

令和6年度 11月 学校給食予定献立表						みやき町学校給食センター		
給食目標：食事のマナーを身につけよう						中原中学校		
にち 日 よう 曜	こんだての 献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
							給食ひとこメモ	
1 金	ごはん	ごはん、強化米				784	31.8	312
	牛乳		牛乳			11月の給食目標 は 食事のマナーを身につけようです。食事中 は大きな声で話をしないで食べましょう。音を立てないで食べましょう。今日は、食事のマナーについて考えながら給食 の 時間をすごしましょう。		
	麻婆豆腐	ごま油、三温糖、かたくり粉	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、米みそ	たけのこ缶、玉葱、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく、干し椎茸	テンメンジャン、しょうゆ、みりん、酒、食塩、トウバンジャン			
	ささみサラダ		チキンささみ	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	青じそドレッシング			
	中学校のみ しゅうまい		しゅうまい					
4 月	振替休日							
5 火	ごはん	ごはん、強化米				794	26.9	279
	牛乳		牛乳			マナーとは、一緒に食事をする人が、お互いに気持ちよく食事ができるように、食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちをおぼえあつたふりまです。きれいなふるまいができている人は、見えても、とても気持ちのいいものです。基本マナーを身につけて、マナー名人を目指しましょう。		
	さばのカレー焼き	三温糖	まさば	しょうが	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、みりん			
	ごまあえ	いりごま、すりごま、ねりごま、三温糖		こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん			
みそ汁		油あげ、米みそ	だいこん、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、葉ねぎ	煮干しだし				
6 水	ごはん	ごはん、強化米				721	30.6	300
	牛乳		牛乳			朝ごはんは食べてきましたか？朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎなうこと、お昼までの活動のもとになることです。また、夜休んでいた体を 元気に動かすスイッチを入れることです。しっかり食べてきましょう。		
	鶏肉のチリソース	かたくり粉、なたね油、上白糖	鶏肉	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ缶、にんじん、いんげんまめ	しょうゆ、酒、トウバンジャン、トマトケチャップ、食塩、みりん			
	中華たまごコンスープ		たまご	とうもろこし(クリーム)、玉葱、チンゲンサイ、にんじん	がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
ぶどうゼリー	ぶどうゼリー							
7 木	ミルクパン	ミルクパン				780	34.6	375
	牛乳		牛乳			わかめは、海のそこに生えている海藻のなかまです。わかめには、おなかの中を掃除してくれる、食物せんいがたくさん入っています。食物せんいは、不足しがちな栄養なので、進んで食べたいですね。		
	ソースやきそば	中華めん	豚肉、煮しかまぼこ	もやし、キャベツ、玉葱、にんじん	焼きそばソース（かつお節、いわし、むろし）、ウスターソース、食塩、しょうゆ			
	わかめスープ		わかめ、ベーコン	玉葱、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、白こしょう、がらすープチキン			
みかん			みかん					
8 金	チャーハン	ごはん、強化米	ロースハム、豚肉	玉葱、にんじん、コーン、えだまめ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	771	31.5	475
	牛乳		牛乳			11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べることで、丈夫な歯を作ることができます。また、いりごこの小魚には、カルシウムがたくさん含まれており、歯の健康には欠かせません。今日の、大豆といりごの揚げ煮も、しっかり噛んで食べましょう。		
	はくさいスープ		鶏肉	はくさい、こまつな、玉葱、にんじん、きくらげ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、がらすープボークチキン			
	大豆といりごの揚げ煮	さつまいも、かたくり粉、なたね油、三温糖	大豆、いりこ		しょうゆ、本みりん			
11 月	ごはん	ごはん、強化米				721	27.3	377
	牛乳		牛乳			ひじきは海藻のなかまです。海藻の中でも、カルシウムと鉄分を多く含みます。また、カルシウムの吸収を助ける栄養も多く含んでいるので、体の吸収がよくなります。海藻を食べ、たくさん含まれているミネラルやビタミン、食物せんいなどを吸収しましょう。		
	鶏肉のマーメレード焼き	マーメレード	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒			
	ひじきサラダ	和風ドレッシング	ロースハム、干ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、みりん			
すまし汁		豆腐	玉葱、にんじん、こまつな、ぶなしめじ	かつおだし、昆布粉、しょうゆ、酒、食塩、本みりん				
12 火	ごはん	ごはん、強化米				789	30.7	412
