

令和6年

11月



よていこんだてひょう

南九州市立学校給食センター
(B献立用)

月			火			水			木			金		
こん だて めい 献 立 名			今月の地場産物の利用について 赤字で書いた食材です。 ★南九州市で生産される農産物を積極的に 学校給食に取り入れていきます。			加工食品等の使用食材 6日(水)とりこ団子 鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉 でん粉・砂糖・香辛料・食塩 たん白加水分解物・炭酸カルシウム クエン酸第一鉄ナトリウム・水 13日(水)かまぼこ たら・ほき・食塩・砂糖・でん粉 かつおエキス・エゴマ・加工でん粉 紅麹・加工助剤 発酵調味料・水 食物アレルギー等がある場合には、 必ずご確認ください。			14日(木)白菜キムチ 白菜・異性化液糖・醸造酢 食塩・唐辛子・にんにく アミノ酸・酸味料・パプリカ色素 ビタミンB1・水 14日(木)たちうおつみれ 太刀魚・でん粉・砂糖 小麦粉・食塩・アミノ酸・ナトリウム・水 11月8日は「いい歯の日」です♪健康な歯を目指そう			1 ①りんごパン ②牛乳 ③パンプキンポタージュ ④キャベツかつおのソテー		
は	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質	こんにやく おちゃ ほししいたけ	さつまいも だいこん	ふともやし こだいずもやし	かなべぎゅう ぶたにく	うずらたまご	こめ くらこめ からいもち						
た	おもに体の調子 をととのえるもの	ビタミン												
ら	おもにエネルギー のものになるもの	炭水化物 脂質												
主に使用される調味料です。														
小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質														
こんだて 献立ひとくちメモ														
こんだて ゆらい しょうがい しょうかい 献立の由来や食材の紹介などをします。														

