイン	①パン ②さつまいも マカロニ ②こむぎこ ③さとう	①こめ むぎ ②じゃがいも ②でんぶん ④さとう	①こめ ②じゃがいも ②③さとう		
一口メモ	6群	②あぶら	②③あぶら	②③あぶら ③ごま	②あぶら ③アーモンド		
給食時間	13	14	15	16	17		
③かいそうナッツサラダ	③かつおのごますあえ	③きりほしだいこんサラダ	③ツナとごぼうのソテー	③ホイコーロー			
①むぎごはん ②すきやきふう	①ごはん小 ②カレーうどん	①ごはん ②きのこどんぶり	①ベーコンむしパン ②チキンカチャトラ	①ごはん ②さつまじる			
小 633 中 804	小 670 中 852	小 653 中 822	小 616 中 781	小 643 中 822			
たんぱく質(g) 26.1 32.2	たんぱく質(g) 28.9 36.2	たんぱく質(g) 25.6 31.9	たんぱく質(g) 26.7 33.0	たんぱく質(g) 28.1 35.0			
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく あぶらあげ とうふ ③かつお	②とりにく こうやどうふ ②★かまぼこ たまご ③かつお	①とうにゅう ベーコン ②とりにく だいす ②ひよこまめ レッドキドニー ③ウイナー	②とりにく とうふ あぶらあげ ②みそ ③ぶたにく こうやどうふ		
主に体の調子を整える食品	2群	牛乳 ③ひじき わかめ	牛乳	牛乳 ③まくら	牛乳		
主にエネルギーとなる食品	3群	②③にんじん ②こまつな	②③にんじん ②みつば ③こまつな	①②にんじん ①パセリ ②プロッコリー	②③にんじん ②こまつな ③ピーマン		
調味料	4群	②はくさい たまねぎ だいすもやし ②こんにゃく ③だいこん	②たまねぎ ②たけのこ しいたけ ②しめじ えのき ③きりほしだいこん	②たまねぎ ②トマト ③いんげん ②カリフラワー ③ごぼう しめじ	②だいこん こんにゃく ②③しょうが ③キャベツ きくらげ にんにく		
家庭での食品	5群	①こめ むぎ ③さとう	①こめ ③もやし コーン ②③さとう	①こむぎこ ①②さとう ②じゃがいも	①こめ ②じゃがいも ③さとう		
一口メモ	6群	②③あぶら ③アーモンド	②③あぶら ③ごま	①②③あぶら ③★マヨネーズ	②③あぶら ③ごま		
給食時間	13	14	15	16	17		
③かいそうナッツサラダ	③かつおのごますあえ	③きりほしだいこんサラダ	③ツナとごぼうのソテー	③ホイコーロー			
①むぎごはん ②すきやきふう	①ごはん小 ②カレーうどん	①ごはん ②きのこどんぶり	①ベーコンむしパン ②チキンカチャトラ	①ごはん ②さつまじる			
小 633 中 804	小 670 中 852	小 653 中 822	小 616 中 781	小 643 中 822			
たんぱく質(g) 26.1 32.2	たんぱく質(g) 28.9 36.2	たんぱく質(g) 25.6 31.9	たんぱく質(g) 26.7 33.0	たんぱく質(g) 28.1 35.0			
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく あぶらあげ とうふ ③かつお	②とりにく こうやどうふ ②★かまぼこ たまご ③かつお	①とうにゅう ベーコン ②とりにく だいす ②ひよこまめ レッドキドニー ③ウイナー	②とりにく とうふ あぶらあげ ②みそ ③ぶたにく こうやどうふ		
主に体の調子を整える食品	2群	牛乳 ③ひじき わかめ	牛乳	牛乳 ③まくら	牛乳		
主にエネルギーとなる食品	3群	②③にんじん ②こまつな	②③にんじん ②みつば ③こまつな	①②にんじん ①パセリ ②プロッコリー	②③にんじん ②こまつな ③ピーマン		
調味料	4群	②はくさい たまねぎ だいすもやし ②こんにゃく ③だいこん	②たまねぎ ②たけのこ しいたけ ②しめじ えのき ③きりほしだいこん	②たまねぎ ②トマト ③いんげん ②カリフラワー ③ごぼう しめじ	②だいこん こんにゃく ②③しょうが ③キャベツ きくらげ にんにく		
家庭での食品	5群	①こめ むぎ ③さとう	①こめ ③もやし コーン ②③さとう	①こむぎこ ①②さとう ②じゃがいも	①こめ ②じゃがいも ③さとう		
一口メモ	6群	②③あぶら ③アーモンド	②③あぶら ③ごま	①②③あぶら ③★マヨネーズ	②③あぶら ③ごま		





