令和8年度

給食の目標：
◎日本や地域の食文化を知ろう
◆正しく配ぜんしよう

# 11　月　こんだてよてい表

田代小学校
弥生が丘小学校
麓小学校

ざいりょう　※　かわることがあります

| 日 曜 | 献立名 | きいろの食べ物<br>おもにエネルギーになる | あかの食べ物<br>おもに体をつくる | みどりの食べ物<br>おもに体の調子を整える | 調味料 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 献立のメッセージ | | |
| 2 月 | | | | | | 609 | 22.7 | 298 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | **11月の給食目標** | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 今月の給食目標は「日本や地域の食文化を知ろう」「正しく配ぜんしよう」です。私たちの食事には、日本や各地域で長い時間をかけて作られた食べ方の知恵や歴史がつまっています。どんな知恵や歴史があるか探しながら、給食を食べましょう。 | | |
| | さばのみそ煮 | | さばのみそに | | | | | |
| | 五目きんぴら | ごま,あぶら,さとう | ぶたにく,さつまあげ | ごぼう,きりぼしだいこん,にんじん,こんにゃく | しょうゆ,酒,みりん,塩 | | | |
| | ふのみそ汁 | ふ,じゃがいも | わかめ,みそ | たまねぎ,ねぎ | かつおぶし,煮干し | | | |
| 4 水 | | | | | | 638 | 30.4 | 277 |
| | かしわめし | せいはくまい,きょうかまい,くろざとう,さとう | とりにく,みそ,きんしたまご,のり | しょうが | みりん,しょうゆ,酒,塩 | **かしわめし** | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 今日は、鳥栖駅で売られている有名な弁当「かしわめし」をイメージした給食です。甘辛いそぼろとごはんの組み合わせがぴったりで、なんと100年以上も売れ続けている大人気の味です。 | | |
| | 蒸ししゅうまい | | しゅうまい | | | | | |
| | ぶた汁うどん | うどん,あぶら | ぶたにく,みそ | はくさい,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ | 煮干し,かつおぶし,酒 | | | |
| 5 木 | | | | | | 596 | 22.7 | 272 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | **どんなおかずにも合う「ごはん」** | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 日本の食事の中心は「ごはん」です。ごはんは、肉、魚、野菜など、どんなおかずにも合う優れた食べ物です。ごはんとおかずを一緒に食べることで、栄養のバランスも自然とよくなります。 | | |
| | ハーブ入りあじフライ | あぶら | ハーブいりあじフライ | | | | | |
| | キャベツのサラダ | ドレッシング | ハム | キャベツ,きゅうり,にんじん | | | | |
| | とうふのスープ | あぶら,でんぷん | ぶたにく,とうふ | たまねぎ,だいこん,えのき,ねぎ | がらスープ,野菜ブイヨン,しょうゆ,塩,酒 | | | |
| 6 金 | | | | | | 602 | 28.2 | 330 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | **秋からおいしい「里いも」** | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 里いもは、秋から冬においしくなる「いも」です。モチモチ、トロッととろける、他にはないおいしさがあります。今日は、みそ汁で、秋の里いもを味わいましょう。 | | |
| | ぶた肉のしょうが焼き | さとう,あぶら | ぶたにく | たまねぎ,しょうが | こしょう,しょうゆ,酒 | | | |
| | 小松菜の煮びたし | あぶら,さとう | あぶらあげ | こまつな,もやし | しょうゆ,みりん | | | |
| | 里いものみそ汁 | さといも | みそ | えのき,たまねぎ,はくさい | 煮干し,かつおぶし | | | |
| 9 月 | | | | | | 659 | 26.6 | 312 |
| | ビーフカレー | せいはくまい,きょうかまい,じゃがいも,カレールー,あぶら | ぎゅうにく,スキムミルク,チーズ | たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが | 塩こうじ,ワイン,ケチャップ,カレーこ,ソース,しょうゆ,塩,こしょう | **「いい・歯」の日** | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 11月8日は「いい・歯」の日でした。じょうぶな歯を作るには、よくかむことが大切です。今日のサラダも「かむ」ことを意識して食べましょう。よくかむと、材料ごとの歯ごたえや味の違いも楽しめます。 | | |