11月3日は文化の日 新米の季節となりました 南九州市でも、おいしい新米が収穫されました。給食では、10月23日から新米をお届けしています。新米ならではの香りや粘りを味わって食べてください。			5 ①ごはん ②牛乳 ③大豆の変わり身みそ汁 ④ピリ辛ごはんの具			6 ①バターパン ②牛乳 ③カレーポトフ ④アロエポンチ			7 ①黒米ごはん ②牛乳 ③豚肉と大根の炒め煮 ④れんこんのかみかみえ			8 ①ミルクパン ②牛乳 ③五目うどん ④お茶りんかけ		
③おから・とうふ・あぶらあげ・だいず・とうにゅう・みそ ④ぶたにく・だいず・あかみそ②ぎゅうにゅう ③ほししいたけ・にんじん・こだいずもやし・こまつな ④しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら ①こめ③じゃがいも④さとう・でんぶ ④あぶら ③にぼし(だし) ④トウバンジャン・さけ・みりん・しょうゆ 611 22.3 756 26.3			③とりこ④だんご・ウインナー ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・えだまめ ④りんご・アロエ・もも ①バターパン③じゃがいも④ぶどうゼリー ③とりがらスープ・しょうゆ・コンソメ・カレー・こしょう 611 23.9 755 28.5			③ぶたにく・あつあげ④ひじき ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・たけのこ・ほししいたけ ③いんげん・しょうが④れんこん・きゅうり・コーン ①こめ・くらこめ③じゃがいも・さとう④さとう ③あぶら④ごま・ノンエッグマヨネーズ ③さけ・みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④す・しお・しょうゆ・こしょう 618 21.3 753 24.7			③とりこ・あぶらあげ・さつまあげ④だいず ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ふかねぎ・こまつな ④おちや ①ミルクパン③うどん④さとう・でんぶ ③あぶら④アロエモント ③しょうゆ・みりん・さけ・しお・かつおぶし(だし) ④しお 602 29.5 761 36.2					
11 ①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④大根の甘酢え			12 ①ごはん ②牛乳 ③吹き寄せ汁 ④ぶりの黒潮ソース			13 ①お茶ミルクパン ②牛乳 ③豆腐の中巻煮 ④芋栗あずき			14 ①ごはん ②牛乳 ③キムチ鍋 ④スタミナ納豆			15 ①チーズパン ②牛乳 ③ポロネーゼ ④フルーツヨーグルト		
③ぶたにく・あつあげ・さつまあげ④あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③にんじん・こんにやく・たまねぎ・いんげん ④ほししいたけ・だいこん・にんじん・ふともやし・ほうれんそう ①こめ③じゃがいも・さとう④さとう ③あにら④あぶら・ごま ③しょうゆ・さけ・みりん・かつおぶし(だし) ④しょうゆ・す 603 22.9 747 26.9			③とりこ・みそ④ぶり ②ぎゅうにゅう ③れんこん・ごぼう・にんじん・えのき・ほししいたけ・はくさい ③ふかねぎ④えだまめ・うめ ①こめ③さつまいも④じゃがいも・くらざとう ④あぶら ③かつおぶし(だし)・さけ ④しょうゆ・みりん 656 25.5 811 30.1			③とうふ・とりこ・かまぼこ④あずき ①きゅうにゅう②ぎゅうにゅう ①おちや③にんにく・しょうが・にんじん・はくさい・たけのこ ③チンゲンサイ・ほししいたけ・えのきたけ ①おちやミルクパン③さとう・でんぶ④さつまいも・さとう ④あぶら・ごまあぶら④ぐり ③しょうゆ・さけ・みりん・とりがらスープ・ちゅうかだし ④しお 648 30.0 802 36.1			③ぶたにく・たちうおつみれ・とうふ・あぶらあげ・あかみそ ④ぶたにく・だいず・なつとう ②ぎゅうにゅう ③はくさいキムチ・はくさい・にんじん・だいこん・ふかねぎ・ほうれんそう ③ふともやし・ほししいたけ④しょうが・たまねぎ・にんじん・はねぎ ①こめ④さとう ④あぶら ③トウバンジャン・さけ・しょうゆ・とりがらスープ・しお ④トウバンジャン・みりん・しょうゆ 656 29.7 811 35.2			③ぶたにく・だいず ①チーズ②ぎゅうにゅう③チーズ・スキムミルク④ヨーグルト ③にんにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・パセリ・トマト ④バイン・もも ①チーズ③ペンネ④マスカットゼリー ③オリーブあぶら ③あかワイン・しお・こしょう・コンソメ・ハヤシルウ・ケチャップ ③ウスターソース・チキンブイヨン 696 28.7 872 35.3		
じゃがいも収穫時期は、春と秋の2回あります。葉や茎の半分 以上が枯れて、芋の皮がしっかりと厚くなったところが収穫するのによ いタイミングです。じゃがいもを日の当たる場所に置くこととソラニンとい う毒ができてしまうので気をつけましょう。			「吹き寄せ」とは、秋から冬の季節に彩りよく盛り合わせた料理の 名前に使われます。名前のとおり、色とりどりの落ち葉が風に吹か れて集まったような、秋のきれいな景色を思い浮かべることができる 見た目特徴です。今日は秋の具材がたくさん吹き寄せ汁です。			アロエはアフリカなどの熱帯地域に生える多肉植物のひとつです。 アロエの中には、薬用や美容に効果がある成分が含まれていて、炎 症を抑えたり、胃や腸の働きをよくしたりするので「医者いらず」とも 呼ばれています。			11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは日頃自分の歯を大切 にしていますか。虫歯や歯周病から歯を守るためには、食後の歯磨 きが大切です。80歳になっても20年以上自分の歯で食べられるよ う、歯を大切にすることを心がけましょう。			ヨーグルトには、腸の中で私たちの体を守る働きをする善玉菌がた くさん含まれています。ヨーグルトを食べると、腸の働きが活発にな り、食中毒予防や、免疫力アップの効果があります。		

