



# 11月の給食献立予定表

令和6年度

合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	金	麦ごはん		豆腐のみそ汁 いわしの生姜煮 きんぴらごぼう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ いわし生姜煮	米 麦 しらたき ごま 砂糖 油	大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう 人参 枝豆	772 28.4	新米も出回り、脂のつ ておいしさを増す旬の魚も 店頭に並びます。寒い冬に 備えて、しっかりと食べて体 力をつけましょう。↑
5	火	麦ごはん		親子煮 ひじき豆 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 絹厚揚げ 卵 大豆 油揚げ ひじき 青のり ちりめん かつお節	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	人参 たまねぎ いんげん しいたけ	831 31.1	↑
6	水	麦ごはん		ハヤシライス だいこんサラダ	牛乳 牛肉 白いんげん チーズ ツナ	米 麦 小麦粉 デミグラ 油 バター ノンエッグマヨ	たまねぎ 人参 しめじ にんにく しょうが トマトピューレ 大根 きゅうり	805 24.4	<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 ごたえのある食べ物をよく かんで食べましょう。
7	木	食パン マーシャルピーンズ		きのこスープ 野菜コロッケ ごぼうサラダ	牛乳 絹厚揚げ ツナ	食パン マーシャルピーンズ 野菜コロッケ 油 ノンエッグマヨ ごま	しめじ えのきたけ たまねぎ 人参 バセリ ごぼう きゅうり	824 26.0	
<b>〈東北味巡り〉青森県の味です</b>									
8	金	麦ごはん		けの汁 いわしのカリカリフライ かみかみさきいかサラダ	牛乳 南関東あげ 高野豆腐 みそ いわしのカリカリフライ さきいか	米 麦 しらたき 油 ごま 砂糖 ごま油	人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	806 27.2	 <b>〈かむことの効果〉</b> ◎歯の健康を 保つ
11	月	丸パン		大豆と鶏肉のトマト煮 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト 生クリーム	丸パン じゃがいも 油 砂糖	人参 たまねぎ トマト缶 しめじ フロッコリー みかん缶 もも缶 バイン缶	753 30.1	◎消化・吸収を よくする
12	火	麦ごはん		ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ 海藻 ちりめん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油 ごま油 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり	788 24.6	◎食へ過ぎる のを防ぐ
13	水	麦ごはん		里芋のみそ汁 さんまのおかか煮 切干大根の炒め煮	牛乳 南関東あげ わかめ みそ さんまおかか煮 油揚げ ちくわ ちりめん	米 麦 さといも ごま油	たまねぎ 人参 ねぎ 切干大根 乾しいたけ 枝豆	776 26.7	◎脳の働きを 活発にする
14	木	コッペパンカット		スパゲティミートソース アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ ハム	コッペパン スパゲティ 油 アーモンド 砂糖	人参 たまねぎ にんにく バセリ トマトピューレ キャベツ コーン缶 アロカリ	761 28.6	<b>7日 ごぼうサラダ</b> <b>8日 かみかみさきいかサラダ</b> いわしのカリカリフライ をよくかんで食べましょう！！
15	金	麦ごはん		もずくのすまし汁 鶏肉のたまねぎ風味揚げ ちくわとほうれん草の炒め物	牛乳 豆腐 もずく かまぼこ 鶏肉 ちくわ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし	785 29.6	
18	月	麦ごはん		白菜の吉野汁 厚焼きたまご キャベツのひじき和え	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ 厚焼きたまご ひじき かつお節	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま	人参 白菜 えのきたけ キャベツ もやし	715 29.7	<b>8日 〈東北味巡り〉 青森県の味を紹介し</b> ます 「けの汁」は根菜類と山菜や 油揚げ、高野豆腐などを刻ん で煮込んだ津軽の七草がゆと もいわれる汁物です。 <b>18日 白菜の吉野汁</b> とろみをつけたやさしい味 の汁物です。 <b>19日 「食育の日」</b> ～ふるさとくまさんデー～ <b>今月は上益城の味です</b> 山の幸が多くとれる地域で す。いちよう葉汁は、仔ゆ 切りにした野菜と、ギツカ に見立てた大豆、枝豆が 入った汁物のことです。 <b>11月24日は和食の日</b> 「和食：日本人の伝統的な 食文化」はユネスコ無形文 化遺産に登録されています。 日本の豊かな自然と食文化 を見直しましょう。
<b>食育の日〈ふるさとくまさんデー〉今月は上益城地域の味です</b>									
19	火	麦ごはん		いちよう葉汁 レンコン入りつくね ゆず風味サラダ	牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 レンコン入りつくね	米 麦 さといも 油	大根 人参 しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり ゆず果汁	709 25.2	
20	水	麦ごはん		五目豆腐 ほうれん草ともやしのごま酢和え 一食いりこ	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ 一食いりこ	米 麦 でんぷん ごま	たまねぎ 人参 しいたけ チンゲンサイ しょうが ほうれん草 もやし	701 34.7	
21	木	コッペパン みかんジャム		ミルク塩肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	コッペパン じゃがいも しらたき 砂糖 バター 油 ごま みかんジャム	たまねぎ 人参 干切大根 きゅうり	730 29.3	
22	金	麦ごはん		豆腐チゲ 三色ナムル 春巻	牛乳 豚肉 絹厚揚げ みそ 春巻	米 麦 じゃがいも ごま ごま油 砂糖 油	人参 白菜 ねぎ しいたけ 白菜キムチ しょうが 大根 きゅうり	831 25.6	
25	月	丸パン		五目うどん ココロ豆のサラダ ムース	牛乳 鶏肉 天ぷら 油揚げ ひよこ豆 チーズ ツナ ムース	丸パン うどん麺 ノンエッグマヨ 砂糖	人参 たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり コーン缶	741 29.3	
26	火	麦ごはん ふりかけ		かきたまきのこ汁 筑前煮	牛乳 豆腐 かまぼこ 卵 わかめ 鶏肉 ちくわ ふりかけ	米 麦 でんぷん 砂糖 油	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ れんこん ごぼう	718 28.1	
27	水	麦ごはん		生麩のすまし汁 さばゆず味噌煮 きゅうりの昆布和え	牛乳 豆腐 わかめ さばゆずみそ煮 しそ昆布	米 麦 生ふ ごま油 ごま	しめじ 人参 ねぎ きゅうり もやし	739 25.7	
28	木	丸パンカット		白菜のクリームコーンスープ ホキフライ トマトサラダ	牛乳 ミートボール 白いんげん ホキフライ	丸パン ボタージュールワ バター 油	白菜 たまねぎ クリームコーン缶 トマト きゅうり コーン缶	746 29.5	
29	金	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 れんこんサラダ	牛乳 絹厚揚げ 豚肉 ツナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん ノンエッグマヨ ごま	たまねぎ 人参 ねぎ しょうが れんこん きゅうり	841 27.1	

※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、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」「おかわり」



## 減らそう！ 食品ロス



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分のできることを実践してみよう。

