



11月の給食献立予定表

令和7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
4	火	食パン りんごジャム		野菜たっぷりスープ ししゃもフライ ひじきとれんこんのサラダ	牛乳 ベーコン ししゃもフライ ツナ 大豆 ひじき	食パン ジャがいも 油 ノンエッグマヨ 砂糖 ごま りんごジャム	大根 たまねぎ 人参 しめじ キャベツ にんにく れんこん きゅうり 枝豆	831 31.7	本格的に秋が深まり、実りの秋を感じる今日この頃です。寒い冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。
6	木	ミルクパン		じゃがいものトマト煮 ごぼうとナッツのサラダ	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ ちりめん チーズ	ミルクパン ジャがいも ベンネ バター デミングラ 砂糖アーモンド	たまねぎ 人参 しめじ トマト缶 枝豆 にんにく ごぼう きゅうり	788 30.6	献立紹介 ◎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	金	麦ごはん		みそおでん 小松菜と油揚げの炒め煮 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 絹厚揚げ ちくわ うすら卵 昆布 みそ 油揚げ ちりめん 青のり かつお節	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 油 ごま	大根 人参 小松菜	761 29.9	
10	月	麦ごはん		豚汁 いわしフライ おろしソース	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ いわしフライ	米 麦 さといも こんにゃく バター 油 砂糖	人参 もやし ごぼう しょうが ねぎ 大根 にんにく ねぎ	753 28.3	
11	火	食パン		春雨と鶏だんごのスープ かぼちゃとアーモンドのサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 鶏だんご わかめ チキンハム チーズ	食パン はるさめ 油 ごま油 ノンエッグマヨ アーモンド 黒豆きなこクリーム	キャベツ 白菜 たまねぎ ねぎ 人参 にんにく しょうが かぼちゃ きゅうり コーン缶	823 27.0	《かむことの効果》 ◎歯の健康を保つ
12	水	ごはん		★ボークカレー★ ★フルーツヨーグルト★	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト 生クリーム	米 ジャがいも 小麦粉 油 バター 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく みかん缶 黄桃缶 パイン缶	817 22.9	
14	金	麦ごはん		《東北味めぐり》青森県の味の紹介です				726 23.6	◎消化・吸収をよくする
17	月	麦ごはん		せんべい汁 煮あえっ りんご	牛乳 鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 油揚げ	米 麦 かやきせんべい 砂糖 油	大根 人参 白菜 ねぎ 切干大根 しいたけ 山菜 (わらび えのきたけ たけのこ) ごぼう りんご	714 26.8	◎食べ過ぎるのを防ぐ
18	火	食パン		厚揚げと白菜のみそ汁 親子丼	牛乳 絹厚揚げ みそ 鶏肉 油揚げ 卵	米 麦 砂糖 でんぶん 油	えのきたけ 白菜 大根 ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 たまねぎ	773 28.6	◎脳の働きを活発にする
19	水	具飯		白菜のシチュー アンサンブルエッグ ほうれん草のサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 チーズ 生クリーム アンサンブルエッグ チキンハム	食パン ジャがいも 米粉 バター 砂糖 油	たまねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ	745 30.1	6日 ごぼうとナッツのサラダ 7日 手作りふりかけ をよくかんで食べましょう！！
20	木	ミルクパン		いちようば汁 きびなごフライ みかん	馬肉 牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 きびなごフライ	米 しらたき 砂糖 油 さといも	しょうが ごぼう いんげん しめじ 人参 大根 枝豆 みかん	717 29.5	14日 《東北味巡り》 青森県の味を紹介します 「せんべい汁」は小麦粉と塩でつくる固いせんべいを汁に入れて煮込みます。りんごは青森の特産物として有名です。
21	金	麦ごはん		★五目うどん★ キャベツとわかめのツナサラダ	牛乳 鶏肉 天ぷら 油揚げ 茎わかめ ツナ	ミルクパン うどん麺 砂糖 ごま ごま油	人参 たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	736 28.7	19日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデー～ 今月は上益城の味です 山の幸が多くとれる地域です。いちようば汁は、仔が切りにした野菜と、ギョウザに見立てた大豆、枝豆が入った汁物のことです。
25	火	★揚げパン★		みそけんちん汁 いわしの生姜煮 ★海藻サラダ★	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ いわしの生姜煮 ちりめん 海藻	米 麦 ジャがいも こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	人参 しいたけ ごぼう ねぎ 大根 きゅうり	725 32.8	
26	水	ごはん		★タイピーエン★ 花野菜とチーズのサラダ	きなこと 牛乳 豚肉 うすらの卵 かまぼこ 白湯 ツナ チーズ	コッペパン 油 砂糖 はるさめ オリーブ油	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが 大根 ブロッコリー カリフラワー	745 26.1	
27	木	食パン		さつま汁 すきやき風煮	牛乳 鶏肉 天ぷら 豆腐 みそ 牛肉 絹厚揚げ	米 さつま芋 こんにゃく しらたき 砂糖 油	人参 大根 ごぼう ねぎ 白菜 たまねぎ しょうが しいたけ	720 28.8	
28	金	麦ごはん		ミルク塩肉じゃが ツナとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ ミックスビーンズ	食パン ジャがいも しらたき 油 砂糖 バター ノンエッグマヨ ごま	たまねぎ 人参 コーン缶 キャベツ きゅうり	747 26.7	28日 今月のやさしおデー かきたま汁は昆布とかつお節でだしをとります。だしをきかせるとう塩分が少なくてもおいしく感じます。

※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＞



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつには意味があります

いただきます

食べ物はずっと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

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ましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



★印のメニューは10月に給食委員会でいったリクエスト給食からとりいれました。12月にもとりいれる予定ですので楽しみに！