| | チキンサラダ | ごま,ドレッシング | とりにく | れんこん,キャベツ,きゅうり,えだまめ | しょうゆ,す,塩,こしょう | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 10 火 | | | | | | 651 | 24.6 | 272 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | **正しく配ぜんしよう** | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 配ぜんは、食べる人のことを考えてならべます。手前には、左にごはん、右に汁を置きます。奥は、真ん中におかず皿、右に牛乳を置きます。このように正しくならべると、食器を持ち上げやすく、給食をこぼさずに食べられます。 | | |
| | サーモンフライ | あぶら | サーモンフライ | | | | | |
| | コーンとツナのサラダ | | まぐろあぶらづけ | とうもろこし,きゅうり,キャベツ,にんじん | す,こしょう,塩 | | | |
| | 大根スープ | あぶら | ベーコン,だいず | たまねぎ,だいこん | がらスープ,野菜ブイヨン,しょうゆ,ワイン,塩,こしょう | | | |
| 11 水 | | | | | | 718 | 30.1 | 282 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | **宮崎県の料理** | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 今日は宮崎県の料理です。「チキン南ばん」は、手作りのタルタルソースでいただきます。「ざぶ汁」は、たくさんの具を"ざぶざぶ"煮こんだ栄養満点の汁ものです。どちらも、海と山に囲まれた宮崎県の、ふるさとの味です。 | | |
| | チキンなんばん | こむぎこ,あぶら,さとう | とりにく | | 塩,こしょう,酒,す,しょうゆ | | | |
| | タルタルソース | たまごなしマヨネーズ | たまご | きゅうり,たまねぎ,とうもろこし | しょうゆ,りんご酢,塩 | | | |
| | ざぶ汁 | じゃがいも,あぶら | さつまあげ,かまぼこ,あつあげ | ほししいたけ,かぼちゃ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ | しょうゆ,みりん,酒,煮干し,だし昆布 | | | |
| 12 木 | | | | | | 682 | 24.3 | 287 |
| | ケチャップライス | せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら | ぶたにく,だいず | ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,たまねぎ,にんじん | ケチャップ,トマトピューレ,ソース,ワイン,塩,こしょう | **洋なし** | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 果物の「洋なし」を見たことがありますか。洋なしは秋においしくなる果物です。ひょうたんのようなおもしろい形をしていて、なめらかな舌ざわりと独特の香りが特長です。その洋なしを、今日はゼリーでいただきます。 | | |
| | ポトフ | じゃがいも,あぶら | ウインナー― | キャベツ,たまねぎ,にんじん | からスープ,野菜ブイヨン,しょうゆ,ワイン,塩,こしょう | | | |
| | 洋なしゼリー | ラ・フランスゼリー | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 13 金 | | | | | | 579 | 24.9 | 277 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | **料理で季節を感じよう** | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 今日は「白身魚のもみじ焼き」です。赤いもみじの葉をイメージしたソースがかかっています。日本人は、昔から料理で季節の訪れを感じて楽しんできました。もみじが見える秋の景色を想像しながらいただきましょう。 | | |
| | 白身魚のもみじ焼き | マヨネーズ | ホキ | にんじん | 塩,酒,しょうゆ,みりん | | | |
| | にら野菜いため | あぶら | ハム | にら,キャベツ,にんじん,もやし | 塩,こしょう,しょうゆ | | | |
| | あおさのみそ汁 | | あおさ,とうふ,みそ | たまねぎ,えのき | 煮干し,かつおぶし | | | |
| 16 月 | | | | | | 593 | 25.5 | 297 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | **ひじき** | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 日本人は、大昔からいろいろな海そうを食べて健康を守ってきました。今日食べる「ひじき」も海そうのひとつで、骨や歯を強くする栄養がたっぷりです。いその香りを楽しみながらいただきましょう。 | | |
| | あじのあげ煮 | でんぷん,あぶら,さとう | あじ | | しょうゆ,みりん | | | |
| | ひじきのいため煮 | さとう,あぶら | とりにく,ひじき,だいず | こんにゃく,にんじん,えだまめ | しょうゆ,酒 | | | |
| | とうふのすまし汁 | | とうふ,かまぼこ | ほししいたけ,ねぎ | だし昆布,かつおぶし,酒,塩,しょうゆ | | | |

