

【11月給食献立表】
食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
3 日 月	ぶんかひ 文化の日						
4 火	ミニコッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			685 kcal
	焼きそば		豚肉、かつおだし	焼きそば、なたね油	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン	酒、塩、こしょう、濃厚ソース、ウスターソース	26.9 g
	押麦スープ		鶏肉	押麦	玉葱、人参、ブロッコリー	塩、こしょう、コンソメ	23.8 g
	和菓子			和菓子			
5 水	チキンカレー	○	鶏肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	玉葱、人参	塩、こしょう、カレールウ、醤油、ウスターソース、カレー粉、みりん	690 kcal
	キャベツの昆布ゆかり和え		塩昆布		キャベツ、人参、えのきたけ	醤油、みりん、ゆかりふりかけ	22.5 g
							22.3 g
6 木	飲むヨーグルト	○	ジョア（マスカット）				652 kcal
	ごはん			米			26.7 g
	さんまの梅煮		さんま、こんぶ、かつおだし	三温糖	梅干し	醤油、酒、みりん	18.5 g
	もやしのおかか和え		かつお節	三温糖	もやし、人参、えのきたけ	塩、酢、醤油	
	かきたま汁		卵、こんぶ、かつおだし	片栗粉	人参、小松菜	塩、醤油	
7 金	茶めし	○		米		番茶、塩、醤油	627 kcal
	鶏じゃが		鶏肉	なたね油、じゃがいも、しらたき、三温糖	玉葱、人参	酒、醤油、みりん	25.2 g
	切干大根のみそ汁		油揚げ、こんぶ、かつおだし、麦みそ		切干大根、人参、ねぎ		18.8 g
	のり佃煮		のり佃煮				
10 日 月	ごはん	○		米			664 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ、塩昆布				33.8 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶、枝豆	醤油	16.5 g
	のっぺい汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	長いも、板こんにゃく、片栗粉	大根、人参、菜ねぎ、ぶなしめじ	酒、塩、醤油	
	ゼリー			ゼリー（マスカット）			
11 火	揚げパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング、米油、グラニュー糖			673 kcal
	ベベロンチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく、とうがらし、玉葱	酒、塩、こしょう	30.1 g
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	玉葱、人参、キャベツ	塩、こしょう、醤油、みりん、コンソメ、鶏がらだし	29.4 g
12 水	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	米、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、白菜キムチ漬け	酒、塩、こしょう、醤油、みりん、鶏がらだし、甜麺醤	651 kcal
	海藻スープ		海藻ミックス		椎茸、人参	塩、こしょう、みりん、鶏がらだし	27.7 g
							20.9 g
13 木	キンバ風釜めし	○	牛肉	米、ごま油、三温糖	人参、ほうれん草、玉葱、にんにく、生姜、たくあん	酒、塩、醤油、みりん、鶏がらだし、コチュジャン	629 kcal
	蒸し餃子		米粉餃子				20.0 g
	中華スープ				小松菜、もやし、大根、人参	塩、こしょう、みりん、鶏がらだし	17.6 g
14 金	ごはん	○		米			668 kcal
	鮭の香味揚げ		鮭	片栗粉、米油、三温糖、ごま油	にんにく、生姜	酒、醤油、酢	30.5 g
	きゅうりの酢の物		めかぶ	三温糖	きゅうり	塩、酢	20.4 g
	野菜たっぷりみそ汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、麦みそ	板こんにゃく	キャベツ、人参、ねぎ、椎茸		

