令和8年度

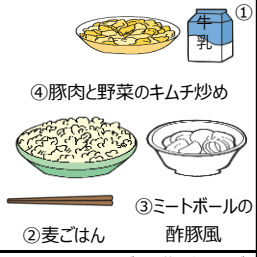
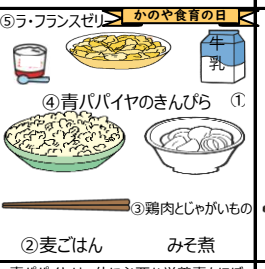
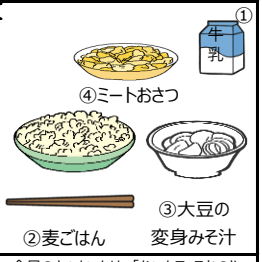
11月分給食予定献立表

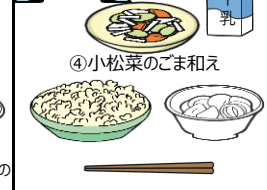
Bコース

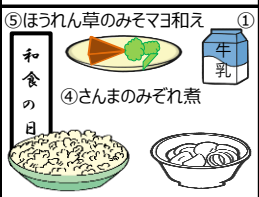
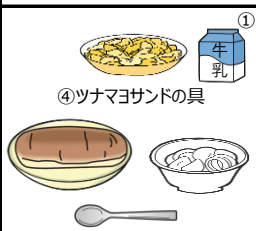
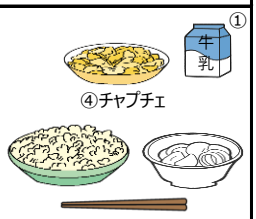
※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

鹿屋市立北部学校給食センター

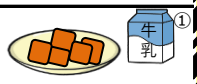
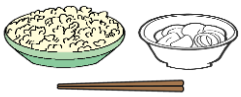
日（曜）		2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
こんだてめい		 ①牛乳 ④フルーツ白玉 ③鹿屋産秋野菜 ②麦ごはん　のカレー	 文化の日	 ①牛乳 ④チキンドリアの具 ②麦ごはん　③キャベツのポルシチ	 ①牛乳 ④鹿屋茶入りそぼろ炒め ②麦ごはん　③鶏ごぼううどん	 ①牛乳 ④鮭メンチカツ ②麦ごはん　③根菜みそ汁
今日の献立について		さつまいもは、江戸時代ごろに薩摩、現在の鹿児島県に伝わったといわれています。秋を代表する食材の1つです。食物せんいや、ビタミンCを多く含んでいます。今日は給食の中でも人気なカレーに入れこんでみました。よくかんで、味わって食べましょう。		ポルシチは、ウクライナなどで親しまれている煮こみ料理です。本場ウクライナでは、ビーツといわれる赤い野菜を使って、赤色のスープに仕上げて、肉や野菜を煮こんでいきます。今日は、トマトを使って赤いスープを表現してみました。	今日のそぼろ炒めには、鹿屋で作られたせん茶を使っています。せん茶には、さわやかな香りとうま味、しぶ味のバランスが良いのがとくちょうです。茶葉を食べることでお茶を飲むだけではとれない食物せんい、生活習慣病の予防に役立つビタミンE、βカロテンをまるごと、とることができます。	根菜は、土の中にうまっている「根」や「くき」を食べる野菜のことをいいます。「根」を食べる野菜は、だいこん、にんじん、ごぼうやさつまいもがあります。「くき」を食べるのはじゃがいも、れんこん、さといもがあります。食物せんいやビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③ぶた肉　大豆		③ぶた肉　④とり肉	③とり肉　油揚げ ④ぶた肉　卵	③ぶた肉　中揚げ　麦みそ ④さけ　大豆
	2群	①牛乳　③スキムミルク　チーズ		①④牛乳　④チーズ　スキムミルク	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③にんじん　トマト		③トマト　こまつな　③④にんじん ④パセリ	③こまつな ③④にんじん　④せん茶	③にんじん　こまつな
	4群	③にんにく　玉ねぎ　プルーン ④みかん　パイナップル　アセロラジュレ		③キャベツ　③④玉ねぎ ④にんにく　しめじ	③ごぼう　玉ねぎ　しいたけ ④えだまめ　しょうが	③だいこん　れんこん
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米　麦　③さつまいも ④白玉団子		②米　麦　③じゃがいも	②米　麦　③うどん　④さとう	②米　麦　③さつまいも　④小麦
	6群	③サラダ油		④マーガリン	④サラダ油	④油
その他調味料		③カレー粉　塩　こしょう　赤ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ　ウスターソース		③チキンブイヨン　③④コンソメ　塩 こしょう ④白ワイン　ノンアレルゲン米粉ホワイトルー	③ゼラチン　かつお節（だし） ③④みりん　しょうゆ　酒	③みりん　かつお節（だし）
栄養価	小学生	675 kcal　24.5 g　1.7		592 kcal　27.9 g　2.0	694 kcal　33.6 g　2.0	638 kcal　27.7 g　1.6
	中学生	841 kcal　30.1 g　2.1		731 kcal　33.9 g　2.7	836 kcal　40.5 g　2.3	840 kcal　37.1 g　2.1