| | 献立名 | ざいりょう　※　かわることがあります<br>きいろの食べ物<br>おもにエネルギーになる | <br>あかの食べ物<br>おもに体をつくる | <br>みどりの食べ物<br>おもに体の調子を整える | 調味料 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>mg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 献立のメッセージ | | |
| 17<br>火 | 【給食なし　：麓小】 | | | | | 608 | 23.9 | 288 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | ポークビーンズ | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマト味でコトコト煮こむので、豆にもお肉のうまみがしみこんでおいしく食べられます。普段、あまり豆を食べない人も、もっと豆を食べたくなるおいしさです。 | | |
| | ポークビーンズ | じゃがいも,てぼうまめ,きんときまめ,さとう,あぶら | ぶたにく,だいず | たまねぎ,にんじん,にんにく,パセリ,トマト | ケチャップ,ワイン,しょうゆ,ソース,塩,こしょう | | | |
| | キャベツとツナサラダ | ドレッシング | まぐろあぶらづけ | キャベツ,だいこん,とうもろこし,にんじん,きゅうり | | | | |
| 18<br>水 | 【給食なし　：田代小】 | | | | | 617 | 23.2 | 425 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | 弥生が丘小の6年生が考えたみそ汁 | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 今日は、弥生が丘小の6年生が考えたみそ汁です。献立のおすすめのポイントは、「旬の野菜を使ったこと」そして「おいしいところ」です。旬の野菜のおいしさを楽しみましょう。 | | |
| | さんまかぼすレモン煮 | | さんまかぼすレモンに | | | | | |
| | 大根のごまずあえ | さとう,ごま | | だいこん,もやし,にんじん | しょうゆ,す,塩 | | | |
| | 切り干し大根のみそ汁 | さつまいも | あぶらあげ,みそ | きりぼしだいこん | だし昆布 | | | |
| 19<br>木 | 【給食なし　：弥生が丘小】 | | | | | 623 | 26.6 | 263 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | 秋はきのこ | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 秋は、おいしい食べ物がたくさん出回ります。そのひとつが「きのこ」です。今日は、4種類のきのこが入ったきのこ汁です。「どれが好きかな」と、見た目、歯ごたえ、味を比べながら食べましょう。 | | |
| | とんかつ | こむぎこ,パンこ,あぶら | ぶたにく | | 塩,しょうゆ,酒 | | | |
| | そえ野菜 | ドレッシング | | キャベツ,きゅうり,にんじん | ソース | | | |
| | きのこ汁 | あぶら | とりにく,ちくわ | たまねぎ,ほししいたけ,しめじ,えのき,エリンギ,ねぎ | 酒,煮干し,だしこんぶ,塩,みりん,しょうゆ | | | |
| 20<br>金 | | | | | | 604 | 24.5 | 289 |
| | 少なめごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | 丸ぼうろ | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 佐賀県には、昔、外国から来た砂糖を運ぶ道「シュガーロード」があり、おいしいお菓子がたくさん生まれました。「丸ぼうろ」はその代表のひとつです。今日は、鳥栖市のお菓子屋さんで作ってもらった「丸ぼうろ」です。 | | |
| | おでん | さといも | とりにく,ちくわ,あつあげ | だいこん,こんにゃく | がらスープ,昆布パウダー,しょうゆ,みりん,酒 | | | |
| | ごましらすあえ | ごま,さとう | しらすぼし | ほうれんそう,にんじん,キャベツ,もやし | しょうゆ,みりん | | | |
| | 丸ぼうろ | まるぼうろ | | | | | | |
| 24<br>火 | | | | | | 552 | 26.8 | 285 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | 和食にかかせない「だし」 | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 「和食」の特徴のひとつは、こんぶやかつお節などからおいしさを引き出した「だし」を使うことです。「だし」を使うと、料理がおいしく体に優しくなります。昔の人の知恵がつまった食べ方です。 | | |
