

11月 献立予定表 (前半)

令和7年度 A献立 (小学校)

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)	3 ぶんか 文化の日 	4 ひ 	5 ② MILK さけ 鮭の塩焼き ④ 鮭の塩焼き ① さつまもじ あお 青のりの すまし汁 ② MILK ① バーガーパン ③ トマトスープ ⑥ ノンエッグ マヨネーズ ④ ハーブチキン ⑤ ゆでて野菜 ① バーガーパン ③ トマトスープ ② MILK ④ 切干大根のきんぴら ① 麦ごはん ③ かぼちゃの そぼろ煮	6 ② MILK やさしい ④ ハーブチキン ⑤ ゆでて野菜 ① バーガーパン ③ トマトスープ ② MILK ④ ハーブチキン ⑤ ゆでて野菜 ① バーガーパン ③ トマトスープ ② MILK ④ 切干大根のきんぴら ① 麦ごはん ③ かぼちゃの そぼろ煮	7 ② MILK ④ 切干大根のきんぴら ① 麦ごはん ③ かぼちゃの そぼろ煮	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	638 804	28.7 35.9	627 775	30.7 37.6	
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ ぶたにく だいす ④ たまご ② ぎゅうにゅう ③ チーズ スキムミルク ③ にんじん トマト えだまめ ④ にんじん ③ たまねぎ にんにく ④ はくさい きゅうり コーン たまねぎ レモン ① ミルクパン ③ ジャガイモ ④ さとう ④ あぶら	① とりにく さつまあげ たまご ③ とうふ うずらたまご ④ さけ ② ぎゅうにゅう ③ あおさのり ① にんじん えだまめ ③ にんじん みつば ① たけのこ しいたけ ごぼう ③ えのき はくさい ① こめ さとう ① あぶら ごま ① 酒 醤油 ③ 酒 醤油 塩 ④ 塩	③ ぶたにく だいす ④ たまご ② ぎゅうにゅう ③ あおさのり ① にんじん トマト かぼちゃ ④ バジル パセリ ⑤ にんじん ③ たまねぎ キャベツ セロリー にんにく ④ たまねぎ にんにく ⑤ キャベツ ① バーガーパン ③ マカロニ ④ でんぶん ⑥ ノンエッグマヨネーズ ③ 鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④ オレガノ マジュラム タイム 塩 こしょう	③ ぶたにく だいす さつまあげ ④ かつお ② ぎゅうにゅう ③ チーズ ③ にんじん かぼちゃ えだまめ ④ バジル パセリ ⑤ にんじん ③ たまねぎ キャベツ セロリー にんにく ④ たまねぎ にんにく ⑤ キャベツ ① こめ むぎ ③ さとう でんぶん ④ さとう ③ あぶら ④ あぶら ごま ごまあぶら ③ かつお節だし 醤油 みりん ④ 醤油	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	まいとし 毎年11月3日は、曾於市大 隅町で「弥五郎どん祭り」が開 催されます。鹿児島県三島祭り の一つで、約900年の歴史が あるお祭りです。	③ にんじん トマト えだまめ ④ にんじん ③ たまねぎ にんにく ④ はくさい きゅうり コーン たまねぎ レモン ① ミルクパン ③ ジャガイモ ④ さとう ④ あぶら	③ にんじん トマト かぼちゃ ④ バジル パセリ ⑤ にんじん ③ たまねぎ キャベツ セロリー にんにく ④ たまねぎ にんにく ⑤ キャベツ ① バーガーパン ③ マカロニ ④ でんぶん ⑥ ノンエッグマヨネーズ ③ 鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④ オレガノ マジュラム タイム 塩 こしょう	③ にんじん かぼちゃ えだまめ ④ バジル パセリ ⑤ にんじん ③ たまねぎ キャベツ セロリー にんにく ④ たまねぎ にんにく ⑤ キャベツ ① こめ むぎ ③ さとう でんぶん ④ さとう ③ あぶら ④ あぶら ごま ごまあぶら ③ かつお節だし 醤油 みりん ④ 醤油	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	5群 炭水化物 6群 脂質	③ 赤ワイン チャップ テ ミグ ラスソース こしょう 塩 ウタソース 鶏がらスープ ④ 鮭 塩	① 酒 醤油 ③ 酒 醤油 塩 ④ 塩	③ 鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④ オレガノ マジュラム タイム 塩 こしょう	
調味料・その他	弥五郎は実三兄弟の次 男長男は都城に、三男は日 南にいます。	ぜひご家庭で!	魚 海藻 種実	豆 果物 芋	豆製品 果物 種実	
