

● は 1 1 月 こんだてよてい表 ]

2025 年

	2025 #	11	<u></u> 月		. ,			1 アク	里巾字校給食セン		
			さいりょうめいと体の中でのはた あかのなかま みどりのなかま			らき   きいろのなかま		-	栄養価	5	
	_ , , ,	上	おもに体をつく		おもに体の	ちょうしを		<u>のなかる</u> のもとになる		小学校 中	中学校
$\Box$	こんだて名	十乳			ととのえるもとになる				調味料	エネルギー	
		20	1 群 魚・肉・大豆	2群 牛乳・小魚・	3群	4群 その他の野菜	5群 穀類・いも類	6群	1	たんぱく 脂質g	
			大豆製品	海藻	緑黄色野菜	きのこ・果実	砂糖	油脂•種実		塩分g	
	ごはん	0					米			577 7	725
<b>4</b> 火	鶏肉の塩こうじ焼き		とり肉					油	塩こうじ しょうゆ	26.7 3	32.0
	おひたし		油揚げ かつお節		こまつな にんじん	はくさい しめじ	三温糖		しょうゆ	20.0 2	22.9
	三平汁		さけ 厚揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも		塩 しょうゆ 酒		2.1
5				<u> </u> ハッピーにんじん			こんにゃく 米 麦	<del>                                     </del>	かつおだし 昆布だし		
	麦ごはん		ぶた肉	ואטר–ונאטא	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	カレールー チャツネ	601 7	/62
	きのことポークのカレー		131/2/3	Ж	1270070 1 11	しめじ エリンギ	000010	/	ウスターソースケチャップ	21.8 2	27.0
水	ブロッコリーのサラダ	0	まぐろ水煮	······	ブロッコリー	キャベツ コーン		野菜いっぱいドレッ	77 792	19.6 2	233
					にんじん			シング(香味玉ねぎ)		•	
			•	* * *	* * *	***	<b>☆ ☆ ☆ ☆</b> *		8 8		2.9
	ごはん		牛肉 ぶた肉	昆布	にんじん	だいこん	さといも		酒 みりん しょうゆ	661 8	306
6	肉みそおでん	_	さつまあげ	EE110	LNUN	EVICA	三温糖		かつおだし	27.5 3	32.1
木		0	うずら卵 米みそ さんまのみぞれ煮				こんにゃく				
	さんまのみぞれ煮		<b>さんよのかでれ</b> 原			りんご				22.1 2	24.4
	りんご	L				ONC S				2.5 2	2.9
	ごはん						米			627 7	778
7	とうふそぼろ丼の具		ぶた肉 とうふ		にんじん いんげん	しょうが しいたけ	三温糖 でんぷん	油	酒 みりん しょうゆ 塩	22.3 2	26.9
金	かぼちゃの天ぷら	0			かぼちゃ天ぷら			油		22.6 2	25.9
	きのこのみそ汁		厚揚げ みそ		ほうれん草	えのきたけ しめじ	じゃがいも		煮干しだし	1.7	1.9
-	ごはん					たまねぎ まいたけ	米	<del>                                     </del>		<b> </b>	
	CIAN	0	とり肉		にんじん いんげん	ごぼう れんこん	こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ	658 8	
10	筑前煮		さつまあげ		12,00,0000,000,00	だいこんしいたけ	さといも 三温糖	/ш	かつおだし	25.8 3	31.6
月	白身魚天ぷら		白身魚天ぷら					油		22.7 2	27.0
	ハムとキャベツのごま和え		ロースハム			キャベツ もやし		ごま ごま油	酢 しょうゆ	2.1 2	2.7
	ごはん	0					米			591 7	772
	 八宝菜		ぶた肉 いか	l	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	三温糖 でんぷん	ごま油 油	こしょう 酒 がらポン	28.5 3	860
11			えび うずら卵 シューマイ	 		はくさい しいたけ			しょうゆ オイスターソース	•	
	シューマイ		Fe&ファイバー	#5554	-	n/ =/ >##b	= / =	l Am		18.4 2	22.9
	きんぴられんこん		ぶた肉	茎わかめ	にんじん	れんこん えだまめ	こんにゃく 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	1.6	1.9
12水	ごはん	0					*			686 7	740
	キャベツのミンチカツ		彩野菜とキャベツの ミンチカツ				三温糖	油	ウスターソース ケチャップ しょうゆ	21.5 2	25.2
			ミノテバツ	チーズ	にんじん	きゅうり	さつまいも	エッグケア	塩 こしょう		
	さつまいものサラダ		とり肉		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも	ļ	塩 こしょう がらポン	25.3 2	
	野菜スープ		+			しめじ コーン			しょうゆ 酒 塩 しょうゆ		1.4
ĺ	たこめし	0	<sup>たこ</sup> 味 &	めぐり給食	(兵庫県)	U4 JII:	*	ļ	<u> </u>	551 6	677
13	さけの塩焼き		at/						温	29.5 3	35.3
木	小松菜ともやしのごま和え		油揚げ	l	こまつな にんじん	もやし	三温糖	ごま	しょうゆ	18.9 2	221
	1 11/10 0 1 0 1 0 0 1 1 0 1		ぶた肉 厚揚げ	<u> </u>	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも	油	煮干しだし	•	
	戦国汁		みそ			しょうが しめじ				2.7	
14	ごはん	0					米	<u> </u>		662 8	327
	鶏肉の唐揚げはちみつソース		とり肉				小麦粉 でんぷん はちみつ 三温糖	油	塩 こしょう しょうゆ	24.6 2	29.6
114			ロースハム		赤パプリカ	キャベツ きゅうり		デリシャス			200
14 金	フレンチサラダ		U ////////////////////////////////////			コーン		ピー・ハンハ・ガ		128.0 3	53.Z
	フレンチサラダ  豆乳スープ		ウインナー 豆乳		かぼちゃ チンゲン菜	コーン たまねぎ		ドレッシング 油	コンソメゴールド 塩 こしょう	28.0 3	

