



献立名		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
		 ④焼肉炒め ①ごはん ③高菜のみそ汁	 ④ベリーベリーポンチ ①麦ごはん ③チキンカレーライス	 ④じゃがいものホットサラダ ①ミルクパン ③ミネストローネ	 ④大学芋 ①キムタクごはん ③つみれの中華スープ	 ④野菜とツナのソテー ①米粉パン ③煮込みうどん
は た ら き	おもに体をつくる ものになるもの	③とうふ・あぶらあげ・みそ ④ぶたにく・あかみそ ②ぎゅうにゅう	③とりにく・きんとときまめ ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク・チーズ	③とりにく・ウインナー ④ベーコン ①ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう	①ぶたにく ③たちおつみれ・とうふ ②ぎゅうにゅう ③わかめ	③とりにく・さつまあげ・あぶらあげ ④かつお ②ぎゅうにゅう
	おもに体の調子を整えるもの	③にんにく・だいこん・ごぼう・えのき ③ふかねぎ・たかな ④にんにく・しょうが・たまねぎ・にんにく ④ふともやし・こまつな	③にんにく・たまねぎ・にんにく ③グリーンピース ④もも・パイン・アロエ	③にんにく・セロリ・にんにく・たまねぎ ③しめじ・えだまめ・トマト ④たまねぎ・にんにく・コーン ④パセリ	①にんにく・にんにく・ふかねぎ ①はくさい・きん・つぼけ・えだまめ ③にんにく・たまねぎ・チンゲンサイ ③えのき・きくらげ	③にんにく・たまねぎ・ほししいたけ ③こまつな・ふかねぎ ④にんにく・にんにく・たまねぎ ④ふともやし・ピーマン
	おもにエネルギーのもとになるもの	①こめ ③じゃがいも・くろざとう ④さとう・でんぶん ④こまあぶら・こま	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④ベリーゼリー ③あぶら	①ミルクパン ③じゃがいも・マカロニ ④じゃがいも ③オリーブあぶら ④マーガリン・ノンエッグマヨネーズ	①こめ ④さつまいも・さとう・みずあめ ①あぶら ④あぶら・くろこま	①こめコパン ③うどん ④あぶら・こま
	主に使用される調味料です。	③にぼし(だし) ④さけ・みりん・しょうゆ ④トウバンジャン・しお	③あかワイン・カレールー ④ウスターソース・ケチャップ	③しろワイン・とりがらすープ・しお ③こしょう・コンソメ・しょうゆ ④しろワイン・しお・こしょう・しょうゆ	①コンソメ・さけ・しょうゆ ③さけ・とりがらすープ・しお・こしょう ③ちゅうかだし・しょうゆ・みりん ④しょうゆ・みりん	③しょうゆ・みりん・さけ・しお ③こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④さけ・しお・こしょう・しょうゆ
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g		608 24.7	692 23.4	622 24.1	673 24.9	596 26.7
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g		716 28.5	820 27.1	771 29.3	829 29.3	735 31.9

献立ひとくちメモ

献立の由来や
食材の紹介などをします。

高菜は、漬物に加工される、漬け菜と呼ばれる野菜の一つです。九州地方では、高菜をよく漬物にしますが、他には、広島菜・野菜菜があり、この3つを日本三大漬菜と呼んでいます。
今日は、地元産の高菜のみそ汁に入れてお届けします。

今日は、ストロベリー(いちご)とブルーベリーを使ったゼリーを、フルーツポンチに使いました。
世界を見ると、ベリーには、ラズベリーやクランベリー・ブラックベリー・ハスカップなど、さまざまな種類があります。

ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具だくさん」「ごちや混ぜ」などの意味があるそうです。材料にトマトを使いますが、イタリアでは決まったレシピはなく、田舎の家庭料理として親しまれています。

大学芋は、その名前の通り、大正から昭和時代にかけて、東京の大学生に人気があったため、この名前がついたそうです。大学芋には、さつまいもが使われますが、さつまいもは、南九州市の特産品の一つです。

うどんは、小麦粉から作られます。小麦粉に、少々塩と水を加え、こねて作られます。小麦粉から作られるので、エネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれています。
今日は、さつまあげや小松菜・深ねぎなどを使った「煮込みうどん」です。