日（曜）		9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
こんだてめい		 ①牛乳 ④中華和え ②麦ごはん　③家常豆腐	 ①牛乳 ④豚肉と野菜のキムチ炒め ②麦ごはん　③ミートボールの酢豚風	 ①牛乳 ④オーロラチキン ②コッペパン　③コーンクリームスープ	 ⑤ラ・フランスゼリー　かのや食育の日 ①牛乳 ④青パパイヤのきんぴら ②麦ごはん　③鶏肉とじゃがいものみそ煮	 ①牛乳 ④ミートおさつ ②麦ごはん　③大豆の変身みそ汁
今日の献立について		家常豆腐（ジャジャンドウフ）は中国発祥の料理です。麻婆豆腐と名前は、にていますが違いがあります。1つ目は厚揚げを使うことです。2つ目は辛さをひかえめにして、しょうゆやみそをベースにした親しみやすい甘辛い味になっています。今回は、味付け、材料の違いを知ることができましたね！	キムチは、はくさいなどの野菜を塩やとうがらし、にんにくなどで漬け込んで、はっこうさせた韓国の漬物です。乳酸菌やビタミン、食物せんいが豊富で、おなかの調子を整えてくれます。そのほかにも、食べたものをエネルギーにかえる手助けをしてくれるビタミンB1、B2も含まれています。	オーロラソースは、フランス発祥のソースです。日本では、マヨネーズとケチャップを混ぜたソースのことをさします。フランスでは、ホワイトソースにトマトピューレなどを加えて煮つめて作ります。今日は、揚げたとり肉とじゃがいもを和えたオーロラチキンにしてみました。	青パパイヤは、体に必要な栄養素をほぼもつといわれているスーパーフードです。青パパイヤの含まれているパパイン酵素は消化や、エネルギーを作り出して、めんえきを高めてくれるはたらきがあります。そのほかにもビタミンCやポリフェノールといった栄養素がギュッとつまっているんですよ！	今日のさつまいもは、「おいもフェスかのや実行委員会」の方々から提供していただきました。「紅はるか」という品種のさつまいもをつかっています。火を通すと甘みとねっとりした食感が楽しめる人気の高い種類のさつまいもです。今回はミートおさつという料理にしました。味わって食べてくださいね！
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③ぶた肉　大豆　中揚げ　赤みそ	③ミートボール（ぶた肉・とり肉） ③④ぶた肉	③④とり肉 ④麦みそ	③とり肉　厚揚げ　麦みそ　④油揚げ	③豆腐　厚揚げ　油揚げ　大豆　豆乳 麦みそ　④ぶた肉
	2群	①牛乳　④わかめ	①牛乳	①③牛乳　③チーズ　スキムミルク	①牛乳	①牛乳　③わかめ
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③にら　③④にんじん	③ピーマン　③④にんじん　④チンゲン菜	③にんじん　ほうれん草 ④パプリカ	③こまつな　③④にんじん　④いんげん	③葉ねぎ　③④にんじん ④トマト
	4群	③玉ねぎ　しいたけ　きくらげ　にんにく しょうが ④キャベツ　きゅうり　もやし	③玉ねぎ　たけのこ　しいたけ ④キャベツ　はくさい（キムチ漬け）　しょうが	③玉ねぎ　とうもろこし ④えだまめ　しょうが	③ごぼう　しょうが　③④こんにゃく ④パパイヤ　⑤洋なし	③もやし　えのきたけ　③④玉ねぎ ④えだまめ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米　麦　③でんぷん③④さとう しょうゆ	②米　麦　③じゃがいも ③でんぷん　③④さとう	②コッペパン　③米粉　③④じゃがいも ④でんぷん　さとう	②米　麦　③じゃがいも　③④⑤さとう	②米　麦　④さつまいも
	6群	③サラダ油　③④ごま油　④ごま	③④ごま油	③マーガリン　④油	③④油　④ごま	④オリーブオイル
その他調味料		③酒　トウバンジャン　中華だし ④米酢	③ケチャップ　米酢　中華だし ③④しょうゆ　④酒　みりん　塩 こしょう	③とりガラスープ　コンソメ　塩　こしょう ④ケチャップ	③みりん　かつお節（だし） ③④しょうゆ 酒	③にぼし（だし） ④塩　こしょう
栄養価	小学生	617 kcal　27.7 g　2.5	634 kcal　29.7 g　1.9	640 kcal　30.6 g　2.3	634 kcal　26.5 g　2.3	636 kcal　27.7 g　1.4
	中学生	760 kcal　33.9 g　3.3	754 kcal　33.9 g　2.3	790 kcal　37.3 g　2.9	769 kcal　32.3 g　2.6	788 kcal　33.8 g　1.8

