令和８年　**11月**　**予定献立表**　南九州市立学校給食センター（A献立用）

献立名	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）
	② ④豚キムチ ①ごはん　③トックスープ	文化の日	② ④切り干し大根のごま炒め ①麦ごはん　③親子丼	② ④ミックスかりんとう ①黒糖パン　③煮込みうどん	② ④ピリ辛みそごはんの具 ①ごはん　③けんちん汁
はたらき　おもに体をつくるもとになるもの　たんぱく質	③とりにく・とうふ ④ぶたにく		③とりにく・たまご・かまぼこ・あぶらあげ ④ベーコン	③とりにく・かまぼこ・あぶらあげ ④だいず	③とうふ・あぶらあげ ④ぶたにく・だいず・あかみそ
おもに体をつくるもとになるもの　無機質	②ぎゅうにゅう ③わかめ		②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④たづくりにぼし	②ぎゅうにゅう
おもに体の調子を整えるもの　ビタミン	③たまねぎ・にんじん・えのきたけ ④しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ ④はくさいキムチ・にら		③ほししいたけ・にんじん・たまねぎ ③はねぎ ④ほしだいこん・にんじん・たまねぎ ④もやし・こまつな	③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ③こまつな・キャベツ・ふかねぎ	③にんじん・ごぼう・こんにゃく ③えのきたけ・ほししいたけ・はねぎ ④にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ ④たけのこ・にら
おもにエネルギーのもとになるもの　炭水化物	①こめ③トック ④さとう・でんぷん		①こめ・むぎ③さとう・でんぷん ④さとう	①こくとうパン③うどん ④さつまいも・こくとう	①こめ③じゃがいも ④さとう・でんぷん
おもにエネルギーのもとになるもの　脂質	③ごま・ごまあぶら ④ごまあぶら・ごま		③あぶら ④ごまあぶら・ごま	④あぶら	③あぶら・ごまあぶら ④あぶら
主に使用される調味料です。	③とりがらスープ・こしょう・しょうゆ・さけ ④さけ・しょうゆ		③しょうゆ・みりん・しお・かつおぶし（だし） ④しょうゆ	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しょうゆ	③しお・しょうゆ・さけ ③かつおぶし（だし） ④トウバンジャン・さけ・みりん・しょうゆ
小学校：エネルギーKcal　たんぱく質g	611　29.6		651　27.1	606　28.6	608　20.8
中学校：エネルギーKcal　たんぱく質g	756　34.9		805　32.0	760　34.7	752　24.5

11月は、「南九州市食育月間」です。各学校で、「ワクワクお皿からっぽ大作戦！」に取り組みましょう。ワクワク楽しみながら給食を食べて、ごちそうさまのあいさつをした時に、お皿がからっぽだと気持ちが良いですね。

お茶むらい

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。

トックとは、韓国の「もち」のことです。日本では、もち米を使ってもちを作りますが、韓国のトックは、うるち米を使って作っています。そのため、煮込んでも、溶けにくく、うすく輪切りにしているのが特徴です。のどに詰まらせないよう、よく噛んで食べましょう。

親子丼は、親であるにわとり（鶏肉）と、子である卵がひとつのどんぶりの中に入っていることから、「親子丼」と呼ばれています。鶏肉も卵も体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品です。麦ごはんにかけて、いただきましょう。

ミックスかりんとうは、香ばしく焼いた大豆やカリッと油で揚げた田作り煮干し、さつま芋が入ります。黒糖を使った甘辛いたれで、さっくり混ぜ合わせています。食べやすい、かみかみメニューです。よく噛んで食べると、どんどんだ液が出るので、虫歯予防に役立ちます。

けんちん汁は、建長寺の修行僧が野菜や豆腐をごま油で炒めて汁ものにしたところ、おいしくて評判になったそうです。全国各地に、「建長寺の汁」と広まりましたが、それが「けんちょう汁」となり、さらになまって、「けんちん汁」と伝わりました。

