



# 11月の給食献立予定表

令和5年度

志志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
1	水	パン 麦ごはん リクエスト献立	牛乳	卵とわかめのスープ ししゃもフライ ブロッコリーサラダ	牛乳 わかめ かまぼこ たまご ししゃもフライ チキンハム	米 麦 でん粉 油 ごま ねりごま 砂糖 ノンエッグマヨ	たまねぎ 人参 チンゲンサイ キャベツ きゅうり ブロッコリー	755 27.5	新米も出回り、脂がのっておいしさを増す旬の魚も店頭並びます。寒い冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。
2	木	食パン	牛乳	ポークビーンズ ごぼうとナッツのサラダ いちごジャム	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん チーズ	食パン じゃがいも 油 デミグラ かシューナッツ 砂糖 いちごジャム	たまねぎ 人参 しめじ トマト 缶 にんにく パセリ ごぼう きゅうり	742 30.5	
6	月	ミルクパン	牛乳	ミネストローネ スコッチエッグ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ スコッチエッグ とりささみ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 油	人参 たまねぎ しめじ セロリ にんにく トマト 缶 きゅうり キャベツ コーン 缶	764 29.8	<b>献立紹介</b> ◎11月8日はいい歯の日 繊維の多い野菜などのかみかんで食べましょう。
7	火	にんじゃごはん リクエスト献立	牛乳	お野菜つみれ汁 するめのかみかみサラダ 焼きプリンタルト	ちりめん 牛乳 お野菜つみれ わかめ 豆腐 さきいか	米 砂糖 油 ごま ノンエッグマヨ 焼きプリンタルト	人参 たまねぎ チンゲンサイ しょうが ねぎ ごぼう きゅうり コーン 缶	805 27.8	
8	水	麦ごはん リクエスト献立	牛乳	かしわ汁 いわしのカリカリフライ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 豆腐 いわしのカリカリフライ 油揚げ	米 麦 こんにゃく 油 砂糖	大根 人参 ごぼう ねぎ 切干大根 しいたけ	849 29.2	<b>【かむことの効果】</b> ◎歯の健康を保つ
10	金	麦ごはん リクエスト献立	牛乳	みそおでん 海藻サラダ ムース	牛乳 鶏肉 ちくわ うすら卵 絹厚揚げ 昆布 みそ ちりめん 海藻 ムース	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	人参 大根 キャベツ きゅうり	791 27.6	
11	土	玄米パン	牛乳	肉団子のスープ ミックスかりんとう	牛乳 ミートボール いりこ	玄米パン さつまいも アーモンド 油 砂糖	たけのこ たまねぎ きくらげ 人参 白菜 ねぎ	709 29.1	◎消化・吸収をよくする
14	火	麦ごはん リクエスト献立	牛乳	大豆の五目煮 ひじきのマヨサラダ ゆかりふりかけ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 絹厚揚げ 大豆 ひじき ツナ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ノンエッグマヨ	人参 ごぼう いんげん キャベツ 枝豆 ゆかりふりかけ	840 30.8	◎食べ過ぎるのを防ぐ
15	水	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 チーズ 杏仁豆腐	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 バター	たまねぎ 人参 にんにく みかん 缶 バイン缶 もも 缶	846 22.8	◎脳の働きを活発にする
16	木	食パン	牛乳	さつまいもシチュー キャロットサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 生クリーム ツナ	食パン さつまいも 米粉 油 バター 砂糖 黒豆きなこクリーム	たまねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン 缶	799 26.2	7日 <b>するめのかみかみサラダ</b> 8日 <b>いわしのカリカリフライ</b> と切り干し大根の炒め煮をよくかんで食べましょう！！
<b>食育の日〈ふるさとくまさんデー〉今月は上益城の味です</b>									