日（曜）	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
こんだてめい	残食調査 ①牛乳  ④ビビンバの具 ②麦ごはん ③中華風スープ	残食調査 ①牛乳  ④春雨の炒め物 ③鶏肉と野菜のスープ煮 ②麦ごはん	残食調査 ①牛乳  ④白身魚の香草フライ ③豆とウインナーのトマトソース煮 ②コッペパン	残食調査 ①牛乳  ④小松菜のごま和え ②麦ごはん ③筑前煮	残食調査 ①牛乳  ④サンクローニ ②麦ごはん ③白玉団子汁
今日の献立について	ビビンバは、韓国料理の1つです。韓国語で「混ぜごはん」という意味があります。ごはんの上にナムルや肉、たまごなどをのせて食べます。いろいろな食材をいっしょに食べられるのも、ビビンバの良いところです。	とり肉と野菜のスープ煮に入っているこまつなは、カルシウムやビタミンが豊富で、アクが少なく、調理しやすい日本の代表的な緑黄色野菜です。こまつなは東京発祥の野菜で、江戸時代からつくられています。よくかんで食べましょう。	今日の温食には、たくさんの「豆」が使われていますね。「豆」には、体をつくるもとになるたんぱく質、ビタミンB群、歯やほねをつくるミネラル、食物せんいといった栄養素がたっぷりです。苦手な人は、ウインナーといっしょに、まずは一口、食べてみましょう！	筑前煮は、とり肉や根菜、こんにゃくなどを油でいためてから、しょうゆやさとうを使って煮る日本の伝統的な煮物料理の１つです。最初に油でいためることで、煮くずれをしにくくなります。今日は１１種類の食材を使っています。よくかんで食べましょう。	白玉団子とは、もち米を水洗いしてすりつぶしてかんそうさせて作られる白玉粉と水をつかってこねて作られた団子のことをいいます。つるんとしてもちもちした食感、ひやしても固くなりにくいのがとくちょうです。のどにつまらせないように、よくかんで食べましょう。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③とり肉 ベーコン ④ぶた肉 卵	③とり肉 ベーコン ④ぶた肉	③とり肉 ウインナー 大豆 ④ホキ	③とり肉 厚揚げ ちくわ	③とり肉 油揚げ ④ぶた肉
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③こまつな ③④にんじん ④ほうれん草	③④にんじん こまつな	③こまつな ③④にんじん	④こまつな ③④にんじん	③にんじん ほうれん草
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③玉ねぎ きくらげ ③④しょうが にんにく ④はくさい（キムチ漬け） もやし	③玉ねぎ しいたけ とうもろこし ④深ねぎ しょうが にんにく	③にんにく しめじ ③④玉ねぎ ④バジル	③ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ いんげん 切干大根 ④キャベツ もやし	③だいこん しいたけ ④しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 麦 ③でんぷん ④さとう	②米 麦 ③じゃがいも ④はるさめ さとう	②コッペパン ③じゃがいも さとう ④パン粉 小麦粉	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう	②米 麦 ③白玉団子 ④さつまいも でんぷん 黒さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③④油 ごま油 ④ごま	③油 ③④ごま油	③④油	③油 ④ごま	④油 ごま
その他調味料	③とりガラスープ 中華だし こしょう ③④しょうゆ	③白ワイン とりガラスープ 塩 こしょう ③④しょうゆ ④酒	③赤ワイン とりガラスープ しょうゆ トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	③かつお節（だし） ③④しょうゆ みりん ④米酢	③かつお節（だし） ③④しょうゆ 酒 ④黒酢 みりん
栄養価	小学生 603 kcal 28.8 g 2.3 / 中学生 739 kcal 35.3 g 3.0	小学生 607 kcal 26.5 g 1.8 / 中学生 731 kcal 32.0 g 2.2	小学生 606 kcal 27.6 g 2.1 / 中学生 752 kcal 34.1 g 3.2	小学生 601 kcal 24.9 g 1.9 / 中学生 730 kcal 30.1 g 2.2	小学生 663 kcal 25.6 g 1.4 / 中学生 821 kcal 31.1 g 1.9