# 11月給食予定表

志布志市立学校給食センター  
(Aブロック 後半)

●   の食材はアレルギー対応食品です。★印のちくわ・かまぼこ・さつま揚げに、乳・卵は使用されておりません。

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24
こんだて	③ちゅうかあえ  ①ごはん ②チャーチャン 豆腐	③きのこのほっとサラダ  ①ごはん小 ②はっほうめん	 ③いわしかばやき ④ほうれんそうのごまあえ  ①ごはん ②きのこの かきたまじる	 ④スィートポテト ③あさりのつくだに  ①ごはん ②おでん	
エネルギー(kcal)	小 675 中 857	小 624 中 800	小 650 中 798	小 676 中 846	
たんぱく質(g)	27.4 33.7	26.0 33.2	27.2 30.8	27.8 34.7	
主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく だいず なまあげ みそ ②あさり ③あぶらあげ	②ぶたにく ②★かまぼこ いか ③ウインナー	②とうふ ②たまご ③いわし	②とりにく なまあげ ②つみれ(たちうお) ③あぶらあげ ③あさり	
	2群 牛乳	牛乳 ②ひじき	牛乳	牛乳 ②こんぶ ③ひじき ③いわし	
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②にら ③こまつな	②にんじん こまつな ③ブロッコリー	②にんじん はねぎ ④ほうれんそう	②にんじん いんげん ③しそ	
	4群 ②たまねぎ きくらげ たけのこ ②しょうが にんにく ③だいこん	②③たまねぎ ②たけのこ しいたけ はくさい ②しょうが にんにく ③しめじ えりんぎ	②たまねぎ しめじ えのき しいたけ ③しょうが ④はくさい	②だいこん しいたけ ②こんにゃく	
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②てんぷん ②③さとう	①こめ ②ちゃんぽんめん ③じゃがいも	①こめ ②てんぷん ③④さとう	①こめ ②じゃがいも ③④さとう ④さつまいも	
	6群 ②③あぶら ③こま	②③あぶら	③あぶら ④こま	③こま	
調味料	②トウバンジャン 鶏がら 酒 しょうゆ ②テンメンジャン ②オイスターソース ③酢 しょうゆ	②鶏がら 中華スープ 酒 しょうゆ ②★パイタン 塩 こしょう ③白ワイン 塩 こしょう コンソメ 酢	②かつおだし 酒 しょうゆ 塩 ③みりん しょうゆ ④しょうゆ	②かつおだし 酒 みりん しょうゆ 塩 ③酒 みりん しょうゆ	
家庭でとってほしい食品	海藻類 いも類	乳製品類 種実類	肉類 豆類	淡色野菜類 きのご類	
一口メモ	じあちゃんとうふ 家常豆腐 今日の給食は、宇都中学校の穴見守優さんが考えた献立です。6月に職場体験で来られて、給食センターの調理や献立作成を実践しました。副食はゴージャンプルをすすめていたのですが、給食風に和え物にアレンジしています。	はっほうめん 八宝麵 今日の給食は、宇都中学校の樽口文音さんが考えた献立です。給食センターの調理員さんに教えてもらいながら、釜の中を混ぜたり、食缶につき分ける作業をしたりという色々な体験をされました。野菜のたっぷり入った献立にも挑戦です。	わしよくこんだて 和食献立 今日の給食は、宇都中学校の木村彩晴さんが考えた献立です。旬の食材を考えながら、さんまを使った献立を立てていたのですが、さんまの漁獲量が少なく「いわし」に変更しています。栄養バランスのよい献立に仕上がっていますよ。	おでん 寒くなってくると食べたくなる煮物ですね。かつお節や昆布のだし汁、それぞれの食材のうま味がしみ込むことで、薄味でも美味しく食べられる料理です。おでんの具で好きな物は何ですか？	