| | 白身魚の西京焼き | さとう | メルルーサ | | 米みそ,酒,みりん,しょうゆ | | | |
| | 五目きんぴら | さとう,あぶら,ごま | ぶたにく,さつまあげ | れんこん,ごぼう,こんにゃく,にんじん | しょうゆ,みりん,酒 | | | |
| | もみじふのすまし汁 | なまふ | かまぼこ,わかめ | えのき | だし,昆布,かつおぶし,しょうゆ,塩,酒 | | | |
| 25<br>水 | | | | | | 597 | 24.9 | 307 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | のり | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 「のり」は佐賀県のじまんの食べもののひとつです。海の恵みと、作る人の知恵や努力でおいしい「のり」が作られます。黒々とした色とつや、パリッとしたかみごたえと、その後のくちどけは、どこにも負けないおいしさです。 | | |
| | 肉どうふ | マロニー,さとう,あぶら | ぎゅうにく,とうふ | はくさい,たまねぎ,えのき,ごぼう,ねぎ | しょうゆ,酒,みりん | | | |
| | 切り干し大根のドレッシングあえ | ドレッシング | | きりぼしだいこん,キャベツ,もやし,にんじん | 塩 | | | |
| | 味付けのり | | のり | | | | | |
| 26<br>木 | | | | | | 657 | 23.3 | 330 |
| | ルーローはん | せいはくまい,きょうかまい,さとう,ごまあぶら,でんぷん | ぶたにく | たまねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく | しょうゆ,オイスターソース,酒,塩 | 台湾の料理「ルーローはん」 | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 今日は、日本のおとなり、台湾の料理です。「ルーローはん」は、「甘からく煮こんだお肉をのせたごはん」という意味の人気料理です。ちょっと旅行した気分で味わってみてください。 | | |
| | チンゲンサイのいためもの | あぶら | | もやし,チンゲンサイ,キャベツ | しょうゆ,塩,こしょう | | | |
| | 大根ととりだんごスープ | あぶら | とりにくだんご | だいこん,たまねぎ,えのき,ねぎ | がらスープ,しょうゆ,酒,塩,こしょう | | | |
| 27<br>金 | | | | | | 638 | 25.1 | 287 |
| | ごはん | せいはくまい | | | | 新米 | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 11月は、今年とれたてのお米「新米」が出回る季節です。お米を大切にしてきた日本では、昔から、無事にお米を収かくできたことをみんなで喜んできました。給食でも、もうすぐ新米が登場します。楽しみにしていてください。 | | |
| | とり肉のパン粉焼き | あぶら,パンこ | とりにく | たまねぎ,ねぎ | ノンオイルドレッシング,しょうゆ,塩 | | | |
| | ほうれんそうのごまサラダ | ドレッシング | まぐろあぶらづけ | ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,にんじん | 塩 | | | |
| | 具だくさんスープ | じゃがいも,あぶら | ベーコン | だいこん,たまねぎ,はくさい,ブロッコリー | ワイン,がらスープ,野菜ブイヨン,塩,こしょう,しょうゆ | | | |
| 30<br>月 | | | | | | 660 | 27.7 | 384 |
| | ごはん | せいはくまい,きょうかまい | | | | 麓小の6年生が考えたみそ汁 | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | 今日は、麓小の6年生が考えたみそ汁です。おすすめのポイントは「旬の野菜を使った具だくさんのみそ汁」にしたところです。また味がしみこみやすいように大根を細く切るなど、切り方にも気が配られています。おいしく味わいましょう。 | | |
| | いわしのしょうが煮 | | いわししょうがに | | | | | |
| | 五目豆 | さとう,あぶら | だいず,とりにく,あつあげ,こんぶ | ほししいたけ,にんじん,ごぼう,こんにゃく | みりん,しょうゆ,酒 | | | |
| | 大根とごぼうのみそ汁 | | あぶらあげ,ぶたにく,みそ | こんにゃく,ごぼう,だいこん,はくさい,ねぎ | 酒,しょうゆ,かつおぶし,だしこんぶ | | | |
| ＊ 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。<br>都合により材料が変わる場合もあります。ご了承ください。 | | | | 1食あたりの平均値（鳥栖市中学年） | | 625 | 25.6 | 303 |
| | | | | 基準値（中学年） | | 650 | 21.1~32.5 | 350 |