【11月給食献立表】
食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
17 月	ごはん	○		米			681 kcal
	鶏飯の具		鶏肉、鶏糸卵	三温糖、ごま油	人参、干し椎茸、たくあん	酒、醤油、みりん	27.0 g
	鶏飯の出汁				葉ねぎ、生姜、干し椎茸の戻し汁	鶏がらだし、醤油	20.0 g
	きざみのり		きざみのり				
	さつまいもきんぴら		かつおだし	さつまいも、なたね油、三温糖、ごま油	蓮根	酒、醤油、みりん	
	【鹿児島県の献立】						
18 火	黒糖パン	○	脱脂粉乳	強力粉、ショートニング、黒砂糖			636 kcal
	玄米フレークチキン		鶏肉	上新粉、玄米フレーク、マヨネーズ		酒、塩、こしょう	31.9 g
	豆もやしのナムル			ごま油	豆もやし、人参	塩、醤油、鶏がらだし	26.9 g
	わかめスープ		わかめ		ねぎ、大根、人参、生姜	塩、こしょう、醤油、鶏がらだし	
19 水	さつまいもごはん	○		米、もち米、さつまいも		酒、塩	658 kcal
	あんこうのから揚げ		あんこう	片栗粉、上新粉、米油	にんにく、生姜	酒、塩、醤油	29.8 g
	枝豆の塩昆布和え		塩昆布		枝豆		17.7 g
	けんちん汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	板こんにゃく	大根、人参、葉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	塩、醤油	
20 木	カレーうどん	○	牛肉、こんぶ、かつおだし	うどん、なたね油、片栗粉	玉葱、人参、ねぎ、ぶなしめじ	醤油、みりん、カレールウ、カレー粉	656 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜、もやし	塩、醤油	29.7 g
	ヨーグルト		ソファール（ストロベリー）				24.1 g
21 金	ごはん	○		米			633 kcal
	豚の生姜焼き		豚肉	なたね油、三温糖	玉葱、もやし、生姜	酒、醤油、みりん	31.1 g
	小松菜のみそ汁		こんぶ、かつおだし、麦みそ		小松菜、人参、ぶなしめじ、ねぎ		18.3 g
24 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
25 火	メロンパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング、メロンパン生地			668 kcal
	白身魚のトマトソース焼き		メヌケ	三温糖、オリーブ油	トマト缶、玉葱、にんにく、パセリ	酒、塩、こしょう、コンソメ	31.5 g
	フライドポテト			フライドポテト、米油			27.1 g
	野菜コンソメスープ		ベーコン		キャベツ、もやし、玉葱、セロリー	塩、こしょう、醤油、鶏がらだし、コンソメ	
26 水	タッカルビ丼	○	鶏肉	米、なたね油、三温糖	玉葱、人参、キャベツ、ぶなしめじ、にら	酒、醤油、豆板醤、コチュジャン	625 kcal
	豆腐スープ		木綿豆腐		大根、人参、チンゲン菜	塩、こしょう、みりん、鶏がらだし	25.4 g
	チーズ		チーズ				19.1 g
27 木	飲むヨーグルト	○	ジョア（ブルーベリー）				645 kcal
	ごはん			米			26.7 g
	すきやき風煮		牛肉、焼き豆腐	なたね油、しらたき、すき焼麩、三温糖	白菜、人参、ねぎ、椎茸	酒、塩、醤油、みりん	13.4 g
	あおさのみそ汁		あおさ、こんぶ、かつおだし、麦みそ		人参、大根		
28 金	ごはんとこんぶの佃煮	○	こんぶ	米、三温糖		酒、醤油、みりん	654 kcal
	鯖の塩焼き		鯖			酒、塩	30.4 g
	ごぼうとまいたけのスープ			ごま油、片栗粉	ごぼう、舞茸、人参、葉ねぎ、生姜	酒、塩、醤油、みりん、鶏がらだし	23.4 g

11月17日（月）鹿児島県の献立紹介

鶏飯とは、鶏肉や干し椎茸、鶏卵、パパイアの味噌漬け等を白いごはんの上にのせて、鶏がらスープをかけて食べる郷土料理です。

鹿児島県の奄美地域を代表する郷土料理で、年間を通して、お祝い事やおもてなしの席でよく作られ食べられているそうです。

給食では一つ一つのトッピングは用意できませんでしたが、白いごはんの上に鶏飯の具をのせて、鶏飯の出汁をかけて食べてみてください。

副菜には、鹿児島県が生産量一位のさつまいもを使ったきんぴらにしました。