



		月	火	水	木	金
		24	25	26	27	28
こんだて名 (はいぜん図)		② ④ホイコーロー ③ホワイホワタン ①ごはん	② ④ビビンバ ③わかめスープ ①ごはん	② ④ちくわの磯部あげ ③けんちん汁 ①ひじきごはん	② ④さばの田楽風 ③秋の味覚汁 ①ごはん	② ④マセドアンサラダ ③鶏肉と豆のトマト煮 ①バターパン
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③たまご とうふ ④ぶたにく	③とうふ ④ぶたにく たまご	①とりにく あぶらあげ ③ぶたにく とうふ ④ちくわ	③とうふ みそ ④さば あかみそ	③とりにく ベーコン レズマール だいず
	おもに 体のちようし をととのえる もの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③わかめ	①ひじき ②ぎゅうにゅう ④あおのり	②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう
	おもに エネルギー のもとになる もの	3群 カロテン ③にんじん チンゲンサイ ④にんじん	③にんじん ④ほうれんそう にんじん	①にんじん ③にんじん	③かぼちゃ チンゲンサイ	③にんじん ピーマン トマト ④にんじん
		4群 ビタミンC ③もやし ふかねぎ きくらげ ④キャベツ にんにく しょうが	③えのきたけ たまねぎ たけのこ ふかねぎ ④もやし にんにく しょうが	①きくらげ ③だいこん ふかねぎ しょうが	③とうがん だいこん えのきたけ しめじ ふかねぎ ④にんにく しょうが	③たまねぎ にんにく ④コーン きゅうり
	5群 炭水化物 ①こめ ③はるさめ かたくりこ ④さとう	①こめ ④さとう	①こめ さとう ③さといも こんにやく	①こめ ③さといも さつまいも こめこ ④こむぎこ かたくりこ さとう	①バターパン ③じゃがいも さとう こむぎこ ④さつまいも	
	6群 脂質 ④ごまあぶら	④ごまあぶら ごま	①ごまあぶら ③ごまあぶら ④あぶら	④あぶらアーモンド ごま	③サラダあぶら ④あぶら マヨネーズ	
調味料 その他		③しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏ガラスープ④しょうゆ 酒 甜麺醤 豆板醤 塩	③しょうゆ 塩 鶏ガラスープ ④しょうゆ 酒	①しょうゆ 酒 塩 ③しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 昆布 ④塩	③煮干し 昆布 ④しょうゆ 酒 みりん	③ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏ガラスープ④塩
エネルギー・たんぱく質		604kcal 26.7g	581kcal 27.8g	603kcal 27.6g	652kcal 27.2g	649kcal 27.5g
家庭で食べましょう		魚 海藻 芋 果物	魚 芋 果物	卵 果物	肉 卵 果物	魚 卵 海藻 果物
ひとくちメモ		ホワイホワタンは、中華風の卵スープです。ホイコーローは豚肉とキャベツの中華風のみそ炒めです。野菜もたくさん取れて栄養たっぷりです。ごはんとおかずを交互に食べましょう。	今日は、みなさんに鹿児島県産の黒毛和牛のおいしさを味わってもらいたいということで霧島市から牛肉をプレゼントしていただきました。その牛肉でビビンバを作りました。おいしくいただきました。	今日は、きみごはんの献立です。ひじきの炊き込みごはんを作ります。ひじきには、じょうぶな骨や歯を作るカルシウムやマグネシウム、貧血予防に必要な鉄分などが含まれています。	今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の基本になります。	マセドアンサラダの「マセドアン」とは、フランス語で「さいの自切り」の意味で、小さく角切りにした野菜をマヨネーズであえたサラダです。今日は素揚げして冷ましたさつまいもが入っています。
こんだて名 (はいぜん図)		24	1	2	3	4
こんだて名 (はいぜん図)		② ④ひじきサラダ ③ハヤシライス ①麦ごはん	② ④ごまあえ ③豚肉と冬瓜のみそ煮 ①わかめごはん	② ④鶏肉の甘酢あん ③やきそば ①黒糖丸パン	文化の日 はやね	② ④カップオムレツ ③鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮 ①バターパン
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③ぶたにく	③ぶたにく ③うずらたまご あつあげ みそ	③ぶたにく かまぼこ ④とりにく	 はやおき	③とりにく ベーコン ④ぶたにく たまご
