





















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  「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。 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。 いわがわはんじんじんや はまくだ 岩川ハ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。高架橋下でのイナパウアーは圧巻です。	4  ④ コールスローサラダ  ① ミルクパン ③ ポーク ② ビーンズ 638 28.7 804 35.9 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 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 じゃがいも ④ さとう ④ あぶら ③ 赤ワイン ケチャップ デミタスソース こしょう 塩 ウスターソース 鶏がらスープ ④ 酢 塩	5  ④ 鮭の塩焼き  ① さつまいも ③ 青のりの すまし汁 627 30.7 775 37.6 ① とりにく さつまいも 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	6  ⑥ ノンエッグ マヨネーズ  ④ ハーブチキン ⑤ ゆで野菜 ① バーガーパン ③ トマトスープ 633 27.7 779 33.5 ③ ベーコン ④ とりにく ② ぎゅうにゅう ③ チーズ ③ にんじん トマト かぼちゃ ④ パジル 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 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 レガノ ジャム タム 塩 こしょう	7  ④ 切干大根のきんぴら  ① 麦ごはん ③ かぼちゃの そばろ煮 690 26.0 857 31.9 ③ ぶたにく だいず さつまいも ④ かつお ② ぎゅうにゅう ③ にんじん かぼちゃ えだまめ ④ にんじん きぬさや 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 むぎ ③ さとう でんぶ 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
エネルギー(kcal)	小					
たんぱく質(g)	中					
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質					
	2群 無機質					
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					
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物					
	6群 脂質					
調味料・その他						
ぜひご家庭で!						
メモ			魚 海藻 種実	豆 果物 芋	豆製品 果物 種実	海藻 果物 芋
			11月1日から7日は「地域が育む 「がごしまの教育」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。	「さつまいも」は鹿児島県の郷土料理です。高級な材料は使わず、身近でとれる季節の食材を使っている庶民のすしとして親しまれていました。「すじ」とは、宮中の言葉で「すし」のことをさし、さつまいもということで「さつまいも」と呼ばれるようになりました。	野菜の中で、カロテンという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・パジル・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でも見てみましょう。	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  ④ 小松菜ソテー  ① 麦ごはん ③ きいこん 646 28.6 804 34.6 ③ とりにく あつあげ ④ ぶたにく ② ぎゅうにゅう ③ にんじん きぬさや ④ こまつな ③ たまねぎ どうがし しいたけ ごぼう しょうが こんにゃく ほしだいこん ④ コーン キャベツ ① こめ むぎ ③ さとういも さとう ③ あぶら ④ あぶら アーモンド ③ 酒 醤油 かつお節だし ④ 醤油 塩 こしょう	11  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 624 29.0 801 36.4 ③ ベーコン ④ とりにく とうにゅう ② ぎゅうにゅう 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 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 ③ 鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④ 酒 醤油 黒酢 酢 みりん ⑤ 塩 こしょう	12  ④ 白菜のさっぱりサラダ  ① 麦ごはん ③ キーマカレー 723 28.9 907 35.4 ③ とりにく ぶたにく だいず ② ぎゅうにゅう ② スキムミルク ④ ひじき 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 ① こめ むぎ ③ じゃがいも こめ ④ さとう ③ あぶら ④ あぶら ③ かりん粉 ウスターソース カレー 粉 塩 こ しょう 鶏がらスープ ④ 醤油 酢 塩 こしょう	13  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 たらこクリーム スパゲティ 624 26.8 791 33.7 ③ たらこ 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 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 ① こがたコッペパン 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 ③ 白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう ④ 酢 醤油 粒マスタード ⑤ 塩	14  ⑤ 小魚アーモンド  ④ おろしハンバーグ ① 麦ごはん ③ 豚汁 644 28.5 842 38.0 ③ ぶたにく あぶらあげ みそ ④ ぶたにく とりにく ⑤ いわし ② ぎゅうにゅう 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 ① こめ むぎ ③ さつまいも ④ でんぶ ⑤ みずあめ さとう ③ あぶら ④ あぶら ⑤ アーモンド ごま ③ かつお節だし ④ 塩 チキンブイヨン 醤油 みりん 塩 酒
エネルギー(kcal)	小					
たんぱく質(g)	中					
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質					
	2群 無機質					
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					
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物					
	6群 脂質					
調味料・その他						
ぜひご家庭で!			魚 卵 果物	海藻 芋 種実	豆製品 魚 卵	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」といいます。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 献立予定表 (後半)