17	金	具飯	牛乳	いちよう葉汁 いわしのみぞれ煮 みかん	馬肉 牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 いわしのみぞれ煮	米 しらたき 砂糖 油 さといも	人参 ごぼう いんげん しょうが 大根 しめじ 枝豆 みかん	694 29.9	<b>17日 「食育の日」</b> 今月は <b>上益城の味</b> です。 山の幸が多くとれる地域です。いちよう葉汁は、仔刈り切りにした野菜と、ギョウパに見立てた大豆、枝豆が入った汁物のことです。ごはん「具飯」です。お祭りのときなどによく食べらるそうです。
20	月	チーズパン	牛乳	きつねうどん ひよこ豆のサラダ	牛乳 油揚げ煮 ちくわ とりささみ ひよこ豆	チーズパン うどん 麺 砂糖	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	743 33.2	
21	火	麦ごはん リクエスト献立	牛乳	すきやき だいこんサラダ	牛乳 牛肉 絹厚揚げ ツナ	米 麦 しらたき マロニー 油 砂糖 ノンエッグマヨ	人参 ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ 大根 きゅうり	770 25.8	
22	水	白ごはん	牛乳	わかめスープ 油淋鶏 キャベツのおかかあえ	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 かつおぶし	米 ごま 油 ごま油 でんぷん 砂糖	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ	809 28.2	
24	金	麦ごはん	牛乳	大根のみそ汁 いわしの生姜煮 れんこんのきんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ いわし生姜煮 鶏肉 てんぷら	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	大根 人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん いんげん	785 30.2	<b>21日 すきやき</b> 白菜やねぎがおいしい季節となりました。旬の野菜をたくさん食べましょう。
27	月	ココアパン	牛乳	パスタでちゃんぽん フルーツクリーム	牛乳 豚肉 てんぷら いか 白湯 生クリーム	ココアパン スパゲティ 油 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが みかん 缶 バイン缶 もも 缶 レモン果汁	798 28.8	<b>28日 みそバタースープ</b> バターとみその香りが、食欲をそそるスープです。
28	火	麦ごはん	牛乳	みそバタースープ 厚焼きたまご ひじきのごま炒め	牛乳 鮭 みそ 厚焼きたまご ひじき ちりめん ちくわ	米 麦 バター 砂糖 ごま油 ごま 油	大根 人参 しめじ ごぼう ねぎ 白菜 こまつな	731 29.0	
29	水	麦ごはん リクエスト献立	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 白いんげん豆 チーズ ツナ	米 麦 小麦粉 バター デミグラ 油 ノンエッグマヨ 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 しめじ にんにく しょうが トマトピューレ ごぼう きゅうり	820 25.2	今月は10月の給食委員会のアンケートで、リクエストの多かったメニューをとりいれています。来月も今月できなかったリクエスト献立をとりいれる予定です。お楽しみに！！
30	木	丸パンカット	牛乳	コーンクリームシチュー サーモンチーズフライ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 生クリーム サーモンチーズフライ	丸パン じゃがいも 米粉 油 バター 油 ノンエッグマヨ	たまねぎ 人参 クリームコーン 缶 コーン 缶 エリンギ パセリ キャベツ きゅうり	805 31.3	

※都合により献立および材料を変更する場合があります。ご了承ください。

## ＜11月の給食目標：感謝して食べよう＞

毎日、何気なく食べている「肉」「魚」「野菜」などの食べ物は、みんな生きていたものです。

私たちは、動物や植物の命をいただいて自分の命を育てているのです。

また、食事は、いろいろな人のかかわりによって作られています。

毎日の食事を振り返ってみましょう。

「いただきます、ごちそうさま、あー、うーん」



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地産地消」といいます。

- 学校給食における地産地消の推進の意義は、
- ・生産者等により生産された新鮮で安全な食料を確保することができる。
  - ・児童生徒が、より身近に地域の自然、食文化産業等に理解を深めることができる。
- などの利点があります。

## 地産地消



「地産地消」はSDGsにおいても大きな意味があります。