

# 令和6年11月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場  
TEL 86-4236  
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学 エネルギー たんぱく質	中学 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ			
						赤	黄	緑						
						主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える						
小5・6年	1	金	ひのくにパン	○	春雨のタンタン麺 きゅうりの中華あえ 大学芋	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆	ひのくにパン 砂糖 はるさめ ごま油 さつま芋 油 ごま 水あめ	しょうが チンゲンサイ きくらげ 人参 きゅうり もやし	647 21.5	821 26.7	和水町産のさつまいもを油で揚げ、たれを絡めて大学芋を作ります。			
和水町の有機米			5	火	有機米ごはん	○	里芋のみそ汁 いわしのかばやき しそひじきあえ	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ (煮干し) いわし しそひじき	米 さといも 揚げ油 砂糖 澱粉	たまねぎ えのきたけ 人参 ねぎ もやし きゅうり	631 23.5	794 28.4	和水町の減農薬米を使ったごはんです。農薬を減らして栽培を行っています。	
日本全国めぐり～長崎～			中3	6	水	米粉入り かぼちゃパン	○	長崎皿うどん (チャー麺・皿うどんの具) フルーツ杏仁	牛乳 かまぼこ 豚肉 いか 杏仁豆腐	米粉入りかぼちゃパン 澱粉 油 焼炒麺 ごま油 砂糖	たまねぎ 人参 きくらげ もやし キャベツ たけのこ きぬさや みかん パイン 黄桃	663 24.0	867 30.4	今月は小学校6年生の修学旅行先でもある、長崎県の料理を紹介します。
おむすびころりん			7	木	セルフおにぎり (ゆかりごはん)	○	肉じゃが 春雨の酢の物 (焼きのり)	牛乳 錦糸卵 豚肉 天ぷら	米 ごま 油 のり じゃがいも こんにやく 砂糖 はるさめ ごま	しそ たまねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり	627 21.9	795 26.6	今月は本に出てくる食べ物や料理が給食に登場します。1回目は、「おむすびころりん」です。	
いい歯の日			8	金	ミルクパン	○	ビーンズスープ きびなごのかりかりフライ かみんごサラダ	牛乳 さきいか 鶏肉 大豆 大福豆 金時豆 きびなご ロースハム	ミルクパン じゃがいも 油 揚げ油 ごま	たまねぎ キャベツ 枝豆 人参 ごぼう きゅうり きくらげ	621 26.3	813 34.0	11月8日は「いい歯の日」で、かみかみメニューです。日頃からよくかんで食べましょう。	
なごみランチ(和水町共通メニュー) ～ま・ご・わ・や・さ・し・い～			11	月	さつまいもごはん	○	厚揚げのみそ汁 さばの照り焼き 柿なます	牛乳 (煮干し) 厚揚げ わかめ さば	米 砂糖 さつま芋 ごま	白菜 たまねぎ えのきたけ ねぎ 人参 柿 大根 きゅうり	658 23.1	831 27.8	なごみランチの日。「まごわやさしい」を使った秋らしい献立です。	
給食室のいちにち			12	火	ビーフカレー (麦ごはん)	○	カラフルサラダ 一食ヨーグルト	牛乳 牛肉 チキンハム ヨーグルト	米 油 砂糖 麦 じゃがいも	たまねぎ 人参 枝豆 トマト りんご レタス ブロッコリー コーン パプリカ	680 21.4	845 25.5	2回目のおはなし給食。給食がどのように作られるか知っていますか？	
13	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ 魚と根菜の甘辛揚げ ナムル	牛乳 ホキ 豚肉	米 ワンタン 麦 ごま油 油 澱粉 砂糖 ごま	たまねぎ キャベツ きくらげ 人参 ねぎ れんこん ごぼう もやし きゅうり	663 25.1	838 30.6	秋～冬にかけて旬を迎える根菜を、魚と一緒に甘辛く味付けします。				
14	木	麦ごはん	○	筑前煮 厚焼き卵 白菜の甘酢あえ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 卵 ちりめん 糸かつお	米 さといも 麦 油 砂糖 こんにやく	人参 ごぼう れんこん たけのこ いんげん しいたけ 白菜 きゅうり	662 24.7	813 29.2	これからの季節に旬を迎える白菜。ゆでるとかさが減りたくさん食べることが出来ます。				
そのときがくるくる			15	金	米粉パン	○	なす入りミートソース スパゲッティ えだまめサラダ りんご	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 粉チーズ チキンハム	米粉パン 油 ごま スパゲティ	たまねぎ なす 枝豆 人参 キャベツ きゅうり コーン りんご	681 28.7	852 35.3	みなさんは苦手な食べ物がありますか？「そのときがくるくる」はなすが苦手な男の子のお話です。	