	おもに 体のちようし をととのえる もの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ④ひじき	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ
	おもに エネルギー のもとになる もの	3群 カロテン ③にんじん トマト ピーマン ④にんじん	③にんじん いんげん ④ほうれんそう にんじん	③にんじん ピーマン		③チンゲンサイ にんじん ④にんじん ピーマン
		4群 ビタミンC ③たまねぎ しめじ にんにく ④キャベツ コーン	③とうがん ごぼう ④もやし キャベツ	③たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが ④たまねぎ きくらげしょうが		③たまねぎ しめじ ④たまねぎ コーン きくらげ
	5群 炭水化物 ①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ ④さとう	①こめ ③こんにやく さとう ④さとう	①ことうパン ③ちゅうかめん④かたくりこ ころごとう しょうゆ 酢	③ サラダ油 ④あぶら		①バターパン ③じゃがいも こむぎこ
	6群 脂質 ③サラダあぶら バター ④アーモンド ごま オリーブあぶら	④ごま	③ サラダ油 ④あぶら	③ サラダ油 ④あぶら		③バター オリーブあぶら ④サラダあぶら
調味料 その他		③ケチャップ トンカツソース ウスターソース デミグラスソース 塩 こしょう 赤ワイン 鶏ガラスープ ④しょうゆ 酢	③しょうゆ みりん 酒 煮干し さば節 ④しょうゆ	③とんかつソース ウスターソース しょうゆ 酒 塩 こしょう ④酒 塩 こしょう	③塩 こしょう 鶏ガラスープ ④塩 こしょう	
エネルギー・たんぱく質		681kcal 23.2g	638kcal 28.7g	574kcal 28.0g	635kcal 31.8g	
家庭で食べましょう		魚 卵 豆類 果物	魚 芋 果物	卵 豆類 海藻 果物	魚 豆類 海藻 果物	
ひとくちメモ		ハヤシライスのハヤシは、「肉を細かく刻む」という意味があります。せん切りにした肉と野菜を炒めて手作りのルウを加えて煮込んで作ります。ごはんにかけて食べてください。	今日は、みなさんに鹿児島県産の豚肉のおいしさを味わってもらいたいということで霧島市から豚肉をプレゼントしていただきました。その豚肉で冬瓜のみそ煮を作りました。みんなでおいしくいただきました。	今日は、きみごはんの献立です。鶏肉のおいしさを味わってもらいたいということで霧島市から鶏肉をプレゼントしていただきました。その鶏肉で甘酢あんを作りました。おいしくいただきました。	カップオムレツは、豚ひき肉と野菜を炒めて味付けし、卵と混ぜてカップに入れて、給食室の大きな釜で蒸して作っています。ひとつひとつ丁寧に作っているのでおいしく食べてください。	



11月 献立予定表



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		7 ② ④豚肉のしょうが炒め ③冬瓜のスープ煮 ①ごはん 	8 ② ④磯香あえ ③カレー肉じゃが ①ごはん 	9 ② ⑤りんごゼリー ③鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ③春雨スープ ①キムチチャーハン 	10 ② ④魚のかば焼き風 ③さつま汁 ①ごはん 	11 ② ⑤みかん ④ハンバーグ ③ABCスープ ①バターパン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③とりにく とうふ ④ぶたにく 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ ②ぎゅうにゅう ④のり	①ぶたにく ③ロースハム ④とりにく ②ぎゅうにゅう	③とりにく さつまあげ あつあげ みそ ④さば ②ぎゅうにゅう	③ウインナー ④ぶたにく とりにく ②ぎゅうにゅう
	おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン ③ほうれんそう にんじん ④にんじん ピーマン 4群 ビタミンC ③とうがん ふかねぎ きくらげ ④もやし しょうが	③にんじん ④ほうれんそう にんじん ③たまねぎ ふかねぎ しょうが ④キャベツ きゅうり コーン	①にんじん ③にんじん ほうれんそう ①えだまめ ほうさいキムチ きくらげ にんにく ③たまねぎ ふかねぎ しょうが	③だいこん ふかねぎ しょうが ④にんにく しょうが	③にんじん ④にんじん ピーマン ③たまねぎ キャベツ コーン ④たまねぎ ⑤みかん
