



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 ひ 文化の日 	4 	5 	6 	7 
エネルギー(kcal)	小		638	627	633	690
たんぱく質(g)	中		804	775	779	857
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	「弥五郎どん祭り」 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。鹿児島三大祭り の一つで、約900年の歴史が あるお祭りです。	③ぶたにく だいず ④たまご ②ぎゅうにゅう ③チーズ スキムミルク	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	③ベーコン ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③チーズ	③ぶたにく だいず さつまあげ ④かつお ②ぎゅうにゅう
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン		③にんじん トマト えだまめ ④にんじん	①にんじん えだまめ ③にんじん みつば	③にんじん トマト かぼちゃ ④パセリ パセリ ⑤にんじん	③にんじん かぼちゃ えだまめ ④にんじん きぬさや
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物		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じゃがいも ④さとう ④あぶら	①たまご 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	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しょうが たまねぎ しいたけ こんにゃく ④ほしだいこん ごぼうこんにゃく ①こめ おぎ ③さとう てんぷん ④さとう ③あぶら ④あぶら ごま ごまあぶら
調味料・その他		弥五郎は実は三兄弟の次 男。長男は都城に、三男は日 南にいます。	③赤ワイン ケチャップ デミグラスソース しょう 油 ウスターソース 鶏がらスープ ④酢 塩	①酒 醤油 ③酒 醤油 塩 ④塩	③鶏がらスープ 塩 しょう油 醤油 ④レモン マヨネーズ タイム 塩 しょう油	③かつお節だし 醤油 みりん ④醤油
ぜひご家庭で!			魚 海藻 種実	豆 果物 芋	豆製品 果物 種実	海藻 果物 芋
メモ		いわがけはちまんじんや 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。	「さつますもじ」は鹿児島県の郷土 料理です。高級な材料は使わず、身 材がよい、おいしい、のうきつ、きょうり 近でとれる季節の食材を使ってつく る庶民のすしとして親しまれていま した。「すもじ」とは、宮中の言葉で 「すし」のことをさし、さつまのすしと いうことで「さつますもじ」と呼ばれ るようになりました。	野菜の中で、カロテンといえる栄養素 が多い野菜や、色の濃い野菜を 「緑黄色野菜」といいます。今日は、 にんじん・トマト・かぼちゃ・パセリ・ パセリを使っています。緑黄色野菜 は3群になります。ほかにもどんな野 菜があるのか献立も見てみましょ う。	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、消化・吸収に役立ち、虫歯 を防ぎます。そして、肥満予防や、脳 の活性化にも役立つなどいいこと 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。
こんだて名 (はいぜん図)		10 	11 	12 	13 	14 
エネルギー(kcal)	小	646	624	723	624	644
たんぱく質(g)	中	804	801	907	791	842
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③ベーコン ④とりにく とうにゅう ②ぎゅうにゅう	③とりにく ぶたにく だいず ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④ひじき	③たら ベーコン ⑤きなこ ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク ⑤スキムミルク	③ぶたにく あぶらあげ みそ ④ぶたにく とりにく ②ぎゅうにゅう
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	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 ③たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ ④しょうが レモン ⑤たまねぎ きゅうり レモン	③にんじん えだまめ トマト ④にんじん ③にんにく しょうが たまねぎ ④きゅうり はくさい レモン	③にんじん ほうれんそう ④ブロッコリー ③にんにく たまねぎ しめじ ④カリフラワー コーン レモン	③にんじん はねぎ ④えだまめ ③たまねぎ だいこん ごぼう しいたけこんにゃく しょうが ④たまねぎ だいこん しょうが
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③さいとも さとう ③あぶら ④あぶら アーモンド	①バーガーパン ③マカロニ ④こむぎ さとう ④あぶら ごまあぶら ⑤ノンエッグマヨネーズ	①こめ おぎ ③じゃがいも こめ ④さとう ③あぶら ④あぶら	①こめ たまご ③スパゲティ ④さとう ⑤さとう みずあめ ③あぶら ④あぶら ⑤あぶら	①こめ おぎ ③さつまいも ④でんぶん ③あぶら ④あぶら
調味料・その他		③酒 醤油 かつお節だし ④醤油 塩 しょう油	③鶏がらスープ 塩 しょう油 ④酒 醤油 黒酢 酢 みりん ⑤塩 しょう油	③ケチャップ ウスターソース ケールー カレー粉 塩 しょう油 鶏がらスープ ④醤油 酢 塩 しょう油	③白ワイン コンソメ 醤油 塩 しょう油 ④酢 醤油 粒マスタード ⑤塩	③かつお節だし ④塩 チキンブイヨン 醤油 みりん 塩 酒
ぜひご家庭で!		魚 卵 果物	海藻 芋 種実	豆製品 魚 卵	海藻 芋 種実	海藻 果物 種実
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 込んで鍋に入れることからその名 がつけました。昔、鹿児島では各家 庭で鶏を飼っている家庭も多く、正 月料理としてもふるまわれていま した。	「チキン南蛮」はおとなりの宮崎県 の郷土料理です。鶏肉に小麦粉の 衣をつけて油で揚げ、甘酢につけこ み、手作りのタルタルソースをかけ 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。しっかり手洗してから 食べましょう。	「キーマカレー」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、鶏肉や羊の肉を使い、細か く刻んだ野菜などが多く入っていま す。また、キーマカレーに似ている 「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」といま す。日本では毎日470トン、これはお にぎり一人1個ずつ捨てている計算 になります。給食でも食品ロスを防 ぐために、給食準備を早く終わらせて、 あと一口食べてみたり、できることを考 えてみましょう。	「豚汁」は鹿児島県の郷土料理で す。鹿児島には昔からみそ汁に豚や 鶏を入れる文化がありました。明治 時代の軍人には薩摩藩出身者が 多かったため、全国に豚肉が入った みそ汁が普及しました。