献立名	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）
	② ④豚肉のしぐれ煮 ①ごはん　③つみれのすまし汁	② ④れんこんとツナのソテー ①米粉パン　③鶏肉と豆のトマト煮	② ④油淋鶏 ①ごはん　③中華コーンスープ	② ④芋栗あずき ①お茶ミルクパン　③麦スープ	② ④大根サラダ ①麦ごはん　③かわなべ牛のハヤシライス
	③たちうおつみれ・あぶらあげ ④ぶたにく	③とりにく・ウインナー・ミックスビーンズ ④かつお	③ベーコン・たまご ④とりにく	③ベーコン ④あずき	③ぎゅうにく・きんときまめ
	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③チーズ	②ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④わかめ
	③にんじん・だいこん・たまねぎ ③えのきたけ・ほうれんそう ④たまねぎ・にんじん・ごぼう ④いとこんにゃく・えだまめ	③にんじん・たまねぎ ③しめじ・トマト ④しょうが・にんじん・たまねぎ ④れんこん・チンゲンサイ	③にんじん・たまねぎ・もやし・えのきたけ ③きくらげ・チンゲンサイ・コーン ③クリームコーン ④しょうが・にんにく・ふかねぎ	①おちゃ③たまねぎ・にんじん・キャベツ ③コーン・えだまめ	③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ ③グリンピース ④だいこん・にんじん・ほうれんそう ④コーン
	①こめ④さとう	①こめこパン ③じゃがいも・さとう	①こめ③でんぷん④こむぎこ ④でんぷん・じゃがいも・さとう	①おちゃミルクパン③おおむぎ ④くり・さつまいも・さとう	①こめ・むぎ③じゃがいも・こくとう
	④ごま	③あぶら ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ	④あぶら		④ドレッシング
	③さけ・しょうゆ・しお・かつおぶし（だし） ③こんぶ（だし） ④みりん・しょうゆ	③あかワイン・ケチャップ・とりがらスープ ③しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ ④さけ・しょうゆ・しお・こしょう	③とりがらスープ・さけ・ちゅうかだし ③しょうゆ・こしょう ④しお・しょうゆ・チキンブイヨン・す	③しょうゆ・さけ・とりがらスープ・しお ③こしょう④しお	③あかワイン・ウスターソース・しょうゆ ③デミグラスソース・ケチャップ・ハヤシルウ
	623　25.2	628　27.1	701　26.5	638　23.2	628　20.9
	771　29.7	773　32.3	857　29.8	790　28.2	777　24.6

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。

こんにゃく　干ししいたけ　太もやし　小大豆もやし　米　豚肉　かわなべ牛　さつまいも　みそ　お茶　からいももち

しぐれ煮の「しぐれ」とは、漢字で書くと「時雨」と書きます。初冬にパラパラと降る通り雨のことで、サッと手早く煮て作る様子を時雨に例えたことが名前の由来になっています。今日は、豚肉とにんじんやごぼうなどの野菜を彩りよく、サッと煮て作りました。

トマト煮には、ガルバンゾーやマローファットピース、レッドキドニーの3種類の豆を入れています。これらの豆類には、たんぱく質や食物繊維が豊富に含まれていて、丈夫な体をつくったり、おなかの調子を整えたりしてくれます。

油淋鶏は、揚げた鶏肉に刻んだ深ねぎと甘酢だれをかけた中国の広東発祥の料理です。「油淋」は、熱い油を回しかけるという意味で、本来は丸ごとの鶏肉に油を回しかけながらじっくり揚げる調理法だったそうです。甘酸っぱいたれがジューシーな鶏肉によく合います。

秋に旬を迎える「小豆」を、今日は給食センターで一から丁寧に、煮ていきます。同じく旬を迎えるさつまいもや栗も入れ、秋の味覚をギュッと詰め込んだ「芋栗あずき」です。お茶ミルクパンにつけたり、はさんだりして、味わってくださいね。

南九州市の特産品である、かわなべ牛を使ったハヤシライスを作ります。ハヤシライスは「ハッシュドビーフ・アンド・ライス」が正式な名前で、明治時代から広く親しまれてきた西洋料理です。ごはんにかけていただきましょう。

加工食品等の使用食材
※おうちの人と一緒に読みましょう。

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

9日（月）　たちうおつみれ
太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩・アミノ酸・リン酸塩（Na）・水

10日（火）　ミックスビーンズ
ガルバンゾー・マローファットピース・レッドキドニー・食塩

13日（金）　イタリアンドレッシング
醸造酢・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・食用植物油脂・食塩・乾燥たまねぎ・ガーリックペースト・香味食用油・香辛料・アンチョビソース・ローストガーリック・酵母エキスパウダー・乾燥ピーマン・アミノ酸等・キサンタンガム・香辛料抽出物・水

13日（金）　ハヤシルウ
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・ガーリックパウダー・牛肉エキス・ペッパー・コーンパウダー・米粉・シナモン・アミノ酸等・カラメル色素