名	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ ③はるさめ かたくりこ ④かたくりこ 6群 脂質 ③ごまあぶら ④ごまあぶら	①こめ ③じゃがいも こんにやく さとう ③サラダあぶら ④マヨネーズ	①こめ ③はるさめ ④さつまいも かたくりこ さとう ⑤りんごゼリー ①ごまあぶら ③ごまあぶら ごま	①こめ ③じゃがいも こんにやく ④こむぎこ かたくりこ さとう ③ごまあぶら ④あぶら ごま	①バターパン ③じゃがいも マカロニ ④こむぎこ かたくりこ ③オリーブあぶら ④オリーブあぶら
	調味料 その他	③しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④しょうゆ みりん 塩 こしょう	③しょうゆ みりん 塩 カレー粉 煮干し さば節 ④しょうゆ	①しょうゆ 酒 塩 鶏ガラスープ ③しょうゆ 塩 鶏ガラスープ ④しょうゆ みりん 酒 塩	③煮干し ④しょうゆ 酒 みりん	③しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④デミグラスソース ウスターソース ケチャップ
エネルギー・たんぱく質	627kcal 29.4g	642kcal 24.9g	683kcal 28.5g	684kcal 33.1g	618kcal 25.1g	
家庭で食べましょう	魚 卵 海藻 芋	魚 卵 果物	魚 卵 豆類 海藻	卵 海藻 果物	魚 卵 豆類 海藻	
ひとくちメモ		きょう 今日から金曜日までの5日間 は残食調査を実施します。それぞれのクラスごとに残食量を調べ、どれくらい栄養をとれているか調査します。ご協力をお願いします。	カレー肉じゃがは、いつもの肉じゃがにカレー粉を加えてカレー味に仕上げます。磯香あえは、茹でた野菜を冷ましてノンエッグマヨネーズとしょうゆで味を調べて刻みのりを加えて仕上げます。	きょう 今日、みなさんに鹿児島県産鶏肉のおいしさを味わってほしいということで霧島市から鶏肉をプレゼントしていただきました。その鶏肉でさつまいもの揚げ煮を作りました。おいしくいただきます。	きょう 今日とははんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	
こんだて名 (はいぜん図)		14 ② ④ごまドレッシングサラダ ③チキンカレー ①麦ごはん 	15 ② ④豚どんの具 ③中華スープ ①ごはん 	16 ② ④フルーツポンチ ③ポトフ ①ココア揚げパン 	17 ② ④魚のカラフルソース ③豚肉と野菜のみそ汁 ①ごはん 	18 ねんせい ねんせい 1年生～5年生は せいかつか せいかつか 生活科・社会科 けんがく 見学です！ ねんせい 6年生は きゆうしよく バイキング給食 です！ たの 楽しみにしていて くださいね！
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③とりにく レンズまめ 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ④ひじき	③とうふ たまご ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③わかめ	③ぶたにく ウインナー ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ だいず みそ ④あじ ②ぎゅうにゅう	
	おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン ③にんじん ピーマン ④にんじん 4群 ビタミンC ③たまねぎ しめじ りんご にんにく ④だいこん きゅうり キャベツ コーン レモン	③にんじん チンゲンサイ ④にんじん ピーマン ③たまねぎ えのきたけ ふかねぎ きくらげ ④たまねぎ しょうが にんにく	③にんじん ③たまねぎ キャベツ ④パイナップル もも レモン	③にんじん ほうれんそう ④ピーマン あかピーマン ③だいこん ふかねぎ しょうが ④たまねぎ しょうが	
名	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ くるごとう 6群 脂質 ③バター サラダあぶら ④マヨネーズ ごま	①こめ ③はるさめ かたくりこ ④さとう かたくりこ ④ごまあぶら	①ココアパン ミルクココア さとう③ じゃがいも ①あぶら ③オリーブあぶら ④ぶどうゼリー みかんゼリー さとう	①こめ ③じゃがいも ④かたくりこ ざらめ ③ごまあぶら ④あぶら ごま ごまあぶら	