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。

曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図) ※A献立残食調査 17~21日		17	18	19 ★そおgood給食★	20	21
エネルギー(kcal)	小	610	643	629	648	631
たんぱく質(g)	中	826	849	777	831	781
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 だいず 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 だいず	③ぶたにく あさり あつあげ みそ
	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 しらすばし
おもに体のちようし をとのえるもの	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
	4群 ビタミンC	③だいこん ごぼう しめじ ふかねぎ ④しょうが キャベツ たまねぎ もやし	③たまねぎ はくさい しめじ ④玉ねぎ 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にんにく たまねぎ しめじ りんご ④パイン みかん もも	③にんにく しょうが だいこん えのきもやし こんにゃく はくさい ④きくらげ
おもにエネルギー のものになるもの	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きりめいりパン ③じゃがいも 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じゃがいも ④さとう	①こめ むぎ ③さとう ④さとう
	6群 脂質	④あぶら ごま	③ごま ④ノンエッグマヨネーズ	③あぶら ごま	③あぶら	③ごまあぶら ④あぶら ごま
調味料・その他		③煮干しだし 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煮干しだし 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 酢 塩 唐辛子 鶏がらスープ ④醤油 酢
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
こんだて名 (はいぜん図) メモ		24	25	26	27	28
エネルギー(kcal)	小	614	632	651	675	
たんぱく質(g)	中	785	785	809	843	
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 ④とりにく だいず たまご	
	2群 無機質	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きびなご	②ぎゅうにゅう ④にぼし ⑥かんてん	②ぎゅうにゅう ④にんじん	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん こまつな ④にんじん	③はねぎ	③にんじん	③にんじん	
	4群 ビタミンC	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	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こくとうパン ③さつまいも こめ ④さとう	①こめ むぎ ③さつまいも ④さとう でんぶん	①コッペパン ③でんぶん ④さとう ⑥さとう メープルシュガー	①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう	
	6群 脂質	③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あぶら ごま	③あぶら ごま	③ごまあぶら ④アーモンド カシューナッツ	
調味料・その他		③煮干しだし ④みりん 醤油	③煮干しだし ④みりん 醤油	③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう 酒 オイスターソース ④みりん	③かつお節だし 酒粕 ④みりん 醤油	
ぜひご家庭で!		卵 豆製品 種実	豆 緑黄色野菜 果物	卵 豆 芋	乳製品 海藻 果物	
こんだて名 (はいぜん図) メモ		24	25	26	27	28
エネルギー(kcal)	小					