## 11月24日は和食の日　「和食」のいいところ

「いただきます」や「ごちそうさま」は、自然を大切にする和食らしいあいさつです。

「和食」は、料理のことだけをさすのではありません。食べ方やくらし方をふくめた、日本の伝統的な食に関する文化です。
世界的にも貴重なものとして、これからも守っていくために、2013年にユネスコの「無形文化遺産」に登録されました。

①新せんな食べ物をいろいろ使い、その持ち味をいかす



②栄養のバランスがよく健康的



③季節感を表し見た目が美しい



④行事食などで地域や家族のきずなを深める



# 11月　はいぜんひょう

たしろ小・やよいがおか小・ふもと小

## 月の目標

◎ 日本や地域の食文化を知ろう

◇ 正しく配ぜんしよう

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>・さばのみそ煮<br>・五目きんぴら<br>・ごはん　・ふのみそ汁 | **3**<br>文化の日 | **4**<br>・(かしわめしのぐ)<br>・(きんしたまご)<br>・(きざみのり)<br>・むししゅうまい<br>のせる<br>・かしわめし　・豚汁うどん | **5**<br>・キャベツのサラダ<br>・ハーブ入りあじフライ<br>・ごはん　・とうふのスープ | **6**<br>・ぶた肉のしょうが焼き<br>・小松菜の煮びたし<br>・ごはん　・さといものみそ汁 |
| **9**<br>・チキンサラダ<br>かける<br>・ごはん　・ビーフカレー | **10**<br>・コーンとツナのサラダ<br>・サーモンフライ<br>・ごはん　・大根スープ | **11**<br>・チキンなんばん(タルタルソース)<br>・ごはん　・ざぶ汁 | **12**<br>・洋なしゼリー<br>ケチャップライスは教室でごはんと具をまぜてからつぎましょう。<br>・ケチャップライス　・ポトフ | **13**<br>・白身魚のもみじ焼き<br>・にら野菜いため<br>・ごはん　・あおさのみそ汁 |
| **16**<br>・あじのあげ煮<br>・ひじきのいため煮<br>・ごはん　・とうふのすまし汁 | **17**<br>麓小 給食なし<br>・キャベツとツナのサラダ<br>・ごはん　・ポークビーンズ | **18**<br>弥生が丘小6年生が考えたみそ汁<br>田代小 給食なし<br>・さんまかぼすレモン煮<br>・大根のごまずあえ<br>・ごはん　・切り干し大根のみそ汁 | **19**<br>弥生が丘小 給食なし<br>・そえ野菜<br>クラスでソースをかける<br>・とんかつ<br>・ごはん　・きのこ汁 | **20**<br>・丸ぼうろ<br>・ごましらすあえ<br>・少なめごはん　・おでん |
| **23**<br>勤労感謝の日 | **24**<br>・白身魚の西京焼き<br>・五目きんぴら<br>・ごはん　・もみじふのすまし汁 | **25**<br>あじつけのり<br>・切り干し大根のドレッシングあえ<br>・ごはん　・肉どうふ | **26**<br>ごはんの上にぐをのせてたべましょう<br>・チンゲンサイのいためもの<br>・ルーローはん<br>・大根ととりだんごスープ | **27**<br>・ほうれんそうのごまサラダ<br>・とり肉のパン粉やき<br>・ごはん　・具だくさんスープ |
| **30**<br>麓小6年生が考えたみそ汁<br>・いわしのしょうが煮<br>・五目豆<br>・ごはん　・大根とごぼうのみそ汁 | | | | |

こうならべると
◎食べやすく
◎こぼしにくい
配ぜんになるよ

### 正しく配ぜんしよう




正しい配ぜんは、食べる人への思いやりなんだね。