11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！





※どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号をつけています。

（A献立用）

献立名	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）
	② ④お茶むらいみそ ①ごはん　③おでん	② ④魚とポテトのオーロラソース ①バターパン　③かみかみスープ	② ④豆もやしの炒めナムル ①ごはん　③麻婆大根	② ④フルーツジュレ ①コッペパン　③白菜と鶏肉のクリーム煮	⑥からいももち　② ⑤刻みのり　④鶏飯の具 ①麦ごはん　③鶏飯の汁
はたらき　おもに体をつくるもとになるもの　たんぱく質	③とりにく・あつあげ・ちくわ・こんぶ ④ぶたにく・だいず・みそ	③ベーコン・だいず・ひよこまめ ④ぶり	③ぶたにく・あつあげ・だいず・あかみそ	③とりにく・しろいんげんまめ・とうにゅう	③とりにく④とりにく・たまご
おもに体をつくるもとになるもの　無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④くきわかめ	②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう ③チーズ・なまクリーム	②ぎゅうにゅう ⑤のり
おもに体の調子を整えるもの　ビタミン	③こんにゃく・にんじん・だいこん ③いんげん ④にんじん・ごぼう・おちゃ・しょうが	③にんじん・たまねぎ・えだまめ ③ほうれんそう・コーン ④パセリ	③しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ③だいこん・グリンピース・ほししいたけ ④にんじん・こだいずもやし・こまつな ④にんにく	③にんにく・にんじん・たまねぎ・はくさい ③えだまめ・パセリ ④みかん・パイナップル・もも	③しょうが・はねぎ ④にんじん・ほししいたけ ④だいこんつぼづけ
おもにエネルギーのもとになるもの　炭水化物	①こめ③じゃがいも・さとう ④さとう	①バターパン③シェルマカロニ ④でんぷん・じゃがいも・さとう	①こめ③さとう・でんぷん ④さとう	①コッペパン③じゃがいも・こむぎこ ④ナタデココ・アセロラジュレ	①こめ・むぎ④さとう ⑥からいももち
おもにエネルギーのもとになるもの　脂質		④あぶら・ノンエッグマヨネーズ	③あぶら・ごまあぶら ④ごまあぶら・ごま	③マーガリン	
主に使用される調味料です。	③みりん・しょうゆ・かつおぶし（だし） ④さけ・みりん	③とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ ③しろワイン・しょうゆ ④ケチャップ・ウスターソース	③トウバンジャン・さけ・ちゅうかだし ③ケチャップ・テンメンジャン・しょうゆ ④す・しょうゆ・しお	③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう	③とりがらスープ・かつおぶし（だし） ③しょうゆ・さけ・みりん・しお ④しょうゆ
小学校：エネルギーKcal　たんぱく質g	628 / 25.9	727 / 29.0	631 / 22.9	614 / 26.7	673 / 29.2
中学校：エネルギーKcal　たんぱく質g	778 / 30.6	894 / 34.6	780 / 26.9	754 / 32.0	848 / 34.6

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。

たっぷりお茶むらいの日

今日の献立は、知覧茶やみそを中心に、南九州市の新鮮な食材をたっぷり取り入れました。地場産物を食べ、元気な体をつくりましょう。

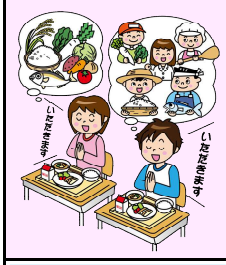
オーロラソースの「オーロラ」は、フランス語で「明け方の空の色」を意味し、うっすらピンク色の見た目から名付けられました。ケチャップやマヨネーズを合わせた特製ソースを、カリッと揚げたぶりとポテトに絡めて作ります。

寒くなると、大根は糖を蓄えるので、一段と甘くなります。今日は旬の大根をたっぷり使った、麻婆大根を作ります。ピリ辛の味付けで、ごはんがすすみますよ。大根は、ビタミンCも豊富なので、風邪予防にもぴったりです。

白菜は、風邪予防に役立つビタミンCやむくみを防ぐカリウムが豊富です。これらの栄養は、スープに溶け出しやすいので、今日のようなクリーム煮は、うまみも栄養も丸ごと摂れるおすすめのメニューです。やさしい味わいで、ほっこり温まります。

鶏飯は、奄美地方の郷土料理で、昔、見回りに来た役人をもてなすために、作られていた料理です。ほぐした鶏肉や錦糸卵、甘辛く煮た干ししいたけの具等をごはんにのせて、温かいスープをかけます。だしのうま味とあっさりとした味わいが食欲をそそります。

