



11月 献立予定表（前半）

令和6年度 A献立(中学校)

曾於市学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	勤労感謝の日		地域が育む「かごしまの教育」 県民週間		
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	1群 たんぱく質 おもに体をつくる ものになるもの	11月23日は「勤労感謝の日」です。 日本では戦前、11月23日に収穫した農作物を神様にお供えするとともに、その作物を天皇が食べる新嘗祭が行われていました。しかし、戦後になると新嘗祭は廃止になり、かわりに「勤労感謝の日」がもうけられました。	11月1日から7日は“地域が育む「かごしまの教育」県民週間”です。 給食では日頃から地域や鹿児島県への理解が深まるよう、地場産物や、郷土料理を取り入れています。	②魚・海藻・種実 ④ひじきと野菜のゆずサラダ ①麦ごはん ③キーマカレー
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	1群 たんぱく質 おもに体をつくる ものになるもの	「勤労感謝の日」は、1948年(昭和23年)に定められた国民の祝日で、「勤労をたとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」という意味が込められています。	給食で使用する食材も、曾於市の農家さんたちにお世話になりながら、地場産物を積極的に取り入れています。	670 835 25.6 31.2 ③とりにく・ぶたにく だいす
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	3群 カロテン おもに体のちょうし をととのえるもの	わたしたちが毎日おいしい給食を食べられるのは、食べ物を育てる人、運搬する人、献立を考える人、調理員さん、給食当番のともだち、保護者のみなさまや地域のみなさま、そしてふるさと納税をしてくださる全国のみなさまなど、さまざまな人たちがささえてくれているおかげです。食にかかる人たちへの感謝の気持ちをもって、おいしくいただきましょう。	今月は、お米・パン・とうふ・さつまいも・きゅうり・しいたけ・ゆず・みそなどの曾於市産を使用しています。	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④ひじき ⑤にんじん トマト ⑥かーべー・マン ⑦にんにく・しょうがたまねぎ えだまめ だいこん きゅうり ゆずかじゅう ①こめ むぎ ③じやがいも ④さとう ⑤あぶら ④オリーブオイル ごま ⑥鶏がらスープ ケチャップ カレールー ウスター・ソース カレー粉 塩 こしょう ⑦醤油 酢 魚・海藻・種実
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	4群 ビタミンC おもにエネルギー のものになるもの	この機会に、給食を食べながら郷土料理や地場産物に 관심をもってほしいものです。		今日のサラダのゆずは曾於市産のゆです。 昭和57年、末吉町の全町民へゆづの苗木が一本ずつ配されました。そして現在、曾於市はゆづの生産量が九州一になるほどに成長しました。
調味料・その他		ぜひご家庭で!			
メモ					
こんだて名 (はいぜん図)	文化の日 振り替え休日				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	1群 たんぱく質 おもに体をつくる ものになるもの	4	5	6
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	2群 無機質 おもに体のちょうし をととのえるもの	593 783 28.9 36.3	593 781 26.1 31.9	670 820 28.6 35.0
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	3群 カロテン おもに体のちょうし をととのえるもの	616 783 28.9 36.3	616 783 28.9 36.3	670 820 28.6 35.0
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	4群 ビタミンC おもにエネルギー のものになるもの	616 783 28.9 36.3	616 783 28.9 36.3	670 820 28.6 35.0
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	5群 炭水化物 6群 糖質	5 6 7	5 6 7	5 6 7
調味料・その他		ぜひご家庭で!			
メモ					
こんだて名 (はいぜん図)	弥五郎どん祭り				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	3群 カロテン おもに体のちょうし をととのえるもの	4	5	6
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	2群 無機質 おもに体のちょうし をととのえるもの	593 783 28.9 36.3	593 781 26.1 31.9	670 820 28.6 35.0
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	3群 カロテン おもに体のちょうし をととのえるもの	616 783 28.9 36.3	616 783 28.9 36.3	670 820 28.6 35.0
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	4群 ビタミンC おもにエネルギー のものになるもの	616 783 28.9 36.3	616 783 28.9 36.3	670 820 28.6 35.0
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	5群 炭水化物 6群 糖質	5 6 7	5 6 7	5 6 7
調味料・その他		ぜひご家庭で!			
メモ					
こんだて名 (はいぜん図)	また、弥五郎どんにちなんだ「やごろうスイカ」や「やごろう白菜」「弥五郎米」などもあります。				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	1群 たんぱく質 おもに体をつくる ものになるもの	5 6 7	5 6 7	5 6 7
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	2群 無機質 おもに体のちょうし をととのえるもの	5 6 7	5 6 7	5 6 7
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	3群 カロテン おもに体のちょうし をととのえるもの	5 6 7	5 6 7	5 6 7
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	4群 ビタミンC おもにエネルギー のものになるもの	5 6 7	5 6 7	5 6 7
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	5群 炭水化物 6群 糖質	5 6 7	5 6 7	5 6 7
調味料・その他		ぜひご家庭で!			
メモ					
こんだて名 (はいぜん図)	豆・果物・芋				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	1群 たんぱく質 おもに体をつくる ものになるもの	11	12	13
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	2群 無機質 おもに体のちょうし をととのえるもの	668 813 31.1 37.8	682 817 29.2 35.5	628 799 26.5 34.6
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	3群 カロテン おもに体のちょうし をととのえるもの	668 813 31.1 37.8	682 817 29.2 35.5	628 799 26.5 34.6
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	4群 ビタミンC おもにエネルギー のものになるもの	668 813 31.1 37.8	682 817 29.2 35.5	628 799 26.5 34.6
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	5群 炭水化物 6群 糖質	668 813 31.1 37.8	682 817 29.2 35.5	628 799 26.5 34.6
調味料・その他		ぜひご家庭で!			
メモ					
こんだて名 (はいぜん図)	豆・果物・芋				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	1群 たんぱく質 おもに体をつくる ものになるもの	14	15	16
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	2群 無機質 おもに体のちょうし をととのえるもの	646 816 28.7 36.0	646 816 28.7 36.0	646 816 28.7 36.0
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	3群 カロテン おもに体のちょうし をととのえるもの	646 816 28.7 36.0	646 816 28.7 36.0	646 816 28.7 36.0
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	4群 ビタミンC おもにエネルギー のものになるもの	646 816 28.7 36.0	646 816 28.7 36.0	646 816 28.7 36.0
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	5群 炭水化物 6群 糖質	646 816 28.7 36.0	646 816 28.7 36.0	646 816 28.7 36.0
調味料・その他		ぜひご家庭で!			
メモ					



