



11月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金	
こんだて エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 主に体を作る食品 1群 主に体の調子を整える食品 2群 主にエネルギーとなる食品 3群 主にエネルギーとなる食品 4群 主にエネルギーとなる食品 5群 主にエネルギーとなる食品 6群 調味料 家庭での食品 一口メモ		★ごみの分別について★ [中身を出して資源袋へ] 汚れているものはさっと洗う 7日(木)きざみのりのふくろ 21日(木)スイートポテトのふくろ 	給食時間の約束 茶わんや汁わんは手に持って食べよう 好ききらいをしないで食べよう 口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう 食べている途中で立ち歩かないようにしましょう 食事中にきたない話はやめよう よくかんで楽しく食べよう			③さんしょくそぼろどん ①ごはん ②ちゃんこじる 小 629 中 651 27.6 29.4 ②とうふ ②★とりにくたんこ ③とりにく だいず ③たまご 牛乳 ②ちゃんげんさい にら にんじん ③えだまめ ②はくさい もやし しめじ ③しょうが ①こめ ③さとう ②ごまあぶら ③あぶら ②しょうゆ かつおだし こんぶだし ③酒 しょうゆ いも類 淡色野菜 「ちゃん」は親方を、「こ」は弟子のことを指し、親方と弟子が揃って食事することからきています。	
		洗いごぼう 	じぶんのたべかたをふりかえてみよう!!			③シャキシャキサラダ ①ごはん ②にくどうふ 小 601 中 670 23.9 24.9 ②ぶたにく だいず とうふ むぎみそ 牛乳 ②にんじん いんげん ③キャベツ コーン ③きゅうり ①こめ ②さとう ③らめ ③じゃがいも はちみつ ③あぶら ②しょうゆ みりん トウバンジャン ②オリーブオイル ③酢 しょうゆ 塩 小魚類 種実類	③アップルポンチ ①コッパン ②ミートボールのケチャップに 小 602 中 619 24.8 25.6 ②★ミートボール(ぎゅうにく・ぶたにく) ぶたにく しろいんげんまめペースト 牛乳 ②チーズ ②にんじん ②たまねぎ マッシュルーム ③りんご もも アロエ ③りんごかじゅう ぶどうかじゅう ①コッパン ②じゃがいも さとう ②あぶら ②ケチャップ しょうゆ 赤ワイン ウスターソース 塩 いも類 小魚類
こんだて エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 主に体を作る食品 1群 主に体の調子を整える食品 2群 主にエネルギーとなる食品 3群 主にエネルギーとなる食品 4群 主にエネルギーとなる食品 5群 主にエネルギーとなる食品 6群 調味料 家庭での食品 一口メモ		11月24日は「和食」の日 和食の日は、「日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。 	③しゃべつのピリからあえ ①ごはん ②あつあげのソテー 小 601 中 658 24.7 25.7 ②とりにく あつあげ だいず 牛乳 ③しおこんぶ ②③にんじん ②いんげん ②たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ②にんにく ②③キャベツ ③きゅうり ①こめ ②でんぶ ②③さとう ②③ごまあぶら ③ごま ②しょうゆ ケチャップ 酒 トウバンジャン ③酢 しょうゆ トウバンジャン 魚類 いも類	③ピピンパ ①ごはん ②かんこくふうわかめスープ 小 601 中 687 27.3 31.5 ②とりにく とうふ ③ぶたにく あかみそ 牛乳 ②わかめ ②はねぎ ③にんじん ほうれんそう ②だいこん ②③にんにく ③しょうが きりほしだいこん りょうとうもやし ①こめ ③さとう ②③ごまあぶら ②③ごま ②しょうゆ 塩 酒 チキンピジョン ③しょうゆ 酒 コチュジャン みりん 豆類 きのご類	③もやしとベーコンのソテー ①こがたコッパン ②きのこのわふうスープスパゲティ 小 668 中 726 26.9 28.7 ②とりにく ②③★ベーコン 牛乳 ②にんじん パセリ ③こまつな ②たまねぎ しいたけ なめこ ②しめじ にんにく ③もやし ①こがたコッパン ②スパゲティ ②あぶら ②鶏がらスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ ③塩 こしょう 海藻類 いも類	③はくさいのこんぶあえ ①ごはん ②ちくぜんに 小 601 中 690 21.7 24.4 ②とりにく あつあげ 牛乳 ③しおこんぶ ②③にんじん ②いんげん ②だいこん れんこん ごぼう こんにゃく ②しいたけ ③はくさい ①こめ ②じゃがいも ②ざらめ ③さとう ②③ごまあぶら ③ごま ②しょうゆ みりん 酒 かつおだし ③しょうゆ 塩 小魚類 種実類	③ツナサラダ ①ごはん ②えいようまんてんスープ 小 607 中 715 21.1 25.0 ②ウインナー ③ツナ(かつお) 牛乳 ②ブロッコリー にんじん ③えだまめ ②③キャベツ ②たまねぎ ③コーン ①こめ ③★マヨネーズ ②塩 こしょう しょうゆ チキンピジョン ③塩 こしょう 乳製品類 果物類