18 ①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④秋色金平 ⑤からいもち 3とりにく・あぶらあげ・むぎみそ4さつまあげ 2ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ふかねぎ・しょうが ④れんこん・にんじん・ごぼう・いんげん ①こめ③さいとも④さとう⑤からいもち 4ごま・ごまあぶら ③にぼし(だし) ④しょうゆ・さけ・みりん・とうがらし 697 22.7 878 26.9 きょう かわなべ うめきや つか みず ふしゆんがはい 今日は川辺にある梅木屋さんのからいもちです。梅木屋さんの使 ちらんさん ぎょう つか みず ふしゆんがはい うさつまいもは知賀産です。作業に使う水は不純物が入らないよう 電子水を使い、空気をきれいにするために、お店の床や天井には炭 を使っているそうです。よく噛んで味わって食べましょう。	19 ①ごはん ②牛乳 ③トック入りスープ ④春雨チャプチェ 3とりにく④ぶたにく・だいず 2ぎゅうにゅう ③チンゲンサイ・ふともやし・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ ④にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン ①こめ③トック④はるさめ・さとう・トウバンジャン・こしょう ③あぶら④ごまあぶら ③しょうゆ・さけ・こしょう・しお・とりがらスープ・コンソメ ④さけ・しょうゆ 608 26.3 753 31.0 チャプチェは、春雨や野菜、肉などを甘辛く炒めた韓国料理の一つ です。辛い料理が多い韓国料理ですが、チャプチェは辛い料理が苦 手でも安心して食べられる料理として知られています。韓国では屋 台料理としても親しまれています。	20 ①黒糖パン ②牛乳 ③鮭のクリーム煮 ④ブロッコリーのごまサラダ 3さけ・とりにく・しろいんげんまめ 2ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ・スキムミルク・なまクリーム ③たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ④ブロッコリー・ふともやし・コーン・にんじん ①こくとうパン③じゃがいも・こむぎこ ③あぶら④ごまドレッシング ③しるワイン・こしょう・コンソメ・とりがらスープ・しお 616 28.5 762 34.3 鮭は1メートルほどの大きさになる魚で、北太平洋で育ち、卵を産 むために9月頃から、生まれた川に戻ってきます。鮭の身はピンク色 をしています。実は白身魚です。今日は栄養たっぷりの鮭をク リーム煮にしました。	21 ①ごはん ②牛乳 ③おでん ④ひじきとしいたけの佃煮 3とりにく・うずらたまご・ちくわ・がんもどき④かつおぶし 2ぎゅうにゅう③こんぶ④ひじき ③こんにやく・にんじん・だいこん・いんげん ④ほししいたけ・にんじん・きぬさや ①こめ③さいとも・さとう④さとう 4ごま ③みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④しょうゆ・す・みりん 640 24.5 789 28.4 11月24日は「和食の日」です。和食には、昔からの知恵と工夫が つまっていて、世界でも認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録さ れました。和食の基本といわれる「一汁 三菜」は、「ごはん」・「汁 物」・「三つのおかず」のことです。そして、「だし」が味の基本になり	22 ①ミルクパン ②牛乳 ③かわなべ牛のビーフシチュー ④キャラメルポテト 3ぎゅうにく ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう③なまクリーム ③たまねぎ・にんじん・セロリ・しめじ・いんげん・にんにく ④パセリ ①ミルクパン③じゃがいも④さつまいも・さとう ③マーガリン④あぶら・マーガリン・アーモンド ③チキンピジョン・ビーフシチュー・ウスターソース ③あかワイン・しお・こしょう 703 27.7 859 32.8 日本で販売されているキャラメルは、森永製菓の森永太一郎さん が「おいしくて栄養価の高いキャラメルを、世界中の子どもたちに食 べさせたい」と思い販売をはじめました。キャラメルは栄養価が高い ので、エネルギー補給に向いています。
25 ①かつおしぐれ丼 ごはん かつおしぐれ丼の具 ②牛乳 ③なめこのみそ汁 ①かつお③とうふ・みそ・あかみそ 2ぎゅうにゅう③わかめ ①たまねぎ・しょうが・コーン・えだまめ ③なめこ・にんじん・だいこん・ふかねぎ ①こめ・さとう③じゃがいも ①あぶら ①みりん・しょうゆ ③みりん・かつおぶし(だし) 652 22.3 806 26.2 なめこは日本産のきのこです。なめこのぬめりは、腸の働きをよく するのと、おつじをよくしたり、免疫力を高めたりする効果がありま す。今日の汁は麦みそと、赤みそをあわせて作りました。いつもと 違ったみその味を感じながら食べてください。	26 ①ごはん ②牛乳 ③かき玉汁 ④鶏肉の野菜あんかけ ③たまご・とうふ④とりにく 2ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ ④たまねぎ・ピーマン ①こめ・むぎ③でんぶ④こむぎこ・でんぶ・さとう ④あぶら・ごまあぶら ③しょうゆ・しお・さけ・かつおぶし(だし) ④しょうゆ・す 670 30.4 780 32.6 かきたま汁は、卵の入った汁ものです。かきたま汁の卵をふわふ わに仕上げるには、汁にとろみをつけたり、煮立ったところに卵を入 れたりなど、いくつかコツが必要です。ふわふわに「仕上げるために どんな方法があるのか調べてみるとおもしろいですよ。	27 ①粒チーズパン ②牛乳 ③鶏肉のトマト煮 ④コールスローサラダ ③とりにく・ベーコン・だいず ①チーズ②ぎゅうにゅう③チーズ ③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・ブロッコリー・トマト ④キャベツ・きゅうり・アスパラガス・にんじん・えだまめ ①つぶチーズ③じゃがいも・さとう ③あぶら④コールスロードレッシング ③あかワイン・ケチャップ・ウスターソース・しお・こしょう ③とりがらスープ 665 28.5 819 34.3 コールスローとは、生のキャベツを細かく刻んで作るサラダのこと です。コールスローは古代ローマ時代から食べられている歴史の古 いサラダです。他のサラダと違って、あらかじめドレッシングで和えて あるのが特徴です。	28 ①ごはん ②牛乳 ③かねんだご汁 ④豚みそ 3とりにく・あぶらあげ④ぶたにく・だいず・ちゅうけみそ・あかみそ 2ぎゅうにゅう ③にんじん・だいこん・はくさい・ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・にら・ごぼう ①こめ③かねんだご汁④くろざとう ④ごま・あぶら ③しょうゆ・しお・みりん・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④みりん 623 27.5 772 32.5 かねんだご汁は、鹿児島県の郷土料理の一つです。かねんだごと は、さつまいものお団子のことで、黄色い色が かね(金)の色に似 ているから、からいものだんだごかななどの由来があります。	29 ①コッペパン ②牛乳 ③マカロニのグラタン風 ④ポークチャップ ③ベーコン・ミートボール④ぶたにく 2ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ・なまクリーム ③たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・しめじ ④たまねぎ・ほししいたけ・にんじん ①コッペパン③マカロニ・じゃがいも・こむぎこ ③あぶら④マーガリン ③チキンピジョン・しるワイン・こしょう・コンソメ・しお ④ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・しお・こしょう 618 28.3 758 34.0 「ポークチャップ」とは、日本発祥の豚肉をケチャップで炒めた料理 の一つで、アメリカの「ポークチョップ」をもとに作られました。冷めても おいしく食べられるので、お弁当のおかずにもおすすめです。パンに はさんで食べてもおいしく食べられますよ。