日（曜）	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
こんだてめい	勤労感謝の日	⑤ほうれん草のみそマヨ和え ①牛乳 和食の日  ④さんまのみぞれ煮 ②麦ごはん ③はんぺんのすまし汁	①牛乳  ④ツナマヨサンドの具 ②コッペパン ③クリームシチュー	①牛乳  ④れんこんのごまマヨネーズ ③豆乳 ②麦ごはん かきたまスープ	①牛乳  ④チャプチェ ②麦ごはん ③キムチチゲスープ
今日の献立について		今日は和食の日献立です。和食文化の大切さをもう一度考え、わかってもらえるきっかけの日になるようにねがいをこめて決められました。今日は、だしのうま味を楽しめる、はんぺんのすまし汁にしてみました。	スキムミルクとは、牛乳から脂肪分と水分をとりのぞいて粉状にしたものです。そのため牛乳より脂質が少ないため、低カロリーで高たんぱく質なのがとくちょうです。シチューやポタージュなどにつかいやすく手軽に栄養をとることができます。	はすの花の、泥の中にある、くきの部分が、大きくなったものを「れんこん」といいます。れんこんに穴があいている理由は、れんこんが呼吸するための空気の通り道になっているからです。ビタミンCや、食物せんいを多く含んでいます。よくかんで食べてくださいね！	チャプチェは、韓国で親しまれている料理です。はるさめと肉、ピーマン、にんじんといった野菜やきのこをいためてつくります。チャプチェは漢字で「雑菜」と書き、「雑」は混ぜ合わせる、「菜」はおかずという意味を表しています。今日のチャプチェは、いろいろな食材を入れています。それぞれの食感を楽しみながら味わって食べましょう。
おもに体をつくるもとになる食品 1群		③豆腐 はんぺん（白身魚・やまいも） 魚そうめん ④さんま ⑤麦みそ 大豆	③とり肉 ④まぐろフレーク	③豆腐 つくね（とり肉） 卵 豆乳	③とり肉 ④ぶた肉 大豆
おもに体をつくるもとになる食品 2群		①牛乳	①③牛乳 ③スキムミルク チーズ	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群		③⑤にんじん ⑤ほうれん草	③こまつな ③④にんじん ④パセリ	③こまつな ③④にんじん ④ブロッコリー	③こまつな ③④にんじん にら
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群		③えのきたけ しょうが ④だいこん ⑤きゅうり	③④とうもろこし 玉ねぎ	③玉ねぎ きくらげ ④れんこん	③玉ねぎ だいこん はくさい（キムチ漬け） ③④にんにく ④しょうが たけのこ
おもにエネルギーのもとになる食品 5群		②米 麦 ④でんぷん ④⑤さとう ⑤はちみつ	②コッペパン ③じゃがいも	②米 麦 ③大麦パウダー ④さとう	②米 麦 ③トック ③④さとう ④はるさめ
おもにエネルギーのもとになる食品 6群		⑤ごま	④油	③ごま油 ④ごま サラダ油	③④ごま油 ごま
その他調味料		③酒 かつお節（だし） ③④しょうゆ 塩 ④みりん ⑤エッグケアマヨネーズ こしょう	③白ワイン とりガラスープ コンソメ ノンアレルゲン米粉ホワイトルー ③④塩 こしょう ④エッグケアマヨネーズ	③白湯（パイタン） 塩 こしょう ③④しょうゆ ④エッグケアマヨネーズ	③コチジャン とりガラスープ ③④しょうゆ ④酒
栄養価		小学生 625 kcal 24.5 g 2.4 / 中学生 755 kcal 29.6 g 3.0	小学生 627 kcal 28.4 g 2.1 / 中学生 740 kcal 33.7 g 2.9	小学生 644 kcal 28.6 g 2.5 / 中学生 768 kcal 33.0 g 2.9	小学生 614 kcal 26.2 g 2.2 / 中学生 757 kcal 32.2 g 2.7

