

## 11月 献立予定表（前半）

## 令和7年度 B献立(中学校)

メモ

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)



曾於市学校給食センター

令和7年度 B献立(中学校)

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	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 ★そおgood給食★ ②MILK 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	19 ②MILK 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	20 ②MILK ④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	21 ②MILK ④フルーツヨーグルト ①バターパン ③ポーク シチュー
※A献立残食調査 17~21日					
エネルギー(kcal)	小 たんぱく質(g)	610 27.8	629 23.8	643 26.9	631 25.9
	中 たんぱく質(g)	826 36.0	777 28.8	849 35.9	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 みそ ④ぶたにく	③あぶらあげ とうふ、だいす とうにゅう ③どうふ、あぶらあげ みそ ④とりにく みそ	③とりにく どうふ ④かつお	③ぶたにく あさり あつあげ みそ	③ぶたにく だいす
	2群 無機質 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	②ぎゅうにゅう ④ひじき しらすぼし	②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン ④にら	③にんじん ④にら	③にんじん こまつな ④えだまめ	③にんじん こまつな ④パセリ	③にんじん はねぎ にら
	4群 ビタミンC ④いちじく	③だいこん ごぼう しめじ ふかねぎ ④だいこん はくさい 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玉ねぎ コーン	③ににくしようが 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	③ににく たまねぎ しめじ 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 ④さとう でんぶん	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 ③さとう ④さとう ⑤さとう みずあめ	①バターパン ③じやがいも ④さとう
	6群 脂質 ④あぶら ごま	③あぶら ごま	③ごま ④ノンエッグマヨネーズ	③ごまあぶら ④あぶら ごま	③あぶら
調味料・その他	③煮干だし ④みりん 醤油 酒	③煮干だし ④みりん	③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④醤油 みりん	③酒 醋 塩 唐辛子 鶏がらスープ ④醤油 醋	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
ぜひご家庭で!	海藻 緑黄色野菜 果物	魚 卵 海藻	豆 海藻 果物	豆 乳製品 芋	豆 乳製品 海藻 種実
メモ	今日の「大豆の変身みそ汁」は小学校3年生の国語に登場する「すぐたをかえる大豆」というお話をちなんだものです。みそ汁に入っている真材である豆腐・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」を中心におお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はぐくんでいます。	みなさん「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とれる食べ物のことです、「地産地消」とは地場産物をその地域で消費することです。給食をおおして、曾於市の食材をおいしくいただきましょう。	みなさん、食事のマナーは守っていますか?正しい姿勢で食べる、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か?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。	11月23日は「勤労感謝の日」でした。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、さまざまな人たちが支えてくれるおかげです。食に関わ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。
こんだて名 (はいぜん図)	24 歯にもカルシウムを!	25 ②MILK 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 ②MILK ④ひじきとナツツのサラダ ①黒糖パン ③シーフード シチュー	27 ②MILK ④財部茶香るそぼろ丼の具 ①もちきびごはん ③石狩汁	28 ②MILK ⑥メープルジャム ⑤みかん ④かみかみナッツ ①コッペパン ③豆腐と野菜 の中華煮
エネルギー(kcal)	小 たんぱく質(g)	632 24.9	614 28.4	675 34.2	651 30.4
	中 たんぱく質(g)	785 30.0	785 35.8	843 42.1	809 37.7
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 ④きびなご	③あつあげ みそ	③さけ とうふ、あつあげ みそ マローファットピース たら さけ あさり	③ぶたにく とうふ、	③ぶたにく とうふ、
	2群 無機質 ④わかめ	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご	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	②ぎゅうにゅう ④にぼし ⑥かんてん
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン ④はねぎ	③はねぎ	③にんじん こまつな ④にんじん	③にんじん	③にんじん
	4群 ビタミンC ④いんげん うめ	③しめじ たまねぎ はくさい ④いんげん うめ	③たまねぎ しめじ はくさい ④キャベツ キュウリ コーン りんご	③だいこん こんにゃく えのき はくさい ふかねぎ ④しようが せんちゃん	③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ⑤みかん
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物 ④さとう でんぶん	①こめ むぎ ③さつまいも ④さとう でんぶん	①こくとうパン ③さつまいも こめこ ④さとう	①こめ もちきび ③じやがいも ④さとう	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
	6群 脂質 ④あぶら ごま	③あぶら バター ④オリーブオイル アーモンド	③あぶら バター ④オリーブオイル アーモンド	④あぶら ごま	③ごまあぶら ④アーモンド カシーナッツ
調味料・その他	③煮干だし ④みりん 醤油	③酒 鶏がらスープ 塩 こしょう コンソメ 白ワイン ④醤油 醋 塩	③かつお節だし 酒粕 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	
ぜひご家庭で!	豆 緑黄色野菜 果物	卵 豆製品 種実	乳製品 海藻 果物	卵 豆 芋	
メモ	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開発が進んでいます。昔、日本の飢餓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ませんね。	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文化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。	「石狩汁」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。江戸時代から鮭漁がさかんに行われており、大漁を祝うときに、漁師たちはとれたての鮭のぶつ切りをそのままみそ汁にいれていました。	曾於市は白菜の名産地で、鹿児島県内での収穫量はトップクラスです。曾於市は南暖地という温かい気候で、近隣の山々からの寒風おろしが吹き込んで、サイズの大きい甘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。	

献立表は曾於市のホームページにも掲載しております。