メモ	いわがはなまんじゅ はまぐだ 岩川八幡神社から浜下りをし た4m85cmの大男「弥五郎ど ん」が市街地を歩きます。高架 橋下でのイナバウアーは圧巻 です。	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。 給食では地域の農作物や郷土料 理を積極的に取り入れています。給 食を食べながら、郷土料理や地域 の農作物に関心をもってほしいとお もいます。	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。 給食では地域の農作物や郷土料 理を積極的に取り入れています。給 食を食べながら、郷土料理や地域 の農作物に関心をもってほしいとお もいます。	「さつまもじ」は鹿児島県の郷土 料理です。高級な材料は使わず、身 近でできる食材の食事を使ってつく った庶民のすしとして親しまれています。 「すもじ」とは、宮中の言葉で した。「すし」のことをさし、さつまのすしと いうことで「さつまもじ」と呼ばれ るようになりました。	野菜の中でも、カロテンという栄養素 が多い野菜や、色の濃い野菜を りょくしょくして、しつこくしてつく った庶民のすしとして親しまれています。 「すもじ」とは、宮中の言葉で した。「すし」のことをさし、さつまのすしと いうことで「さつまもじ」と呼ばれ るようになりました。	
メモ	こんだて名 (はいぜん図)	10 ② MILK ④ 小松菜ソテー ① 麦ごはん ③ きいこん	11 ② MILK ④ チキン南蛮 ⑤ 野菜タルタル ① バーガーパン ③ マカロニ スープ	12 ② MILK ④ 白菜のさっぱりサラダ ① 麦ごはん ③ キーマカリー	13 ② MILK ⑤ 黒豆きなこクリーム ④ フラワーサラダ ① 小型コッペパン ③ タラのクリーム スパゲティ	14 ② MILK ④ おろしハンバーグ ① 麦ごはん ③ 豚汁
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	646 804	28.6 34.6	624 801	29.0 36.4	
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ とりにく あつあげ ④ ぶたにく	③ べーコン ④ とりにく とうにゅう	③ とりにく ぶたにく だいす ④ きなこ	③ ぶたにく あぶらあげ みそ ④ ぶたにく とりにく	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	③ にんじん きぬさや ④ こまつな	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう ③ ぎゅうにゅう ③ スキムミルク ④ ひじき	② ぎゅうにゅう ③ ぎゅうにゅう ③ スキムミルク ⑤ スキムミルク	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	③ にんじん きぬさや ④ こまつな	③ にんじん ほうれんそう ④ にんじん	③ にんじん えだまめ トマト ④ にんじん	③ にんじん ほうれんそう ④ ブロッコリー	
調味料・その他	魚 卵 果物	海藻 芋 種実	豆製品 魚卵	海藻 芋 種実	海藻 果物 芋	
メモ	「きいこん」は鹿児島県の郷土料理 です。地鶏や野菜などの具材を切り 込んで鍋に入ることからその名 がつきました。昔、鹿児島では各家 庭で鶏を飼っている家庭が多く、正 月料理としてもふるまわれていま した。	「キキン南蛮」はおとなの宮崎県 の郷土料理です。鶏肉や野菜などを小麦粉の 衣をつけて油で揚げ、甘酢につけて て食べます。今日はバーガーパンに はさんで食べる、チキン南蛮バ ーガーです。しっかりと手洗いしてから 食べましょう。	「キーマカリー」はインド料理の一つ です。「キーマ」とはヒンディー語で 「ひき肉」を意味します。本場のイン ドでは、ひき肉や羊の肉を使い、細か く刻んだ野菜などが多く入っています。 また、キーマカリーに似ている 「ドライカレー」は日本発祥のカレー になります。	まだ食べることが出来るのに捨てられ てしまう食べ物を「食品ロス」といいま す。日本では毎日470万トン、これはお にぎり一人につけていて、けさん で1000万個の野菜を食べ、細か く刻んだ野菜などが多く入っています。 また、キーマカリーに似ている 「ドライカレー」は日本発祥のカレー になります。	11月8日は「いい歯の日」です。よ くかむと、食べ物の味がわかるよう になり、しゃら、きらきら、やくだ、むしば の活性化にも役立ちつどいいこと がたくさんあります。意識してよくか むようにしましょう。	