	調味料 その他	③ケチャップ ウスターソース とんかつソース 塩 カレー粉 鶏ガラスープ ④しょうゆ みりん 塩 こしょう	③しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④しょうゆ 酒 みりん	③塩 こしょう 鶏ガラスープ	③煮干し こんぶ ④しょうゆ みりん 酒 塩	
エネルギー・たんぱく質	707kcal 25.2g	633kcal 28.0g	608kcal 20.7g	710kcal 31.7g		
家庭で食べましょう	魚 卵 果物	魚 芋 果物	魚 卵 豆類 海藻	卵 海藻 果物		
ひとくちメモ		野菜には、体を健康にするために必要なビタミンやカルシウム、鉄分、食物せんいなどの栄養素がたくさんふくまれているので、病気にかかりにくくしてくれます。野菜をたくさん食べて健康にすごしましょう。	きょう 今日、みなさんに鹿児島県産鶏肉のおいしさを味わってほしいということで霧島市から豚肉をプレゼントしていただきました。その豚肉で豚どんを作りました。ごはんにかけて食べてください。	きょう 今日、11月のリクエストメニューの献立です。ココア揚げパンは、パン屋さんで焼いてくださったココアパンを調理員さんが油で揚げたココアをまぶして作っています。おいしく食べてください。	きょう 今日とははんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	



11月 献立予定表



		月	火	水	木	金	
		21	22	23	24	25	
こんだて名 (はいぜん図)		② ④魚のレモンソースかけ ③中華どん ①ごはん	② ④豚肉と野菜のみそ炒め ③かきたま汁 ①ごはん	23 きんろう かんしや ひ 勤労感謝の日 	② ④三色そばろ ③貝だくさんみそ汁 ①ごはん	② ④ひじきのカラフルサラダ ③ミートスパゲティ ①チーズパン	
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③ぶたにく うずらたまご さつまあげ ④しいら 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	③たまご とうふ ④ぶたにく あかみそ ②ぎゅうにゅう		③とうふ あぶらあげ みそ ④とりにく たまご ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ④ひじき	
	おもに 体のちようし をととのえ るもの	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん 4群 ビタミンC ③たまねぎ キャベツ たけのこ ふかねぎ しょうが きくらげ ④たまねぎ コーン レモン にんにく しょうが	③にんじん ほうれんそう ④にんじん ③えのきたけ ふかねぎ ④たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが にんにく		③にんじん ③トマト にんじん ピーマン ④ブロッコリー にんじん	③たまねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ ふかねぎ ④えだまめ しょうが	③たまねぎ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン
	おもに エネルギー のもとになる もの	5群 炭水化物 ①こめ ③さとう かたくりこ ④かたくりこ こむぎこ さとう 6群 脂質 ③ごまあぶら ④あぶら オリーブあぶら	①こめ ④さとう かたくりこ ④ごまあぶら		①こめ ③じゃがいも さとう ④ごまあぶら	①こめ ③じゃがいも さとう ④ごまあぶら	①チーズパン ③スパゲティ さとう ④さとう ③オリーブあぶら ④アーモンド オリーブあぶら
	調味料 その他	③しょうゆ みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④しょうゆ 塩 こしょう	③しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布 ④テンメンジャン しょうゆ 酒 みりん 塩		③しょうゆ 酒 塩 ④しょうゆ 酒 みりん	③煮干し 昆布 ④しょうゆ 酒 みりん	③ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン 鶏ガラスープ ④しょうゆ 酢 塩
エネルギー・たんぱく質		686kcal 33.1g	617kcal 28.0g	666kcal 28.3g	619kcal 28.3g		