	牛乳		牛乳			納豆は、かぜなどの病気から守ってくれたり、骨をじょうぶにしたり、おなかの調子を整えてくれたり、様々な効果があります。また、血を流れやすくする働きがあり、生活習慣病の予防にもなります。		
	牛肉と厚揚げの煮物	ごんにゃく、マロニー、三温糖	牛肉、厚揚げ	玉葱、はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、酒、食塩			
	ツナとマカロニのサラダ	マカロニ、エッグケアマヨネーズ（卵なし）、三温糖	ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん	殺菌酢、食塩、白こしょう			
納豆		納豆						
13 水	ごはん	ごはん、強化米				742	28.3	414
	牛乳		牛乳			切り干し大根は、大根を細く切り、干したものです。大根を長く保存するために、考えられました。料理をするときは、につけて柔らかくもどします。切り干し大根には、食物せんいが入っていて、おなかの調子を整えてくれます。よくかんで食べると、あごも丈夫になりますよ。		
	あじフライ	なたね油	アジフライ					
	切り干し大根の炒め煮	三温糖	さつま揚げ	切り干しだいこん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん、酒			
さつま汁	さつまいも、ごんにゃく	鶏肉、油揚げ、米みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	酒、煮干しだし				
14 木	黒糖パン	黒糖パン				769	32.6	457
	牛乳		牛乳			ヨーグルトには、乳酸菌という体によいとされている菌がはいっています。これは、乳製品の中でもヨーグルトが一番多く含まれています。おなかの調子ととのえたり、体の中の悪い菌をおいだす役割もあります。おいしく食べてください。		
	ボークビーンズ	じゃがいも、オリーブ油	豚肉、大豆	玉葱、にんじん、にんにく、カットトマト、ドライパセリ	トマトケチャップ、赤ワイン、ブイヨン、ウスターソース、チリパウダー、トマトピューレ、食塩、こしょう、			
	フレンチサラダ	グリーンフレンチドレッシング、エッグケアマヨネーズ(卵なし)	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
ヨーグルト	ヨーグルト							
15 金	ごはん	ごはん、強化米				749	29.2	327
	牛乳		牛乳			よい姿勢で食べることは、食事のマナーの基本です。見た目が美しく一緒に食べていて気持ちがいいものです。また、よい姿勢で食べると食べ物の消化吸収にも、よい効果があります。自分が食事のとき、どんな姿勢で食べているか、振り返ってみましょう。		
	焼き肉炒め	三温糖	豚肉、赤みそ	玉葱、しょうが、にんにく	りんごピューレ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう			
	ナムル	いりごま、上白糖、ごま油		きゅうり、キャベツ、りょうとうもやし	殺菌酢、しょうゆ、食塩			
ワンドンスープ	ワンドン	ベーコン	玉葱、はくさい、にんじん、葉ねぎ	がらすープボークチキン、しょうゆ、酒、食塩、こしょう				

に ち 日 曜	こんだての 献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
18月	ごはん	ごはん、強化米				794	26.9	279
	牛乳		牛乳			さげ、やさい、せせぎ、おたにくい、つくし、強の、やさい 沢煮わんとは、野菜を千切りにしたものに豚肉を入れて作る汁物のことです。野菜には、ごぼう、人参などの根菜も使用しています。また、沢煮わんの「沢」には、たくさん		
	照り焼きハンバーグ	照り焼きハンバーグ						
	大根のみそ炒め	三温糖	豚肉、米みそ	だいこん、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	沢煮わん		豚肉	玉葱、にんじん、こまつな、ごぼう、干し椎茸	かつおだし、昆布粉、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	んという意味とあっさり薄味という意味があるそうです。		
19火	ごはん	ごはん、強化米				796	32.5	360
	牛乳		牛乳			なに 何かをしながらの食事を「ながら食べ」といいます。テレビを見ながら、本を読みながらなど、行儀が悪いだけでなく、食事に集中できず、脳が「お腹いっぱい」のサインを あ 見落として、食べ過ぎてしまう原因になります。		
	鮭の甘酢かけ	かたくり粉、なたね油、三温糖	鮭	レモン(果汁)	食塩、酒、穀物酢、しょうゆ、			
	エッグケアマヨネーズ、クリームフレンチドレッシング	ツナ	にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、本みりん				
	みそ汁		油あげ、米みそ	玉葱、にんじん、しめじ、はくさい、葉ねぎ	にぼしだし			
20水	わかめごはん	ごはん、強化米	味わかめ			801	25.8	308
	牛乳		牛乳			いま 今から、おいしくなる白菜。霜がおりる時期になると、白菜がやわらかくなり、甘みも ず 出てきます。白菜はビタミンCがたくさん含まれているので、体の調子を整えてくれる た 食べ物です。煮物、汁もの、和え物、漬物など、いろいろな料理に使われていま す。		
	タイビーエン	春雨	豚肉、かまぼこ	にんじん、キャベツ、玉葱、葉ねぎ、しょうが、にんにく	がらすープボークチキン、しょうゆ、酒、鶏豚湯、食塩、こしょう			
	ほうれんそうサラダ	和風ドレッシング		ほうれんそう、はくさい、もやし、にんじん				
	いもとりのタルト	いもと栗のタルト（小麦・卵なし）						
21木	ミルクパン	ミルクパン				698	26.1	470