11月 献立予定表（後半）



曾於市学校給食センター

令和6年度 A献立(中学校)

曜日	月	火	水	木	金					
こんだて名 (はいぜん図)	18 	19 	20 ★おおgood給食★ 	21 	22 ★和食の日献立★ 					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 622 中 815	29.5 38.2	609 767	27.9 34.6	699 845	23.6 28.5	660 845	23.4 29.4	643 796	25.7 31.0
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 むぎみそ ④ぶたにく	③あぶらあげどうふ、だいすうどうにゅう ④まぐろ	③とりにくとうふ ④とりにくむぎみそ	③とうふ、あぶらあげむぎみそ ④とうにゅう	③ぎゅうにくぶたにくひよこまめ ④さわらごめみそ	③とうふ、あぶらあげ ④さわらごめみそ				
おもに体のちょうし をととのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	②ぎゅうにゅう ④こなチーズ ⑤わかめしらすぼし				
おもにエネルギー のものになるもの	3群 カロテン	③にんじんはねぎ ④にら	③にんじんちんげんさい ④バセリ	③にんじんはねぎ	③にんじん ブロッコリートマト	③にんじんはねぎ ④にんじんはねぎ				
	4群 ビタミンC	③だいこん ごぼう しめじ ④しょうが たまねぎ キャベツ	③たまねぎ しめじ キャベツ ④たまねぎ コーン	③たまねぎ だいこんもやしいたけ ④えだまめ ⑤ゆず	③にんにくたまねぎゼロリーしめじ ④バインみかんおうとうはくどう みかんかじゅう	③だいこん しいたけ ごぼう こんにゃく ④ににく ⑤しょうが				
	5群 炭水化物	①こめむぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん	①コッペパン ③でんぶんパンこ じやがいもさとう ④でんぶん	①こめ ④さつまいもさとう でんぶん ⑤さとう	①バーパン ③じゃがいも ④さとう	①こめむぎ ③じゃがいも でんぶん ⑤さとう				
	6群 脂質	④あぶらごま	④ノンエッグマヨネーズ	④あぶらごま	③あぶら	③ごまあぶら ④ノンエッグマヨネーズ ⑤ごまごまあぶら				
調味料・その他	③煮干だし 醤油 みりん 酒	③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④醤油 みりん 塩	③煮干だし ④みりん	③赤ワインケチャップウスターソースコンソメ	③かつお節だし 醤油 酒 塩 ⑤醤油 みりん					
ぜひご家庭で!	魚・海藻・果物	海藻・果物・種実	卵・魚・海藻	卵・魚・海藻・種実	卵・豆・果物					
メモ	和食には、様々な食事のマナーがあります。マナーとは、周囲に迷惑をかけずに楽しく食事をするためのものです。はじめの方や食器の並べ方など、正しいマナーを身につけましょう。	今日は、パンにツナマヨをはさんで食べる「ツナマヨサンド」です。みんな食事の前に手を洗いましたか?インフルエンザやノロウイルスなどがはやる季節です。手についた菌を体に入れないために、しっかりと手洗いをすると心がけましょう。	今日は、曾於市で作られたお米・さつまいも・豆腐・みそ・さんとうさとい・しいたけ・ゆずを使った「おおgood給食」です。地元の食材をふんだんに使った給食です。おいしくいただきましょう。	4時間終了後、給食準備はできていますか?ひとりひとりが意識することで、食べる時間を長くとることができます。食事の時間を楽しむためにみんなで協力しましょう。	11月には「日本食の語呂合わせから、「わしやく」ひせいと定められました。日本の食文化について見直し、「わしやく」はんかの文化の維持・継承の大切さについて考える日です。生活の多様化により、和食離れが進んでいるといわれる中、給食では旬の食材を使った和食や行事食、郷土料理を献立に入れています。					
