

# 11月 きゅうしょくこんだてひょう



2025  
山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなぎりりょう			えいようりりょう エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					きいろ ねつちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる		
4	か	赤飯		やまめのエスニカン つぼん汁	こめ もちごめ あぶら でんぶん こめこ さとう ごまあぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう あずき やまめ とりにく ちくわ	しょうが きゅうり しめじ トマト きくらげ ごぼう レモン にんじん だいこん ほししいたけ	618	27.6 21.5 11月4日は国の重要文化財「大王神社」の大祭です。「赤飯とつぼん汁」のお祝い献立にします。
5	すい	麦ごはん		ざぜん豆 磯マヨ和え 肉じゃが	こめ むぎ くろざとう あぶら こんにゃく さとう じやがいも	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく あつあげ のり	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ しょうが	587	22.2 19.7 ざぜん豆は、熊本県の郷土料理の一つです。修行僧が座禅の前に食べていたといわれています。
6	もく	さつまいも ごはん  いい歯の日 こんだて 献立		さばのかぼすソースがけ 白菜のごまみそ和え 豚汁	こめ さつまいも ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう さば ちくわ ぶたにく とうふ	かぼす はくさい ごぼう ほうれんそう かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ しょうが	618	26.3 23.2 山江でとれたかぼすを使ってソースを作りました。脂ののったサバもかぼすソースのおかげでさっぱりと食べることができます。
7	きん	麦ごはん		スタミナサラダ 筑前煮 りんご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とりにく わかめ	きゅうり キャベツ きくらげ にんじん れんこん にんにく ごぼう ほししいたけ たけのこ いんげん りんご	592	23.0 16.5 いい歯を作るには、よくかむことが何より大事!! 具材は大ききつて、「前歯でがぶり」と食べるのがいいそうです。
10	げつ	麦ごはん		いわしのおかか煮 かぼちゃサラダ さつま汁	こめ むぎ ジャガイも こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ ヨーグルト とりにく	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	637	24.4 22.3 昔、大事なお客様をもてなすため、馬に乗ったり遠くまで走ったりして食べものを集めてきた人たちの苦労に感謝を表す言葉として「ごちそうさま」は生まれました。
11	か	黒糖パン		きのこのクリーパータ 色々野菜のサラダ	パン あぶら オリーブ油 スパゲッティ さとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう チーズ	ほししいたけ しめじ えのき たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう キャベツ	638	25.0 22.5 秋は、きのこの旬の季節です。クリーミースパゲッティにしたので、苦手な人もおいしく食べてほしいです。Caの吸収を助けるビタミンが豊富です。
12	すい	麦ごはん		とり肉の竜田揚げ キャベツの甘酢和え 里芋のみぞ汁	こめ むぎ あぶら さとう さといも こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しめじ ねぎ	630	24.5 21.9 竜田揚げは、しようゆの赤い色をもみじの色に例えて、竜田川を流れるもみじをイメージした料理です。
13	もく				食育弁当の日			※栄養量は、3・4年生の量で計算しております。	
14	きん	せんまいと 鶏そぼろの まぜご飯		魚の梅マヨネーズ焼き のりごま和え きのこ汁	こめ むぎ さとう あぶら こめこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あぶらあげ たまご のり	ほしぜんまい たまねぎ しめじ だいこんば うめぼし ほししいたけ もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのき ねぎ	594	27.1 21.2 産業振興課の特用林産物開発レシピである「わらびのめご飯」をぜんまいで作ります。春にたくさんれたわらびやせんまいは、乾燥させて一年中食べられる保存食です。
17	げつ	麦ごはん		チキンカツのオロソースがけ 白菜のゆかりあえ 里芋のうま煮	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにゃく こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご さつまあげ あつあげ	だいこん はくさい ゆず きゅうり にんじん ごぼう ほししいたけ いんげん	638	22.4 20.1 里芋は、親芋を畝のように小芋、孫芋が育つため、豊作や子孫繁榮の象徴とされてきました。縁起がよい食べ物の一つです。
18	か	ひのくにパン		ピザバーグ プロッコリーサラダ マカロニのクリーム煮	パン でんぶん あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ しめじ プロッコリー にんじん ほうれんそう	606	27.5 25.4 わたしたちがふだん食べているのはプロッコリーのつぼみの部分です。捨ててしまいかねますが、茎も食べることができます。冬場の葉がかつたものは寒さで甘みが増している証拠です!
19	すい	麦ごはん		塩さばのゆずぞえ れんこんのごまサラダ かぼちゃのみぞ汁	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう さば かまぼこ あぶらあげ わかめ	ゆず れんこん ねぎ えのき きゅうり だいこんば にんじん だいこん かぼちゃ	592	26.3 19.9 脂ののったさばには、山江のゆずを添えてさっぱりと食べられるようにします。ゆずのさわやかな香りも楽しんでください。
20	もく	ちりめん チャーハン		シユーマイ パンサンスー ワカメスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン ハム たまご ぶたにく とうふ わかめ	にんじん ねぎ きゅうり ほししいたけ キャベツ きくらげ たまねぎ たけのこ	616	23.4 22.1 Caの多い食べ物を色々使ってます。牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、ごまです。成長期にたくさん必要なCaをしっかりとりましょう。
21	きん	白ごはん		魚のゆうあん焼き 青菜のごま酢和え 根菜のみぞ汁	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ あつあげ ぶたにく	レモン こまつな もやし にんじん れんこん ねぎ ごぼう だいこん	568	25.2 15.7 11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直し、継承することの大切さについて考える日です。
25	か	食パン (りんごジャム)		さつまいものシチュー フィッシュサラダ	パン こめこ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう さつまいも りんごジャム	ぎゅうにゅう ホキ とりにく だいす	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	604	24.7 20.5 さつまいもは、芋類の中で食物繊維が最も多い食材です。便祕改善や血圧を下げる効果もあるといわれています。風邪予防になるビタミンCもたっぷりです。
26	すい	麦ごはん		とり肉のネギソースがけ じゃこまめサラダ カレーうどん汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら うどん でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく だいす わかめ ぶたにく あぶらあげ	にんにく ねぎ しめじ きゅうり えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ	647	27.3 24.0 寒くなると、とろみのある汁物がおいしくなります。冷めにくく、体が温まります。おだしを効かせたカレーうどん汁で温まってください。
27	もく	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き 白菜のゆず香あえ 大根のみぞ汁	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はちみつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん ゆず はくさい	588	22.9 21.0 白菜は、乾いた新聞紙に包み、切り口を下にして立てて冷暗所で保存します。カットせず、外側の葉からはがして使う方が長持ちします。
28	きん	麦ごはん		春巻き もやしの中華あえ かきたま汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ たまご わかめ	きくらげ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし えのき ねぎ	592	21.9 21.9 卵を入れる時に汁の温度が低いと濁ってしまいます。汁を煮立たせ、よくかき混ぜ、卵を少し分成るとふわふわのかきたま汁になります。

今月の給食目標  
こんげつ きゅうしょくこんだてひょう

「しゅんのたべものを  
みつけよう」



旬の食べ物は、その季節にとりたい栄養がたくさん入っているし、値段も安く手に入ります。給食でもたくさん使っているので、旬の食べ物を見つけて味わいましょう。