23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	30（月）
勤労感謝の日 私たちの給食もたくさんの人々に支えられて、作ることができます。「いただきます」や「ごちそうさま」には、「命をいただく」という意味と「感謝していただく」の2つの意味があります。この機会に、身近な人々へ気持ちを伝えましょう。	② ④秋色金平 ①ミルクパン　③和風スパゲティ	② ④きびなごの甘辛炒め ①ごはん　③吹き寄せ汁	⑥ヨーグルッペムース　② ④セルフツナサンドの具 ①ドッグパン　③コンソメジュリアン	② ④ごぼうサラダ ①すたみなチャーハン　③わかめスープ	② ④もやしのおかか炒め ①ごはん　③豚すき焼き
	③とりにく・ベーコン ④さつまあげ	③とりにく・みそ ④きびなご・みそ・あかみそ	③ベーコン④まぐろ	①ぶたにく③とりにく・あぶらあげ	③ぶたにく・やきどうふ ④さつまあげ・かつおぶし
	①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう
	③えのきたけ・たまねぎ・にんじん ③ほうれんそう・しめじ ④れんこん・にんじん・ごぼう・いんげん	③だいこん・にんじん・ほししいたけ ③はくさい・こんにゃく・ふかねぎ ④しょうが・はねぎ	③にんじん・たまねぎ・えのきたけ ③はくさい・パセリ ④たまねぎ・にんじん・キャベツ ④コーン・パセリ	①しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ①えだまめ・コーン③たまねぎ ③にんじん・えのきたけ・ふかねぎ ④ごぼう・にんじん・キャベツ・コーン	③にんじん・たまねぎ・はくさい ③いとこんにゃく・ほししいたけ・ふかねぎ ④にんじん・もやし・こまつな
	①ミルクパン③スパゲティ ④さとう	①こめ③さつまいも・こくとう ④でんぷん・さとう	①ドッグパン③じゃがいも ⑤ヨーグルッペムース	①こめ・さとう ③じゃがいも④さとう	①こめ③さとう ④さとう
	③あぶら・マーガリン ④ごま・ごまあぶら	④あぶら・ごま	④あぶら・ノンエッグマヨネーズ	③ごまあぶら ④ノンエッグマヨネーズ・ごま	③あぶら ④ごまあぶら
	③しお・しょうゆ・コンソメ・こしょう ④しょうゆ・さけ・みりん	③かつおぶし（だし）・さけ ④みりん・さけ	③コンソメ・こしょう・しょうゆ ③とりがらスープ ④さけ・しお・こしょう	①コンソメ・さけ・しょうゆ・ウスターソース ①しお・こしょう③とりがらスープ・しょうゆ・さけ ③しお・こしょう④しょうゆ・す	③しょうゆ・さけ・みりん ④さけ・しょうゆ・みりん
	631 / 796	616 / 762	668 / 807	646 / 769	602 / 745
	27.0 / 33.2	25.8 / 30.4	24.2 / 29.0	23.3 / 27.0	26.3 / 31.1
	寒くなるこれからの季節は、ごぼうや人参などの根菜類が旬を迎えます。今日は、人参をたっぷり使い、紅葉のように鮮やかな「秋色」に仕上げました。食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。根菜の歯ごたえと風味を味わってくださいね。	「吹き寄せ汁」は、落ち葉が風に吹き寄せられて、集まる様子に由来しています。今日は旬の野菜やきのこを集めて、具だくさんのみそ汁を作りました。秋の豊かな実りを感じながら、温かいうちに食べ始められるよう、みんなで協力して、給食の準備をしましょう。	コンソメジュリアンの「ジュリアン」とは、フランス語で「細切り」という意味です。細切りにした野菜やベーコンを炒めて、スープを作ります。 ヨーグルッペムースは、乳酸菌飲料の「ヨーグルッペ」が、パッケージもそのままのムースになりました。	今日は、しょうがやにんにくの香りが食欲をそそる「すたみなチャーハン」です。もりもり食べてスタミナをつけ、寒さに負けない元気な体を作りましょう。給食を食べる前には、必ず石けんを使って手を洗い、しっかりうがいもしましょう。	すき焼きがおいしい季節になりました。今日は豚肉や旬の野菜を一緒に煮込んだ「豚すき焼き」を作ります。うま味がたっぷり染み込んでいて、ごはんとの相性も抜群です。しっかり食べて、おなかの中から温まりましょう。



加工食品等の使用食材
※おうちの人と一緒に読みましょう。

19日（木）　アセロラジュレ
水飴・果糖ぶどう液糖・アセロラ果汁
リンゴ果汁・酸味料・増粘多糖類
加工でん粉・野菜色素・香料・カロチノイド色素・水

20日（金）　つぼ漬けきざみ
千大根・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・食塩・醸造酢・香辛料・酒精・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

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

20日（金）　錦糸卵
鶏卵・砂糖・醸造酢・食塩・なたね油・デキストリン・加工澱粉・増粘多糖類・水

20日（金）　からいももち
餅米・さつま芋・砂糖・きな粉・塩

26日（木）　ヨーグルッペムース
砂糖・乳製品乳酸菌飲料・脱脂粉乳・植物油脂・キャラメルペースト・ゲル化剤・酸味料・乳化剤・メタリン酸ナトリウム・香料・安定剤・ピロリン酸第二鉄・pH調整剤・水



11月24日は「和食の日」





※都合により、献立や材料の変更をする場合があります。予めご了承下さい。