	牛乳		牛乳			めだまや、や、しるもの、りょうり たまごは、目玉焼き、たまご焼き、オムレツ、汁物などの料理やケーキなど、いろいろ りょうりつや な料理に使われています。たまごには、からだをつくる「たんぱく質」がたくさんふま ています。たまごのたんぱく質は、たいへんすぐれていて「たんぱく質の王様」といわ れるほどです。		
	トマトオムレツ		トマトオムレツ（卵）					
	野菜サラダ	サラダ油		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	穀物酢、食塩			
	パスタ（ABC）スープ	アルファベットパスタ、じゃがいも	ベーコン	玉葱、にんじん、キャベツ、パセリ	がらすープチキン、コンソメ（乳）しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう			
22金	ビーフカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく	ディナーカレールー（乳）、カレールウ、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩	751	24.3	291
	牛乳		牛乳			だいこん、しょうが、たす、こうす、はい、ぐい、わん、とし、きやう、たす 大根には、消化を助けてくれる酵素が入っています。具合が悪い時に消化を助けて くれる働きがあります。また、かぜを予防するビタミンも含まれています。ビタミンは特 に薬づくりに多く含まれています。おうちでは、薬づくりに食べると良いですな。		
	だいこんサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ロースハム	だいこん、きゅうり、キャベツ、コーン				
25月	ごはん	ごはん、強化米				667	27.9	436
	牛乳		牛乳			きせつ おでんがおいしい季節になりました。おでんは、だし汁に調味料をいれて、いろいろな ぐでい、ちやうじかん、にこ、なへりやう、ちきき、かてい 具材を長時間に煮込んで作る鍋料理です。地域や家庭によって、さまざまな具材 が使われています。おでんを食べて、からだの中から、温まります。		
	おでん	こんにゃく、さといも	鶏肉、厚揚げ、くしボール	だいこん	しょうゆ、みりん、酒、昆布かつおだし			
	ゆかりあえ			はくさい、きゅうり、にんじん	ゆかり粉、しょうゆ			
	さけふりかけ				さけふりかけ（ごま）			
26火	チキンライス	ごはん、強化米	鶏肉	玉葱、コーン、にんじん、マッシュルーム	トマトケチャップ、トマトピューレ、白ワイン、食塩、こしょう	731	27.9	301
	牛乳		牛乳			ぜんこくかくく、さいばい、はる、なつ、あき、きせつ、さいばい キャベツは全国 各地で栽培され、春まき、夏まき、秋まきと季節をずらして栽培し ているので一年中であまっています。キャベツには、食べすぎやストレスなどで荒れて しまった胃を健康な状態に 戻してくれるビタミンがたくさん含まれています。		
	ポテトサラダ	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、クリームフレンチドレッシング	ロースハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	食塩			
	豚肉と野菜のスープ		豚肉	玉葱、こまつな、えのきたけ	白ワイン、食塩、白こしょう、がらすープチキン			
27水	ごはん	ごはん、強化米				834	30.8	430
	牛乳		牛乳			なに 何かをしながらの食事を「ながら食べ」といいます。テレビを見ながら、本を読みながらなど、行儀が悪いだけでなく、食事に集中できず、脳が「お腹いっぱい」のサインを みお、たす、げんいん、た、こうりつ 見落として、食べ過ぎてしまう原因になります。		
	鶏肉のごまからめ	いりごま、かたくり粉、なたね油	鶏肉	しょうが、にんにく	食塩、こしょう、しょうゆ、酒、本みりん			
	野菜ソテー	なたね油	ウインナー	玉葱、キャベツ、にんじん、コーン	しょうゆ、食塩、白こしょう			
	みそ汁	さといも	米みそ	切干しだいこん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
28木	食パン	食パン				776	27.8	363
	牛乳		牛乳			やさい、あか、き、あみどり「あどり」 野菜やくだもの、きのこは、赤、黄、緑でいうと「緑」のなかまです。ビタミンや食物 せつ、おお、びやうき、からだ、まも、い、きせつ、た んがが多く、病気から体を守ってくれます。今からの季節しっかり食べておきたいたべ ものです。		
	クリームシチュー	じゃがいも、米粉、有塩バター	鶏肉、牛乳、生クリーム	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、枝豆	がらすープチキン、ブイヨン、白ワイン、食塩、白こしょう			
	ドレッシングサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	食塩			
	はちみつ・マーガリン	はちみつ・マーガリン（乳）						
29金	ごはん	ごはん、強化米				792	31.7	415
	牛乳		牛乳			れんこんにはでんぷん、ビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは、かぜの予防や体の調 うし、としの、あう、きやう、ごう、にんげん 子を整えるだけでなく、老化やがんの予防にも効果があることがわかっています。人間は、ビタミ ンCを体の中で作ることができませんので、れんこんを食べて、効率よくビタミンCをとりたい。		
	白身魚のマヨネーズ焼き	エッグケアマヨネーズ	ホキ	マッシュルーム、コーン、ソーオニオン	白ワイン、食塩、しょうゆ			
	れんこんのきんぴら	こんにゃく、なたね油	豚肉	スライスれんこん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん			
	ずまし汁		焼き竹輪、豆腐	ほうれんそう、玉葱、えのきたけ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			