日（曜）	品　名	納入業者	後片付け	届きしだい保冷対応をお願いします。
12（木）	ラ・フランスゼリー	センター	学校	

日（曜）	30日（月）	献立表の見かた
こんだてめい	 ④ぶた肉とさつま芋の揚げ煮  ②麦ごはん　③坦々ビーフン	 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。  ②　③
今日の献立について	ビーフンはお米のこなから作られた「めん」のことです。中国や台湾などでよく食べられています。ビーフンとにたもので、タイ料理ではフォー、ベトナム料理ではパッタイといった米から作るめん料理があります。どのようなちがいがあるのか調べてみましょう！	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。
おもに体をつくるもとになる食品　1群	③大豆　赤みそ　③④ぶた肉	魚・肉・卵・豆・豆製品
おもに体をつくるもとになる食品　2群	①牛乳	牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるもとになる食品　3群	③にんじん　こまつな	緑黄色野菜（色のこい野菜）
おもに体の調子を整えるもとになる食品　4群	③にんにく　深ねぎ　もやし ③④しょうが	その他の野菜・果物・きのこ類
おもにエネルギーのもとになる食品　5群	②米　麦　③クイッティオ　③④さとう ④でんぷん　さつまいも	こく類・いも類・さとう
おもにエネルギーのもとになる食品　6群	③ごま　ごま油　④油	油脂(油類)・種実類
その他調味料	③中華だし　テンメンジャン　ゼラチン トウバンジャン（小麦・そら豆不使用） ③④しょうゆ　④酒　みりん	だしや調味料など

栄養価				
小学生	682 kcal	29.6 g	1.7
中学生	811 kcal	33.8 g	2.2

小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分
中学生	（kcal）	（g）	（g）

栄養摂取状況調査のお知らせ



期間 ： 11月16日(月)～11月20日(金)
対象 ： 全校小学3・4年生、中学2年生

ご協力よろしくお願いいたします。

調査期間中の食べきれなかった給食の返し方

ごはん





温食、牛乳、ジュース



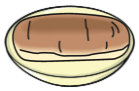


小食





パン



給食センターから配付されている袋に入れて返却してください。

秋が旬の食材



にんじん

目やお肌を守る
栄養がたくさん！



さつまいも

おなかの調子を整え
る食物せんいが豊富



きのこ

元気な体づくりを
サポートしてくれる！

今月のイチオシ給食

今月は、県民週間・残食調査・食育の日・和食の日などがあります。その中でも、みなさんにとくに注目してほしい献立を紹介します。

ミートおさつ



今月のイチオシ給食は、
紅はるかを使った
ミートおさつです！
おいもフェスかのや実行委員会の方々から
今年も提供していただきました。
ミートソースにさつまいもを加えて

材料 ＜1人分＞
さつまいも：35g
豚ミンチ：30g
玉ねぎ：10g
にんじん：5g
ダイストマト缶：30g
えだ豆：5g
オリーブオイル：2g
塩コショウ：少々

つくりかた
1. さつまいもは2cm厚さのいちょう切りにして、水にさらす。
2. 玉ねぎ・にんじんは、あら目のみじん切りにする。
3. なべに、オリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがうすい茶色になったら、ひき肉を加えてさらに炒める。
4. ダイストマト缶と水を少し加えて、水気を切ったさつまいもを加える。煮立ったらふたをして、弱火にして塩こしょうをふる。

食材クイズ

問題です！　この野菜は何でしょう⁉

ヒント1. 奄美などの島の方や沖縄でよく作られてたべられています。

ヒント2. どんな料理にも合う万能野菜です。

ヒント3. 美容と健康にうれしい、体に必要な栄養素をほぼ持つやさいです。

ヒント4. 12日の給食に使われています。



A. 青じそ