令和7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) ※A献立残食調査 17~21日		17 ⑤ヨーグルト ④豚肉と野菜のしょうが炒め ①麦ごはん ③大豆の変身 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 野菜のスープ	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	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	21 ⑤りんごゼリー ④ひじきときくらげの佃煮 ①麦ごはん ③キムチ鍋	
		エネルギー(kcal) 小 610 27.8	643 26.9	629 23.8	648 28.0	631 25.9	
		たんぱく質(g) 中 826 36.0	849 35.9	777 28.8	831 35.3	781 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 だいず とうにゅう みそ ④ぶたにく 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	③とりにく とうふ ④かつお ②ぎゅうにゅう	③とうふ あぶらあげ みそ ④とりにく みそ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく だいず ②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト	③ぶたにく あさり あつあげ みそ 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 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にんじん こまつな ④パセリ ③たまねぎ はくさい しめじ ④玉ねぎ コーン	③にんじん こまつな ④えだまめ ③だいこん はくさい ふかねぎ しいたけ こんにやく ④ゆず	③にんじん ブロッコリー 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 こんにやく はくさい ④きくらげ ⑤りんご
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 6群 脂質 ④あぶら ごま	①きりめいりパン ③じゃがいも でんぶん ばんこ ④でんぶん ③ごま ④ノンエッグマヨネーズ	①こめ むぎ ④さつまいも さとう ③あぶら ごま	①バターパン ③じゃがいも ④さとう ③あぶら	①こめ むぎ ③さとう ④さとう ⑤さとう みずあめ 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	
メモ		今日の「大豆の変身みそ汁」は小学3年生の国語に登場する「すがたをかえる大豆」というお話にちなんだものです。みそ汁に入って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。					
		給食では、毎月19日の「食育の日」を中心にそおgood給食を実施しています。地元の食材を使うことにより、地産地消になるほか、地域の自然や文化などを知ることができ、生産者の努力や食への感謝の気持ちをおととして、曾於市の食材をおいしくいただきます。					
こんだて名 (はいぜん図)		24 ④ひじきとナッツのサラダ ①黒糖パン ③シーフード シチュー	25 ④きびなごの梅だれ ①麦ごはん ③さつまいも のみそ汁	26 ④かみかみナッツ ①コッペパン ③豆腐と野菜 の中華煮	27 ④財部茶香るそばろ丼の具 ①もちきびごはん ③石狩汁		
		エネルギー(kcal) 小 614 28.4	632 24.9	651 30.4	675 34.2		
		たんぱく質(g) 中 785 35.8	785 30.0	809 37.7	843 42.1		
		おもに体をつくる ものになるもの	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 ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク ④ひじき	③あつあげ みそ ②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご	③ぶたにく とうふ ②ぎゅうにゅう ④にぼし ⑥かんでん	③さけ とうふ あつあげ みそ ④とりにく だいず たまご ②ぎゅうにゅう	
		おもに体のちようし をとのえるもの	③にんじん こまつな ④にんじん ③たまねぎ しめじ はくさい ④キャベツ きゅうり コーン りんご ①こくとうパン ③さつまいも こめ ④さとう 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はねぎ ③しめじ たまねぎ はくさい ④いんげん うめ ①こめ むぎ ③さつまいも ④さとう でんぶん ④あぶら ごま	③にんじん ③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ⑤みかん 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 ③ごまあぶら ④アーモンド カシューナッツ 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にんじん ④にんじん ③だいこん こんにやく えのき はくさい ふかねぎ ④しょうが せんちゃ ①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ごま	
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 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はねぎ ③しめじ たまねぎ はくさい ④いんげん うめ ①こめ むぎ ③さつまいも ④さとう でんぶん ④あぶら ごま	③にんじん ③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ⑤みかん 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 ③ごまあぶら ④アーモンド カシューナッツ 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にんじん ④にんじん ③だいこん こんにやく えのき はくさい ふかねぎ ④しょうが せんちゃ ①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう 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 コンソメ 白ワイン ④醤油 酢 塩	③煮干しだし ④みりん 醤油	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!		卵 豆製品 種実	豆 緑黄色野菜 果物	卵 豆 芋	乳製品 海藻 果物		
メモ		11月24日は「和食の日」でした。平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。みんな受け継いでいくことが大切です。					
		さつまいもは腸の働きをよくする食物繊維が豊富な食材です。現在アメリカ航空宇宙局(NASA)でさつまいもの宇宙食計画が進んでいます。昔、日本の飢饉を救ったさつまいもは近い将来宇宙でも活躍するかもしれません。					

