令和6年度

11月分給食予定献立表

A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。

鹿屋市立南部学校給食センター

命への感謝「いただきます」

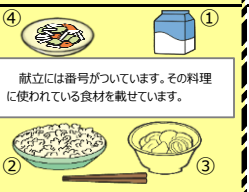
私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

人にごちそうさま
命にいただきます

人への感謝「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとってこなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることからはじまったあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。

献立表の見かた



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。

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。

家庭でとりましょう

栄養価	エネルギー	たんぱく質	塩分
小学生	(kcal)	(g)	(g)
中学生			

日(曜)	こんだてめい	今日の献立について	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	その他調味料	栄養価	家庭でとってほしい食品
1日(金)	⑤ちくわのお茶揚げ(小2個・中3個)、④鶏飯の具、②ごはん、③鶏飯(スープ)	鹿児島県は、静岡県と同じくらいお茶の栽培が盛んです。鹿児島県の温暖な気候は、早熟の品種から遅咲きの品種まで、さまざまな品種を育てるのに向いています。私たちの住んでいる鹿屋市でもお茶畑がたくさんありますよね。今日は、ちくわにお茶入りの衣をまぶして油で揚げましたよ。	④とり肉 錦糸たまご ⑤ちくわ	①牛乳	④にんじん 葉ねぎ ⑤せん茶	④干ししいたけ つぼ漬け	②米 ④さとう ⑤小麦粉 ④⑤油	③とりがらスープ 酒 ③④しょうゆ みりん ③⑤塩	小学生 598 kcal 23.1 g 2.9 g 中学生 748 kcal 28.4 g 4.2 g	豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう いも類 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類
5日(火)	④オーロラチキン、②ごはん、③もずくスープ	もずくは、他の海藻にくっ付いて成長することから「藻に付く」という意味で「藻付く」と呼ばれるようになったといわれています。ぬるぬるとした食感は「フコイダン」といわれる食物せんいで、体内に侵入してきた細菌やウイルスをやっつけてくれますよ。	③とうふ たまご ④とり肉 みそ	①牛乳 ③もずく	③葉ねぎ ③④にんじん	③えのきたけ ④えだまめ	②米 ③④でんぷん ④じゃがいも さとう	④油	小学生 656 kcal 27.0 g 1.8 g 中学生 809 kcal 32.8 g 2.3 g	魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類
6日(水)	④コールスローサラダ、②ごはん、③ハヤシライス	「コールスローサラダ」とは、キャベツを細かく刻んで作るサラダのことで、古代ローマの時代から食べられてきたと言われています。にんじんやコーンが一緒に使われることが多いです。一般的に味付けには、マヨネーズやフレンチドレッシングが使われます。	③ぶた肉	①牛乳	③さやいんげん トマト ③④にんじん	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	②米 ③じゃがいも	③油 ④コールスロードレッシング(卵)	小学生 626 kcal 20.4 g 1.6 g 中学生 773 kcal 24.5 g 1.9 g	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類
7日(木)	⑤ヨーグルト、④ベーコンポテト、②コッペパン、③ミネストローネ	「ミネストローネ」は、具だくさん、ごちゃまぜなどの意味があります。イタリアの野菜たっぷりのスープのことです。使う野菜は季節によってさまざまで、決まったレシピはありません。アルファベットマカロニも入っていますよ。	③④ベーコン	①牛乳 ④チーズ ⑤ヨーグルト	③にんじん トマト 小松菜 ④パセリ	③セロリ マッシュルーム キャベツ ③④たまねぎ ④コーン	②コッペパン ③マカロニ ④じゃがいも	③④マーガリン(乳不使用)	小学生 605 kcal 22.4 g 2.4 g 中学生 727 kcal 26.1 g 3.0 g	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類
8日(金)	④小松菜のごま和え、②ごはん、③みそおでん	「おでん」はたっぷりのだし汁で、練り物や大根、こんにゃくなどの具材を調味料でじっくり煮込んだ料理です。おでんのルーツは、拍子木形に切った豆腐を竹串で刺して、田楽みそを付けて焼いた「豆腐田楽」といわれています。	③とり肉 ちくわ 厚揚げ みそ	①牛乳	③④にんじん ④小松菜	③大根 ごぼう こんにゃく しょうが ④もやし 白菜 コーン	②米 ③さといも ③④さとう	③ごま油 ④ごま	小学生 571 kcal 22.3 g 1.7 g 中学生 708 kcal 26.8 g 2.2 g	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類
11日(月)	⑤切干大根のポン酢和え、④たらの梅がらめ、②ごはん、③豚汁	「豚汁」は鹿児島県の郷土料理です。日本各地で食べられていて、「ぶたじる」や「とんじる」とよばれます。北海道地方と九州地方では、「ぶたじる」とよぶ人が多いようです。みなさんに鹿児島の郷土料理である豚汁を身近に感じてほしいため、給食ではよく登場させています。	③ぶた肉 厚揚げ みそ ④タラ かつお節	①牛乳	③にんじん 葉ねぎ	③大根 ごぼう こんにゃく 干ししいたけ しょうが ④梅 ⑤干し大根 きゅうり	②米 ③さといも ④さとう	③④油	小学生 609 kcal 25.1 g 2.2 g 中学生 737 kcal 30.0 g 2.6 g	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 種実類
12日(火)	④ごぼうサラダ、②少なめごはん、③キムチうどん	ごぼうは、中国から薬草として伝わりました。食物せんいが豊富に含まれていて、腸の働きを助け、血糖値の上昇をおさえる働きがあるといわれています。そのほかにも、便秘の改善や大腸がんの予防に効果が期待されています。	③ぶた肉 みそ	①牛乳	③にら ③④にんじん	③たまねぎ 根深ねぎ えのきたけ 白菜キムチ しょうが ④ごぼう きゅうり コーン	②米 ③うどん	③④油	小学生 576 kcal 20.5 g 2.1 g 中学生 711 kcal 24.8 g 3.0 g	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類
13日(水)	④ピリ辛みそ、②ごはん、③鶏肉と大根の煮物	みそは私たちの食事になくてはならない日本の代表的な調味料です。大豆にこうじ菌と塩を加えて、発酵させて作ります。使うこうじの種類によって米みそ、麦みそ、豆みそなどいろいろな種類のみそができます。	③とり肉 厚揚げ ④ぶた肉 大豆 みそ	①牛乳	③④にんじん	③ごぼう 大根 こんにゃく ③④干ししいたけ ④たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく しょうが	②米 ③じゃがいも ③④さとう	③④油	小学生 650 kcal 29.1 g 2.1 g 中学生 804 kcal 35.9 g 2.9 g	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類
14日(木)	④アップルサラダ、②コッペパン、③ポークシチュー	イギリスには、「1日1個のりんごは医者いらず」ということわざがあるように、りんごには私たちの健康に良い栄養がたくさん含まれています。ポリフェノールや食物せんいが皮の部分にたくさん含まれているので、ぜひ皮ごと食べたいですね。	③ぶた肉 いんげん豆 ⑤大豆	①牛乳 ③⑤脱脂粉乳	③ブロッコリー トマト ③④にんじん	③たまねぎ マッシュルーム ④キャベツ きゅうり りんご	②コッペパン ③じゃがいも 小麦粉 ④⑤さとう	③マーガリン ④⑤油	小学生 606 kcal 22.7 g 2.6 g 中学生 727 kcal 26.7 g 3.4 g	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種実類
15日(金)	④ビビンバの具、②ごはん、③春雨スープ	春雨はいものでんぷんや、もやしの原料である緑豆などから作られる食品で、700年ほど前に中国から伝わりました。春雨という名前は、「春に降る細い雨」に似ていることから、日本でつけられました。今日の春雨は、えんどう豆から作られていますよ。	③ベーコン ④ぶた肉 錦糸たまご	①牛乳	③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草	③たまねぎ きくらげ ④だいずもやし 白菜キムチ しょうが にんにく	②米 ③はるさめ ④さとう	③油 ③④ごま油 ④ごま	小学生 562 kcal 22.6 g 2.7 g 中学生 712 kcal 27.1 g 3.7 g	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類