こんだて エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 主に体を作る食品 1群 主に体の調子を整える食品 2群 主にエネルギーとなる食品 3群 主にエネルギーとなる食品 4群 主にエネルギーとなる食品 5群 主にエネルギーとなる食品 6群 調味料 家庭での食品 一口メモ		③しゃべつのピリからあえ ①ごはん ②あつあげのソテー 小 601 中 658 24.7 25.7 ②とりにく あつあげ だいず 牛乳 ③しおこんぶ ②③にんじん ②いんげん ②たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ②にんにく ②③キャベツ ③きゅうり ①こめ ②でんぶ ②③さとう ②③ごまあぶら ③ごま ②しょうゆ ケチャップ 酒 トウバンジャン ③酢 しょうゆ トウバンジャン 魚類 いも類	③ピピンパ ①ごはん ②かんこくふうわかめスープ 小 601 中 687 27.3 31.5 ②とりにく とうふ ③ぶたにく あかみそ 牛乳 ②わかめ ②はねぎ ③にんじん ほうれんそう ②だいこん ②③にんにく ③しょうが きりほしだいこん りょうとうもやし ①こめ ③さとう ②③ごまあぶら ②③ごま ②しょうゆ 塩 酒 チキンピジョン ③しょうゆ 酒 コチュジャン みりん 豆類 きのご類	③もやしとベーコンのソテー ①こがたコッパン ②きのこのわふうスープスパゲティ 小 668 中 726 26.9 28.7 ②とりにく ②③★ベーコン 牛乳 ②にんじん パセリ ③こまつな ②たまねぎ しいたけ なめこ ②しめじ にんにく ③もやし ①こがたコッパン ②スパゲティ ②あぶら ②鶏がらスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ ③塩 こしょう 海藻類 いも類	③はくさいのこんぶあえ ①ごはん ②ちくぜんに 小 601 中 690 21.7 24.4 ②とりにく あつあげ 牛乳 ③しおこんぶ ②③にんじん ②いんげん ②だいこん れんこん ごぼう こんにゃく ②しいたけ ③はくさい ①こめ ②じゃがいも ②ざらめ ③さとう ②③ごまあぶら ③ごま ②しょうゆ みりん 酒 かつおだし ③しょうゆ 塩 小魚類 種実類	③ツナサラダ ①ごはん ②えいようまんてんスープ 小 607 中 715 21.1 25.0 ②ウインナー ③ツナ(かつお) 牛乳 ②ブロッコリー にんじん ③えだまめ ②③キャベツ ②たまねぎ ③コーン ①こめ ③★マヨネーズ ②塩 こしょう しょうゆ チキンピジョン ③塩 こしょう 乳製品類 果物類	



11月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食材に、乳・卵は使用されておりません。

		月 18	火 19	水 20	木 21	金 22
こんだて		③とりとさつまいもの あますあん ①ごはん ②かぼちゃの みそしる	③じゃがチーズ ①ごはん ②とうふのちゆ うかに	③かいそうサラダ ①コッパン ②さつまいもの シチュー	④スイートポテト ③ゆかりあえ ①ごはん ②つみれのしょう うがじる	③いわしのかばやき ①こぎつねすし ②きのこじる
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 621 中 701 23.3 25.1	小 624 中 688 25.8 27.4	小 602 中 655 22.2 24.2	小 611 中 694 18.8 21.3	小 642 中 728 26.8 29.3
主に体 を作る 食品	1群	②とうふ むぎみそ ③とりにく	②ぶたにく とうふ ③ツナ(かつお)	②とりにく 牛乳 ②ぎゅうにゅう なまクリーム	②★つみれ(たちうお) ②あぶらあげ むぎみそ ④たまご	①あぶらあげ とりにく ②とうふ ③いわし
	2群	牛乳 ②わかめ	牛乳 ③チーズ	③くわかめ こんぶ	牛乳	牛乳
主に体の 調子を整 える食品	3群	②かぼちゃ ③えだまめ	②にんじん ③いんげん	②にんじん ③ブロッコリー	②③にんじん	①②にんじん ②こまつな ①えだまめ
	4群	②たまねぎ えのきたけ	②③たまねぎ ②はくさい たけのこ ②きくらげ ながねぎ ③しめじ	②たまねぎ しめじ ③コーン	②だいこん えのきたけ しょうが ③もやし キャベツ しそ	②しめじ えのきたけ こぼう だいこん ①②しいたけ