今月の地産産物の
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。

さつまいも キャベツ

しょうが 大根 高菜

にんにく 深ねぎ 白菜

みかん 押し大豆

お茶 米

豚肉 干しいたけ

みそ こんにやく 太もやし

④三色そばろ井の具
①ごはん ③麻汁

③ぶたにく・あぶらあげ・みそ
④とりにく・だいず
②ぎゅうにゅう

③しょうが・にんにく・だいこん
③こんにやく・はねぎ
④しょうが・たまねぎ・にんにく
④コーン・グリーンピース

①こめ ③じゃがいも・くろざとう
④さとう
③あぶら
④あぶら

③さけ・にぼし(だし)
④さけ・しょうゆ

616 25.5
764 30.1

今日は、12月8日は、「有機野菜の日」です。南九州市でも、有機野菜を学校給食に活用する取組を始めます。
今年は、今日の献立に、今が旬で、有機栽培された、にんにく・大根を活用し、みなさんにお届けします。

③とりにく・とうふ・さつまあげ
④かつお
②ぎゅうにゅう
④ひじき

③にんにく・ほししいたけ・はくさい
③ふかねぎ・こまつな
④しょうが・にんにく・たまねぎ
⑤みかん

①こめ ③りょうとうはるさめ
④さとう
④こまあぶら・こま

③みりん・しょうゆ・しお
③こんぶ(だし)・かつおぶし(だし)
④さけ・しょうゆ

600 23.8
738 28.0

一般的にみかんと呼ばれるのは「温州みかん」のことです。今日は、川辺地区でとれたみかんです。今が旬のみかん類には、かぜ予防に効果的なビタミンCを多く含んでいます。風邪予防のためにも、残さず食べましょう。

④みかん
④高菜とひじきのふりかけ
①ごはん ③寄せ鍋スープ

③とりにく・だんご
④とりにく
②ぎゅうにゅう
④ひじき

③にんにく・だいこん・しめじ
③キャベツ・ブロッコリー
④にんにく・ごぼう
④コーン・こまつな

①バターパン
③じゃがいも
④あぶら・ノンエッグマヨネーズ
④こま

③しょうゆ・しろワイン・コンソメ
③とりがらすープ
④しょうゆ・こしょう

602 26.3
744 31.3

ポトフは、フランスの家庭料理です。もともとフランスの農家の人々が、農作業の途中、鍋に火にかけたまま煮込んだものが、ポトフの始まりだったと言われています。
今日は旬の大根・にんにく・キャベツなどを、コトコト煮込んでお届けします。

③とりにく・だいこん・ほししいたけ
③こんにやく・はくさい・ふかねぎ
③せんなや
④しょうが・パセリ

①こめ ③さつまいも・くろざとう
④でんぶん・じゃがいも・さとう
④あぶら・こま

③にぼし(だし)
④しょうゆ・みりん

685 26.5
847 31.4

今日は冬野菜をたっぷり使った、冬野菜のクリーム煮です。冬野菜は、寒さの影響で、甘みが強く、食感がよくなるのが特徴です。南九州市では、冬野菜の食糧基地と呼ばれるくらい、さまざまな冬野菜を栽培しています。

③とりにく・しろいんげんまめ
③とうにゅう ④ベーコン
②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう
③チーズ・なまクリーム

③にんにく・にんにく・たまねぎ
③キャベツ・パセリ
④にんにく・にんにく・たまねぎ
④コーン・ブロッコリー

①コッペパン
③じゃがいも・こむぎこ
③マーガリン
④オリーブあぶら

③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう
④しろワイン・しお・こしょう・しょうゆ

603 27.8
740 33.4

加工食品等の使用食材
※おうちのひとと一緒に読みましょう。

2日(火) カレーウ
小麦粉・ラード・バーム油・砂糖・ぶどう糖・食塩・カレー粉・トマトペースト・牛肉エキス・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・チキンエキス・パウダー・クローブ・コリアンダー・コンパウダー・ジンジャー・アミノ酸等・カラメル色素

2日(火) ベリーゼリー
果糖ぶどう糖液糖・食物繊維・いちごピューレ・ブルーベリーピューレ・増粘多糖類・野菜色素・クチナシ・カロチノイド・酸味料・乳酸Ca・香料・乳化剤・水・デキストリン