11月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.0g 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。



11月 献立予定表 (後半)



令和7年度 A献立 (小学校)

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)	17 ④豚肉と野菜のしょうが炒め ①麦ごはん ③大豆の変身 ②MILK みそ汁	18 ④ツナマヨサンドの具 ①切り目入りパン ③肉団子と やさしい野菜のスープ ②MILK	19 ★そおgood給食★ ④鶏肉とさつまいものゆずみそだれ ①そおのごはん ③そおgood みそ汁 ②MILK	20 ④フルーツヨーグルト ①バターパン ③ポークシチュー ②MILK	21 ④ひじきときくらげの佃煮 ①麦ごはん ③キムチ鍋 ②MILK					
※A献立残食調査 17~21日										
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 610 826	中 27.8 36.0	643 849	26.9 35.9	629 777	23.8 28.8	648 831	28.0 35.3	631 781	25.9 31.6
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質 ③あぶらあげ とうふ だいす とうにゅう みそ ④ぶたにく	③とりにく とうふ ④かつお	③とうふ あぶらあげ みそ ④とりにく みそ	③ぶたにく だいす	③ぶたにく あさり あつあげ 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	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ④ひじき 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 ④にら	③にんじん こまつな ④パセリ	③にんじん こまつな ④えだまめ	③にんじん ブロッコリー	③にんじん はねぎ にら					
5群 炭水化物	4群 ビタミンC ③だいこん ごぼう しめじ ふかねぎ ④しようが キャベツ たまねぎ もやし	③たまねぎ はくさい しめじ ④エネギ コーン	③だいこん はくさい ふかねぎ しいたけ こんにゃく ④ゆず	③ににく たまねぎ しめじ りんご ④パイン みかん もも	③ににく しうがい だいこん えのき もやし こんにゃく はくさい ④きくらげ					
6群 脂質	①こめ むぎ ③じやがいも ④さとう でんぶん	①きりめいりパン ③じやがいも でんぶん ぱんこ ④でんぶん	①こめ むぎ ④さつまいも さとう	①バターパン ③じやがいも ④さとう	①こめ むぎ ③さとう ④さとう					
調味料・その他	④あぶら ごま ③煮干だし ④みりん 醤油 酒	③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④醤油 みりん	③煮干だし ④みりん	③赤ワイン シチュー ルー ケチャップ ウスター ソース 塩 こしょう	③酒 醤油 唐辛子 鶏がらスープ ④醤油 酒					
ぜひご家庭で!	海藻 緑黄色野菜 果物	豆 海藻 果物	魚 卵 海藻	豆製品 海藻 種実	豆 乳製品 芋					
メモ	今日の「大豆の変身みそ汁」は小学生の国語に登場する「すがたをかえる大豆」というお話をちなんないでいる具材である豆腐・油揚げ・豆乳・みそはすべて大豆からできています。	みんなが「地場産物」とは、わたしたちが住んでいる地域でとれる食べ物のことで、「地場産物」とは地場産物をその地域で消費することです。給食をとおして、曾於市の食材をおいしくいただきましょう。	給食では、毎月19日の「食育の日」を中心におおgood給食を実施しています。元の食材を使うことで、地元の食材をつかって食べる、お皿を持って食べる、口に食べ物を入れたまま話をしない、食べている途中で立って歩かないなど守っています。一緒に食べるみんなが気持ちよく食べるためにマナーを守りましょう。	みんなが食事のマナーは守っていますか? たしかに毎日おいしい給食を食べられるのは、食べ物を育てる人や収穫する人、運搬する人、献立を考える人、調理員さん、給食当番のお友達など、さまざまなもので支えてくれるおかげです。食に慣れただけでなく、みんなが気持ちよく食べるためのマナーを守りましょう。	11月23日は「勤労感謝の日」でした。わたくしは毎日おいしい給食を食べられるのは、食べ物を育てる人や収穫する人、運搬する人、献立を考える人、調理員さん、給食当番のお友達など、さまざまなもので支えてくれるおかげです。食に慣れただけでなく、みんなが気持ちよく食べるためのマナーを守りましょう。					
こんだて名 (はいぜん図)	24 	25 	26 	27 	28 					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 614 785	中 28.4 35.8	632 785	24.9 30.0	651 809	30.4 37.7	675 843	34.2 42.1		
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質 ③ベーコン ひよこめ レッドキドニー マローファットピース たらさけ あさり	③あつあげ みそ	③ぶたにく とうふ	③さけ とうふ あつあげ 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 ③にんじん ④にんじん	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク ④ひじき	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④ひじき	②ぎゅうにゅう ④にぼし ⑥かんてん						
おもにエネルギーのものになるもの	3群 カロテン ③たまねぎ しめじ はくさい ④キャベツ きゅうり コーン	③はねぎ	③にんじん	③にんじん ④にんじん						
調味料・その他	④あぶら バター ④オリーブオイル アーモンド ③酒 鶏がらスープ 塩 こしょう コンソメ 白ワイン ④醤油 酢 塩	③しめじ たまねぎ はくさい ④いんげん うめ	③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ⑤みかん	③だいこん こんにゃく えのき はくさい ふかねぎ ④しょうが せんちゃん						
ぜひご家庭で!	メモ	卵 豆製品 種実	豆 緑黄色野菜 果物	卵 豆 芋	乳製品 海藻 果物					
11月24日は「和食の日」でした。平成25年に「和食:日本人の伝統的な文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本人の食文化は、日本の伝統工芸技術などの形のない文化のことです。みんなで受け継いでいくことが大切です。	11月24日は「和食の日」でした。曾於市は市は宇宙食の名産地で、鹿児島県内の収穫量はトップクラスです。現在アメリカ航空宇宙局(NASA)でつまみの宇宙食計画が進んでいます。多くの日本の食文化を救ったさつまいもは近い将来宇宙でも活躍するかも知れませんね。	さつまいもは腸の働きをよくする食事纤维が豊富な食材です。現在アメリカ航空宇宙局(NASA)でつまみの宇宙食計画が進んでいます。多くの日本の食文化を救ったさつまいもは近い将来宇宙でも活躍するかも知れませんね。	おおしがきき込んで、サイズの大いがいみのある白菜が育ちます。今日は豆腐と野菜の中華煮に入っています。	いしかりしる「石狩」は北海道の石狩地方の郷土料理で、鮭が有名な石狩地方の漁師飯です。江戸時代から鮭漁の漁師飯です。おなじで、さしきりうのぶつ切りをそのままみそ汁にいれています。						