## 使用食材について

#### 以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

・エッグケア(マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらを がらポンと表記しています。

# みそ汁のよいところ

みそ汁には、どんなすごいところがあるのでしょうか?

#### ● みそを使う

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に 含む食品で「畑の肉」と言われます。また発酵させることでうま味のもとのアミノ 酸や体の調子を整えるピタミンがさらに多く生成されます。

### ●「だし」を使う

次にすごいところは「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干 しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの特長は「素材のよ さを引き出す」ことにあるといわれます。だしを利かせることで塩分の量を少なくす ることもできます。



だんだん寒くなると、温かい料理が恋しくなりますよね。身近なみそ汁も、こうした良さや すごさを知ると、ますます口にしたくなってきませんか?

日本の伝統料理の「みそ汁」。大切に後世に伝えていきましょう。

# ● どんな食材でもおいしく出来上がる

さらにすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみ があり、また具のうまみと合わさることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。 季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。







2025 年

	2025 年	<u> 11</u>	月					げ刀生	中学校給良セン		
			さいりょうめいと体の中でのはた あかのなかま みどりのなかま				こらき キハマ	のなかま		栄養	唯価
		牛			おもに体の	<u>りなかる</u>  ちょうしを		<u> </u>		小学校	中学校
	こんだて名	乳	おもに体をつく		おもに体のちょうしを ととのえるもとになる				調味料	エネルニ	
		3 0	1 群 魚・肉・大豆	2群 牛乳・小魚・	3群	4群 その他の野菜	5群 穀類・いも類	6群	-	たんば 脂質	
			大豆製品	海藻	緑黄色野菜	きのこ・果実	砂糖	油脂・種実	X 45	塩分	дg
17 月	いもごはん			、るさと食材	伊万里の日	(1)	米 さつまいも	黒ごま	酒 塩	627	779
	鶏肉の照り焼き		とり肉			しょうか 🧪	三温糖		みりん 酒 しょうゆ	28.8	34.4
	五色なます	0	油揚げ	昆布	にんじん	だいこん () ゆ	三温糖		塩 酢 しょうゆ	22.0	25.3
	<sub>くずかけ</sub> 郷土料	理	とり肉 厚揚げ ほそ切り蒲鉾		にんじん いんげん	ごぼう しいたけ	さといも 三温糖 こんにゃく でんぷん		酒 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし	2.3	2.9
	ごはん						*			683	884
	トマトミートオムレツ		Caオムレツ								
18		$\sim$	トマトミート ベーコン		赤パプリカ	たまねぎ にんにく	フパゲティ	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	26.1	32.7
火	スパゲティソテー	0			ピーマン バジル					23.3	29.0
	チリコンカン		牛肉 ぶた肉 大豆 ガルバンゾー レッドキドニー		にんじん パセリ トマト トマトジュース トマトピューレ	たまねぎ にんにく	三温糖 でんぷん	油	ケチャップ 塩 こしょう	1.4	1.8
	麦ごはん						米 麦		いりこ菜めし	552	700
			ぶた肉 赤みそ			しょうが にんにく	でんぷん 三温糖	ごま油	酒 みりん しょうゆ		
19	ビビンバ(焼肉)	0			17 S 40 / #*	りんごピューレ もやし			トウバンジャン 酢 しょうゆ	26.1	32.2
水	ビビンバ(ナムル)				ほうれん草 にんじん	40C	三温糖	ごま ごま油	酢 しょつゆ	17.4	20.5
	もずくスープ		かにかまぼこ	もずく	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ		ごま油	酒 塩 こしょう がらスープ しょうゆ	1.8	2.4