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

3(水)・10(水)・24(水) ノンエッグマヨネーズ
食用植物油・醸造酢・砂糖・粉末水あめ・食塩・清酒・加工デンプン・増粘多糖類・アミノ酸・香料抽出物

4日(木) つぼ漬け
干大根・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・食塩・醸造酢・香辛料・酒糟・米ぬか・アミノ酸等・ソルビトール・甘草・ステビア・くちなし色素・酸味料

4日(木) 白煮キムチ

白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・にんにく・アミノ酸等・酸味料・パプリカ色素・ビタミンB1・水

4日(木) たちおつみれ
太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩・アミノ酸・リン酸塩・水

9日(火) 高菜漬
たかな・しょうゆ・醸造酢・食塩・香辛料・酒糟・アミノ酸等・ソルビトール・酸味料

10日(水) 鶏肉だんご
鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんにく・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



今年はかぜをひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする

4 マスクをつける

2 しっかり栄養をとる

5 人ごみを避ける

3 十分な睡眠をとる

6 適度な運動をする

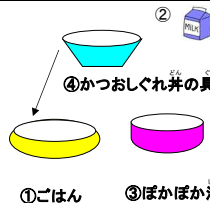
かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

献立名			15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)	
は	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質	③ハム・とうふ ④ぶたにく・だいず ②ぎゅうにゅう		③とりにく・さつまあげ・とうふ・たまご ④かつお ②ぎゅうにゅう		③とりにく・ベーコン ④かつおトロク ①チーズ ②ぎゅうにゅう		③とりにく・あつあげ ④ぶたにく・だいず・あかみそ・ちゅうけみそ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ		③ぶたにく・だいず ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③チーズ	
		無機質										
	た	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン	③にんじん・たまねぎ・えのき・きくらげ ③コーン・ふかねぎ・ほうれんそう ④にんにく・たまねぎ・キャベツ ④ピーマン・にんじん		③しょうが・にんじん・たまねぎ・ ③ほししいたけ・きくらげ・グリーンピース ④きりぼしだいこん・にんじん ④ふともやし・ほうれんそう		③たまねぎ・にんじん・しめじ ③レタス ⑤キャベツ		③しょうが・にんじん・だいこん・こんにやく ③れんこん・ほししいたけ・いんげん ④しょうが・にんじん・ごぼう ④にら		③にんにく・にんじん・たまねぎ ③しめじ・グリーンピース・トマト ④だいこん・キャベツ・にんじん ④ほうれんそう・ゆず
き			おもにエネルギーの ものになるもの	炭水化物	①こめ ③でんぶん④さとう ③ごまあぶら ④ごまあぶら・ごま		①こめ ③さとう ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら・ごま		①チーズパン ③じゃがいも ⑤でんぶん ③オリーブあぶら ④あぶら⑤あぶら		①こめ③じゃがいも・さとう ④くろざとう ③あぶら ④あぶら	
	脂質											
おも、しょう主に使用される調味料です。			③とりがらスープ・ちゅうかだし・しお ③こしょう・さけ・しょうゆ ④さけ・しょうゆ・トウバンジャン・テンメンジャン		③さけ・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・しょうゆ		③チキンブイヨン・しろワイン・しお ③こしょう・コンソメ・しょうゆ ⑤ケチャップ・ウスターソース・しお		③さけ・みりん・しょうゆ・わふうだし ③かつおぶし(だし) ④さけ・みりん		③しお・あかワイン・ケチャップ ③ウスターソース・コンソメ・こしょう ④しょうゆ・す・しお	
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g			601	26.3	653	29.8	672	28.8	625	27.9	658	27.4
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g			744	31.1	802	35.1	803	34.3	768	31.8	815	33.2

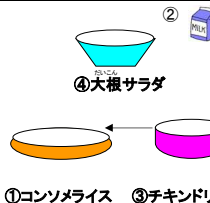
献立ひとくちメモ

献立の由来や食材の紹介などをします。

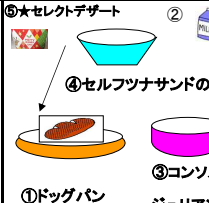
22(月)



23(火)



24(水)