こんだて名 (はいぜん図)	25 	26 	27 	28 	29 					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 624 中 747	26.3 30.8	619 788	26.1 32.8	627 781	27.4 33.3	621 787	27.4 34.4	639 783	27.0 32.0
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 むぎみそ ④たまご ⑤かつおぶし	③とりにくあぶらあげごめみそ ④すなぎも	③ベーコン ④すなぎも	③ぎゅうにくぶたにくとうふ あかみそ	③たらべーコン ⑤くろだいす	③とうふあぶらあげむぎみそ ④さば				
おもに体のちょうし をととのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	②ぎゅうにゅう				
おもにエネルギー のものになるもの	3群 カロテン	③にんじん ⑤あおピーマン あかピーマン	③にんじん ほうれんそう	③にんじん にら	③にんじん ほうれんそう ④にんじん	③にんじん こまつな ④ねぎ				
	4群 ビタミンC	③だいこん しめじくりふかねぎ	③たまねぎ だいこん しいたけ キヤベツ ④えだまめ	③たまねぎ しいたけたけのこににく しょうが ④ほだいこんコーンきゅうり	③たまねぎ しめじににく ④キヤベツきゅうりレモンかじゅう	③ごぼう こんにゃくキャベツ ④だいこん しめじえのきたけ				
	5群 炭水化物	①こめむぎ ③さといも ④さとう	①こくとうパン ③マカロニ ④じゃがいも でんぶん	①こめむぎ ③さとう でんぶん ④さとう	①コッペパン ③スパゲティ ④さとう ⑤さとう	①こめむぎ ③じゃがいも ④でんぶん				
	6群 脂質	④あぶらごま	④あぶらカシューナッツ	③ごまあぶら ④ごまあぶらごま	③あぶら ④あぶら ⑤あぶらごま	④あぶらごま				
調味料・その他	③かつお節だし 酱油 ④塩	③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④塩	③醤油 ケチャップ トウバンジャン ④醤油 醋 塩	③コソメースープ 醬油 塩 こしょう 白ワイン ④醤油 醋 塩 こしょう	③煮干だし ④醤油 みりん					
ぜひご家庭で!	豆・海藻・果物	魚・海藻・果物	魚・海藻・果物	豆製品・海藻・種実	豆・海藻・果物					
メモ	「吹き寄せ汁」は、木枯らしに落ち葉が吹き寄せる様子をイメージし、秋に旬のきのこや栗、にんじんを紅葉にしてたお汁です。給食でも秋を感じるメニューです。	鶏には骨が2つあり、砂肝はその一つです。鶏は歯がないため、エサを丸のみますが、歯の代わりに石や砂をためて、エサをすりつぶしながら食べます。ほとんど筋肉でできている部位のため、コリコリとした食感です。今日はじゃがいもと一緒に揚げました。	「ナムル」とは、野菜や山菜などを茹でて、ごま油や塩などの調味料で味付けした韓国料理です。韓国の家庭には必ずおいてあると言われているほど一般的な料理です。今日は干し大根ときゅうり・コーンをナムルにしました。	みなさんは「地場産物」「地産地消」という言葉を聞いたことはありますか?「地場産物」とは、わたしたちが住んでいる地域でどれる食べ物のことで、「地産地消」とは地場産物をその地域で消費することです。給食を通して、曾於市の食材をおいしくいただきましょう。	「かごしま旬のさかな秋」に選ばれているさばは、9月から11月が旬の魚です。たんぱく質や鉄分が多く、ビタミンB2は魚の中でのパーソンの量をはこります。今日は、揚げたさばにのりと大根おろしで作ったタレをかけました。					

11月の平均食塩相当量： 小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.7g

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。