こんだて	③ひじきサラダ  ①ごはん ②チキンドリア 豆腐	④パナコッタ ③ぶたにくぶりからいため  ①ごはん ②はくさいの ごまスープ	③とりレバーあますあん  ①ごはん ②つみれ みそしる	③ラッポッキ  ①ごはん ②とうふの ちゅうかに	
エネルギー(kcal)	小 670 中 838	小 668 中 843	小 643 中 820	小 658 中 840	
たんぱく質(g)	25.2 30.6	26.7 32.9	22.8 28.1	26.3 32.8	
主に体を作る食品	1群 ②とりにく ベーコン だいず ③あぶらあげ ③ひじき	②とりにく おから ③ぶたにく ③あぶらあげ ④とうにゅう	②つみれ(たちうお) ②みそ ③とりレバー すなぎも	②ぶたにく とうふ ③★さつまあげ	
	2群 牛乳 ②ぎゅうにゅう チーズ	牛乳	牛乳	牛乳	
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②グリーンピース ③チンゲンサイ	②にんじん こまつな ③ピーマン	②③にんじん ②こまつな ③ピーマン	②にんじん こまつな	
	4群 ②たまねぎ マッシュルーム ③キャベツ	②たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい ②しょうが ③ごぼう こんにゃく にんにく	②だいこん ごぼう こんにゃく ②えのき しょうが ③たまねぎ	②だいこん たけのこ しいたけ はくさい ②しょうが ③たまねぎ キャベツ	
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②じゃがいも こむぎこ ③さとう ②③あぶら	①こめ ④いちご ②ビーフン ③④さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ③ちゅうかめん トッポギ ③さとう	
	6群 ②★マーガリン ③アーモンド	②③あぶら ②こま	③あぶら	②③あぶら	
調味料	②チキンフイオン 塩 こしょう ③酢 しょうゆ 塩 こしょう	②鶏がら 中華スープ しょうゆ ②塩 こしょう ③酒 みりん しょうゆ トウバンジャン	②煮干しだし ③酢 しょうゆ	②鶏がら 中華スープ 酒 しょうゆ 塩 ③鶏がら コチュジャン ケチャップ ③しょうゆ	
家庭でとってほしい食品	魚類 淡色野菜類	きのご類 いも類	乳製品類 種実類	緑黄色野菜類 きのご類	
一口メモ	チキンドリア風 ドリアに使われている牛乳やチーズには、骨や歯を支えるカルシウムがたくさん入っていますよ。さて、ここでクイズです。「ドリア」はどここの国で生まれた料理でしょうか？ ①日本 ②イタリア ③フランス	白菜 白菜には、カリウム、ビタミンC、食物せんいが多く、特にビタミンCは豊富です。中国では昔から白菜の心を煎じて、風邪薬にしていたそうです。実はこの心が一番うま味成分も多いのです。	レバー みなさん、レバーは好きですか？「にがて～」という声がかんこえてきそうですね。しかし、レバーには血液をつくるために必要な鉄分がたっぷり含まれています。成長期のみなさんが、疲れやすい・顔色が悪いという貧血の予防にもなりますよ。	ラッポッキ 韓国の屋台料理で、ラムヨン(ラーメン)とトッポッキ(餅)を、甘辛いタレで煮込んだ料理です。給食では野菜を多く使い、ケチャップなどを使用して、辛すぎず甘すぎないよう本場とはちょっと違う味付けにアレンジをしています。	

いいにほんしょく  
11月24日は「和食」の日

和食の日は、「日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

給食でも、ごはんを主食とした和食を中心に、行幸食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。

※日① ぎゅうにゅうのどろろ (日) 日12