家庭で食べましょう		豆類 海藻 芋 果物	魚 海藻 芋 果物	魚 海藻 果物	魚 卵 豆類 芋		
ひとくちメモ		中華どんは、豚肉やさつまあげ、うずらの卵の他に野菜がたくさん入って栄養たっぷりです。魚のレモンソースかけは、油で揚げた魚にさっぱりとしたレモンソースをかけてあります。	今日は、みなさんに鹿児島県産豚肉のおいしさを味わってもらいたいということで霧島市から豚肉をプレゼントしていただき、豚肉と野菜のみそ炒めを作りました。よくかんでおいしくいただきます。	あさごはん	貝だくさんみそ汁は、かつお節と昆布でとっただしに、野菜や豆類などの具材をたくさん入れたみそ汁です。三色そばろは、ひき肉と炒り卵と枝豆の三色です。ごはんにかけて食べてください。	ひじきには成長期に欠かせない栄養素であるカルシウムや鉄質、予防となる鉄分がたくさん含まれています。しっかり食べて、毎日の食事から必要な栄養素を補給して元気に過ごしましょう。	
こんだて名 (はいぜん図)		28 ② ④ツナと野菜のソテー ③カレーうどん ①少なめごはん	29 ② ⑤プリン ④ごぼうナッツ ③鶏飯(スープ・具) ①ごはん	30 ② ④大学芋 ③青のり汁 ①五目炊き込みごはん	きりしましにがっき しないさん ちゅうしん けんなんはん 霧島市より、二学期から市内産を中心とした県内産のきゅうにぶたにくとりにく ころにゅう きゅうしよくのしょうがいてきょうう牛肉・豚肉・鶏肉を購入し、給食の食材として提供していただいています。11月は鶏肉を2回、豚肉を2回いただきました。11月15日のレシピを紹介します。		
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③ぶたにく あぶらあげ ④かつお 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	③とりにく たまご ②ぎゅうにゅう	①とりにく あぶらあげ ③うずらたまご とうふ ①ひじき ②ぎゅうにゅう ③あおさのり	【ぶたどん】 (食材) (1人分) (5人分のめやす) ぶたもにく 40g 200g (こまぎれ) おろしにんにく 0.4g こさじ1 おろししょうが 0.4g こさじ1 たまねぎ 30g 1こ (スライス) にんじん 8g 1/4ほん (せんぎり) ピーマン 4g 1こ (せんぎり) さとう 1g こさじ2 こいくちしょうゆ 4g おおさじ1 りょうりしゆ 1g こさじ1 みりん 2g こさじ2 かたくりこ 0.4g こさじ1 みず てきりょう ごまあぶら てきりょう		
	おもに 体のちようし をととのえ るもの	3群 カロテン ③にんじん なら ④にんじん ブロッコリー 4群 ビタミンC ③たまねぎ きくらげ にんにく ④たまねぎ コーン	③にんじん ねぎ ③しいたけ しょうが ④ごぼう	①ごぼう えだまめ しいたけ ③えのきたけ			
	おもに エネルギー のもとになる もの	5群 炭水化物 ①こめ ③うどん じゃがいも 6群 脂質 ③サラダあぶら ④サラダあぶら マヨネーズ	①こめ ③さとう ④こめこ さとう ⑤プリン ④アーモンド あぶら	①こめ ざらめ ④さつまいも さとう ①サラダあぶら ④あぶら ごま			
	調味料 その他	③カレーウ カレー粉 しょうゆ みりん ウスターソース 塩 こしょう 煮干し さば節 ④塩 こしょう	③しょうゆ みりん 酒 塩 鶏ガラ ④しょうゆ みりん	①しょうゆ みりん 酒 ③しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布 ④しょうゆ みりん			
エネルギー・たんぱく質		649kcal 27.0g	696kcal 24.1g	658kcal 24.1g			
家庭で食べましょう		卵 海藻 果物	魚 豆類 海藻 芋	魚 果物			
ひとくちメモ		今日は11月のリクエストメニューであがったカレーうどんの献立にしました。カレーうどんに合わせて、ツナと野菜を炒めて味を調えたソースと、ごはんはいつもより少なめにしました。	今日は、11月のリクエストメニューの献立です。鶏飯もごぼうナッツも人気メニューです。プリンもリクエストにあがっていました。よくかんでおいしく食べてください。	五目炊き込みごはんは、給食室の大きな釜で具材を炒めて味付けし、米と水を入れて炊き込みました。大学芋は、さつまいもを油で揚げ、たれをかきつけて作りました。よくかんで食べましょう。	1 野菜を洗って切っておく。 2 フライパンに、ごま油を熱して、豚肉を炒めて、にんにく・しょうがを加えて炒める。 3 野菜を加えて炒める。 4 調味料を加える。 5 水ときかたくり粉を加えて、とろみをつける。 6 お皿につぎ合わせる。 ※ 味見をして、調味料の調節をしてください。		