主にエネ ルギーと なる食品	5群	①こめ ②じゃがいも ③さつまいも でんぶん さとう	①こめ ②でんぶん さとう ③じゃがいも	①コッパン ②さつまいも ③こむぎこ ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③④さとう ④さつまいも	①こめ ①③さとう
	6群	③あぶら	②ごまあぶら ③あぶら ③★マヨネーズ	②③あぶら ③ごま ②★マーガリン	④バター	①③あぶら ①ごま
調味料	②酒 煮干しだし ③酢 しょうゆ	②しょうゆ 鶏がらスープ ②オイスターソース ③酒 しょうゆ こしょう	②コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ③酢 しょうゆ こしょう	②酒 煮干しだし ③酢 しょうゆ	①みりん しょうゆ すし酢 ②しょうゆ みりん 塩 酒 かつおだし ③しょうゆ みりん 酒	
家庭でとって もらいたい食品	海藻類 緑黄色野菜	乳製品類 種実類	小魚類 果物類	肉類 豆類	淡色野菜類 きのご類	
一口メモ	かぼちゃの味噌汁 かぼちゃに含まれている栄養には細菌やウイルスの侵入を防ぎ、風邪予防をしてくれる働きがあります。	チーズ チーズにはフレッシュタイプや青カビタイプなど様々な種類があります。	さつまいも さつまいもは寒さと乾燥に弱いので、新聞紙などに包んで、白のあたらない場所に置いておくのが長持ちするそうです。	つみれのしょうが汁 しょうがにはおなかの調子を整えてくれたり、体を温めてくれたりする働きがあります。	ごんぎつね給食 4年生の国語の教科書に出てくるごんぎつねをもとにした物語きょうしやくです。ごんが兵十に届けたいわし・きのこを使った献立になっています。	
こんだて		③しそひじきあえ ①ごはん ②ほしだいの のみそに	③こまつなとツナのごまマヨあ え ①ごはん ②みそチゲ	③キャラメルポテト ①コッパン ②マカロニのカ レーソース	③ピリからぶたみそ ①ごはん ②けんちんじる	③ぶたにくとキャベツのみそいた め ①ごはん ②だいずのへん しんみそしる
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 615 中 678 27.3 28.5	小 625 中 695 27.8 30.3	小 670 中 708 23.6 23.9	小 612 中 699 26.9 30.5	小 604 中 692 25.5 28.7
主に体 を作る 食品	1群	②ぶたにく むぎみそ	②ぶたにく とうふ むぎみそ ③ツナ(かつお)	②ぶたにく	②とりにく とうふ あぶらあげ ③ぶたにく だいず ちゅうけみそ むぎみそ	②あぶらあげ だいず おから ③ぶたにく ②③むぎみそ
	2群	牛乳 ③★しそひじき しおこんぶ	牛乳	牛乳 ②ぎゅうにゅう	牛乳	牛乳
主に体の 調子を整 える食品	3群	②にんじん いんげん ③コーン	②にんじん なら ③こまつな	②にんじん	②にんじん ③にら	②にんじん ねぎ
	4群	②きりほしだいこん こんにやく ③キャベツ 小松菜 ③きゅうり	②たまねぎ キムチ ③りょくとうもやし	②にんにく たまねぎ ②マッシュルーム キャベツ	②しいたけ だいこん こんにやく ③こぼう しょうが	②はくさい こぼう りょくとうもやし ③たまねぎ キャベツ
主にエネ ルギーと なる食品	5群	①こめ ②じゃがいも ざらめ	①こめ ③さとう ②③あぶら ②ごまあぶら ③ごま	①コッパン ②じゃがいも マカロニ ③さとう さつまいも	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう でんぶん
	6群	②あぶら ③ごま	③★マヨネーズ	②③あぶら ③★マーガリン ③★アモント	②ごまあぶら ③あぶら ごま	③あぶら ごま
調味料	②酒 みりん しょうゆ かつおだし	②酒 みりん かつおだし ③しょうゆ	②チキンブイヨン カレールウ デミグラスソース	②しょうゆ かつおだし 塩 みりん ③酒 みりん トウバンジャン しょうゆ	②煮干しだし ③しょうゆ 酒	
家庭でとって もらいたい食品	魚類 きのご類	果物類 きのご類	緑黄色野菜 種実類	小魚類 いも類	海藻類 魚類	
一口メモ	ほしだいこんのみそ煮 切りだいこんは乾燥させることで栄養価が高まります。	小松菜 小松菜には疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。	マカロニのカレーソース マカロニは穴あきのショートパスタのことを言います。マカロニに穴があいているのは、生地をむらなく、早く乾燥させるためだそうです。	けんちん汁 けんちん汁は神奈川、岩手県などの郷土料理で県ごとに特徴があるそうです。	すがたをかえる大豆 3年生の国語の教科書に出てくる「すがたをかえる大豆」をもとにした献立です。大豆から変身した食材をいくつかつけられましたか？	