18	月	麦ごはん	○	マーボー豆腐 ひじきシューマイ こんにやくサラダ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 鶏肉 豆腐 海藻 ひじき	米 澱粉 油 麦 ごま油 こんにやく ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	641 23.0	831 28.8	豆腐は大豆から作られます。大豆から作られる食べ物たくさんありますね。				
ふるさとくまさんデー 宇城			19	火	びりん飯	○	白玉汁 ししゃもフライ れんこんサラダ	鶏肉 しぼり豆腐 かまぼこ 油揚げ 牛乳 (本かつお) (昆布) ししゃも ツナ	米 油 砂糖 ごま 白玉もち パン粉	しいたけ ごぼう しめじ 人参 こまつな 大根 れんこん キャベツ きゅうり	631 23.5	818 30.2	ふるさとくまさんデー。宇城地域の料理や食べ物を紹介します。	
タスキメシ			20	水	丸パン	○	ベーコンとじゃがいもの トマトクリーム煮 グリーンサラダ 大豆のココアりんかけ	牛乳 ベーコン 生クリーム 煎り大豆	パン じゃがいも 油 砂糖 澱粉	たまねぎ 人参 しめじ パセリ にんにく トマト レタス きゅうり コーン	601 22.5	766 28.0	「タスキメシ」は陸上部の高校生のお話です。物語にいろいろな料理が登場しますよ。	
和食の日献立			小6	21	木	麦ごはん	○	根菜豆乳豚汁 魚のおろしソース アーモンドあえ	牛乳 豆腐 豆乳 豚肉 油揚げ (煮干し) たら	米 さといも 麦 油 砂糖 澱粉 アーモンド	大根 ごぼう 人参 ねぎ 大根 白菜 もやし	660 26.5	831 32.0	11月24日は語呂合わせで「いにほんしよくの日」、和食の日です。
玉東町のみかん			小6	22	金	黒糖パン	○	きつねうどん のりかつサラダ みかん	牛乳 かまぼこ 油揚げ (昆布) のり 鶏肉 (本かつお) ツナ 糸かつお	黒糖パン うどん麺 砂糖 油 ごま ごま油 ねりごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	576 24.1	734 30.5	玉東町のみかんです。玉名地域はみかんの名産地です。
中学	25	げつ	麦ごはん	○	じゃがいものうま煮 厚揚げのみそチーズ焼き 即席漬け	牛乳 チーズ 鶏肉 昆布 天ぷら 厚揚げ	米 麦 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん ねぎ きゅうり 大根	646 22.6		厚揚げにみそだれとチーズをかけて、みそチーズ焼きを作ります。			
宙(そら)ごはん			26	火	豆ひじきごはん	○	ほこほこにゅうめん 彩り野菜のミンチカツ ごま酢あえ	鶏肉 豆腐 ひじき 大豆 油揚げ わかめ 牛乳 (本かつお) (昆布)	米 油 砂糖 麦 そうめん ごま	ねぎ 人参 ごぼう 枝豆 しいたけ えのきたけ たまねぎ コーン もやし ほうれん草	620 23.8	788 29.8	5回目のおはなし給食。「にゅうめん」は、そうめんを温かく食べる料理です。	
27	水	麦ごはん	○	スーミータン 肉団子の酢豚風 ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 豚肉	米 澱粉 油 麦 砂糖	たまねぎ 人参 チンゲンサイ きくらげ れんこん コーン ピーマン ぶどう果汁	665 22.1	828 26.7	酢豚は甘酢あんを絡ませた中華料理です。秋らしく、れんこんを使ってみました。				
28	木	麦ごはん	○	さつまいものみそ汁 さんまのおかか煮 五目きんぴら	牛乳 (煮干し) 厚揚げ かつお節 さんま 豚肉 天ぷら	米 油 砂糖 麦 ごま さつま芋 こんにやく	たまねぎ 人参 しめじ こまつな ごぼう いんげん	656 23.2	832 28.4	さんまは秋の代表的な魚の一つです。漢字で「秋刀魚」と書きます。				
29	金	揚げパン	○	かぶ入りポトフ ビーンズサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 ウィナー ツナ 大豆 大福豆 金時豆	パン 黒砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ 人参 キャベツ かぶ きゅうり コーン	615 26.9	794 33.7	かぶの旬は11月～1月ごろ。旬のかぶをポトフに使います。				

\* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。  
\* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。  
\* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(昆布)(煮干)と表示しています。