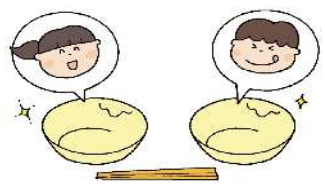
お知らせ

11月18日(月)～22日(金)は
残食調査を行います。

- 食べ残しは、それぞれ入ってきた食缶に入
れて返してください。
- 牛乳は、開けて飲み残したものは温食の食
缶へ、パンは給食センターから届けられる
ビニール袋に入れて返してください。

11月23日は勤労感謝の日

感謝を込めて残さず食べよう!



わたしたちの食事は、
多くのかかわって
支えられ、命をいた
だくことで成り立っ
ています。残すは命を
粗末にすることです。
残さず食べましょう。

加工食品等の使用食材

18日(月)からいもち
もち米・さつまいも・上白糖・塩・きなこ

20日(水)白ごまドレッシング
砂糖・醸造酢・デキストリン・しょうゆ・すりごま・ねりごま
食塩・酵母エキス・ホワイトペッパー・キシタンタンガム・水

22日(金)ビーフシチュー
小麦粉・ラード・パーム油・食塩・砂糖・ぶどう糖
トマトペースト・オニオンパウダー・牛肉エキス
ガーリックパウダー・酵母エキスパウダー
ペッパー・コーンパウダー・米粉・シナモン・ローレル
カラメル色素・アミノ酸

食物アレルギー等がある場合には
必ずご確認ください。

27日(水)コールスロードレッシング
食用植物油・醸造酢・ブドウ糖果糖液糖・食塩
オニオンエキス・濃縮レモン果汁・卵黄・アミノ酸
キシタンタンガム・加工でん粉・香辛料抽出物・香料

28日(木)唐芋ボール
さつまいも・でん粉・食塩・こんにやく粉・水

29日(金)ミートボール
鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・小麦・でん粉
炭酸カルシウム・酵母エキス・食塩・ナツメグ
黒こしょう・ピロリン酸第二鉄

※「もち(トック・からいもボール)」 「うずらたまご」が登場します。よくかんで食べましょう。

※都合により、献立や材料の変更をすることがあります。予めご了承下さい。