	ごはん						*			601	723
20	豚肉の梨しょうが焼き		ぶた肉			なし しょうが	三温糖		みりん 酒 しょうゆ	27.9	31.3
木	みぞれ和え	0		土料理	ほうれん草 にんじん	だいこん はくさい	三温糖		酢 しょうゆ みりん	20.7	21.7
	春雨スープ		とり肉 とびうおボール		にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ	はるさめ		しょうゆ 塩 みりん 煮干しだし	2.2	2.4
	ごはん			食の日			米			619	743
	さんまのしょうが煮	0	さんまのしょうが煮							23.9	
21 金			かにかまぼこ	わかめ 🏚 🖢	にんじん	きゅうり	三温糖		酢 しょうゆ		
217	きゅうりとわかめの酢の物		とり肉 厚揚げ	1973 85		ごぼう だいこん		lith	みりん しょうゆ	21.8	23.2
	吹き寄せ煮		こり内 厚揚け		にんじん いんげん	しめじ しいたけ	さといも 三温糖 こんにゃく	泄	かつおだし	1.8	2.1
	ごはん	0					*			648	833
25	いかのレモン揚げ煮		中華いか			ボッカレモン	でんぷん 三温糖	油	しょうゆ ワイン	31.2	38.4
火	野菜のごま和え		かにかまぼこ		こまつな にんじん	もやし	三温糖	ごま	しょうゆ	21.4	26.3
	豚肉と野菜のみそ煮		ぶた肉 厚揚げ		にんじん	だいこん たけのこ	さといも 三温糖	油	しょうゆ みりん		2.5
$\vdash$			米みそ 麦みそ		いんげん	しいたけ	こんにゃく 食パン				
	【小】食パン/ジャム	. 0					いちごミックスジャム	<u>                                     </u>		510	683
26	【中】きなこ揚げパン		きなこ	Hadd to the			プレーンロール 三温糖	油	塩	22	27
水	ビーンズサラダ		ミックスピーンズ (大豆 大福豆 金時	ハッピーにんじん	ほうれん草	えだまめ キャベツ	1	エッグケア	塩 しょうゆ	21	37
	C 2000		豆)	<u> </u>	<u></u>	コーン ポッカレモン		3-4-	F-7	~	01
	ミネストローネ		ぶた肉 ベーコン	<b>£</b> .	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	にんにく たまねぎ だいこん えだまめ	もち麦	油	ケチャップ コンソメゴールド	1.7	2.2
	ごはん						*			599	739
1	厚焼卵	0	厚焼卵				<b>†</b>	<b>†</b>		26	31
27 木				しらすぼし			三温糖	ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ		
1	手作りふりかけ		ぶた内	あおのり。のり	I-41°4 IV1141	たまねぎ しいたけ				18	20
	肉じゃが		ぶた肉	ひじきごはんの	にんしん いんげん	にまねさ しいだけ	じゃがいも 三温糖 こんにゃく 米	泄	酒 みりん しょうゆ かつおだし	1.9	2.2
28 金	すくなめひじきごはん	0		もと						610	797
	きつねうどん		油あげ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	うどん 三温糖		酒 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし	21	28
	子持ちししゃもフライ		子持ちししゃもフライ				†	油		22	26.0
			ロースハム	茎わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり	三温糖	ごま オリーブ油	酢 塩_しょうゆ		
	切り干し大根のサラダ		1	1		ポッカレモン		Ī	こしょう	2.1	2.5

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※11月の行事食※

・5日 (水) 26日 (水)・・・ハッピーにんじん・・・13日 (木)・・・・味めぐり給食 (兵庫県) 🌈 🎏 霜 ・17日(月)・・・ふるさと食材伊万里の日

・17日(月)20日(木)・・



1日3食の中で「まごわ(は)やさしい」7つの食品群を献立の中でいただくと、健康によく、栄養バランスのとれる食べ物がそろう目安になります。