献立名

は	おもに体をつくる もとになるもの	たんぱく質	③あぶらあげ ④かつお	③とりにく・ベーコン・しろいんげんまめ ③とうにゅう	③ベーコン ④まぐろ
		無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ ③スキムミルク・なまクリーム・④わかめ	②ぎゅうにゅう
	た ら	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン	③にんじん・だいこん・ほししいたけ ③かぼちゃ・はくさい・しょうが・はねぎ ④しょうが・にんじん・たまねぎ ④コーン・えだまめ	③にんにく・たまねぎ・にんじん ③マッシュルーム・グリーンピース ④だいこん・にんじん・ほうれんそう ④コーン
き				おもにエネルギーの もとになるもの	炭水化物
	脂質	④あぶら	③マーガリン ④わふうドレッシング		④あぶら・ノンエッグマヨネーズ
おも、しょう 主に使用される調味料です。			③しょうゆ・かつおぶし(だし) ③こんぶ(だし)・みりん・しお ④さけ・みりん・しょうゆ	①チキンライスのもと・コンソメ ③しろワイン・しお・こしょう・コンソメ	③コンソメ・しょうゆ・とりがらスープ ③こしょう ④さけ・しお・こしょう
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g			61921.3	64324.5	
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g			73324.5	75428.3	

献立ひとくちメモ

献立の由来や食材の紹介などをします。

加工食品等の使用食材

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

17日(水) かつおトロク
馬鈴薯・かつお・パン粉・砂糖・醤油・醸造調味料・生薬・昆布・カレー粉・小麦粉・食用植物油・コンソメ・アルコール・増粘多糖類・カゼインNa・乳化剤・カラメル色素・カロチノイド色素・V・C・pH調整剤・酸味料・甘草・香料・水

23日(火) 和風ドレッシング
食用植物油・玉ねぎ・赤ピーマン・にんにく・しいたけ・生薬・しょうゆ・砂糖・醸造酢・発酵調味料・りんご・食塩・オニオンフレーク・ブレン・たん白加水分解物・かつお節エキス・酵母エキス・パウダー・オニオンエキス・アミノ酸・キサンタンガム・ステビア・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。

24日(水) チョコケーキ
乳等を主要原料とする食品・鶏卵・砂糖・小麦粉・粉末水飴・還元水飴・チョコレート・ココアパウダー・脱脂粉乳・食用乳化油脂・ゼラチン・トランス脂肪酸・乳化剤・加工デンプン・増粘多糖類・膨張剤・酒糟・香料・pH調整剤・水

24日(水) いちごケーキ
乳等を主要原料とする食品・鶏卵・砂糖・小麦粉・粉末水飴・脱脂粉乳・鶏卵・食用乳化油脂・ゼラチン・番パウンド・トランス脂肪酸・乳化剤・加工デンプン・増粘多糖類・膨張剤・酒糟・香料・pH調整剤・水

24日(水) いちごゼリー
砂糖・水飴・砂糖・ショートニング・カラオマス・いちご砂糖漬け・ドロマイド・増粘多糖類・香料・クエン酸・紅麹・クチナシ・フラボノイド・カロチン・水

24日(水) レアチーズケーキ

乳等を主要原料とする食品・鶏卵・砂糖・小麦粉・クリームチーズ・発酵乳・粉末水飴・食用乳化油脂・ゼラチン・砂糖加工品・レモンジュース・トランス脂肪酸・乳化剤・加工デンプン・増粘多糖類・膨張剤・酒糟・香料・pH調整剤・塩化カルウム・ブドウ糖・コンスタター・水

24日(水) チョコムース
豆乳・粉あめ・砂糖・ショートニング・カラオマス・豆乳加工品・水飴・ゼラチン・ココアパウダー・還元水飴・でん粉・植物油・トランス脂肪酸・乳化剤・香料・クエン酸・Na・水

24日(水) いちごゼリー
砂糖・水飴・砂糖・ショートニング・カラオマス・いちご砂糖漬け・ドロマイド・増粘多糖類・香料・クエン酸・紅麹・クチナシ・フラボノイド・カロチン・水

★ 寒くても・・・冬休みも・・・ ★



チョコケーキ	675Kcal 25.0g	817Kcal 29.8g
いちごケーキ	669Kcal 24.9g	810Kcal 29.7g
レアチーズケーキ	673Kcal 25.0g	814Kcal 29.8g
チョコプリン	724Kcal 25.3g	865Kcal 30.1g
いちごゼリー	655Kcal 24.1g	796Kcal 28.9g

ふゆやさい 冬野菜 レンジャー 参上