令和6年度

11月分給食予定献立表

A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。

鹿屋市立南部学校給食センター

日（曜）		18日（月）	19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）
こんだてめい		① ④白菜の塩昆布和え ②ごはん　③高野豆腐のたまごとじ	かのや食育の日 ① ④ガパオライスの具 ②ごはん　③ビーフンスープ	① ④はるまき ②少なめごはん　③ごま坦々めん	⑤レーズンクリーム ① ④フルーツ杏仁(あんにん) ②コッペパン　③ポークビーンズ	① ④きびなごのアングレーズ ②ごはん　③豆乳なべ
今日の献立について		白菜は、中国から伝わった野菜で、英語では、「チャイニーズ・キャベッジ」といいます。白菜は、ビタミンが多く含まれていて、日持ちもよいため、昔は貴重なビタミン源となっていました。これから寒くなってくると、ますます甘みが増しておいしくなりますよ。	「ガパオライス」は、タイ料理です。タイは年間の平均気温が約29℃と暑いため、食欲を増す辛い料理が多いのが特徴です。主食は「タイ米」と呼ばれる細長いインディカ種のお米です。今日は、みなさんが食べやすいようにアレンジしてみました。ごはんにのせて食べてくださいね。	ごまは、「不老長寿の薬」とも称えられ、中国の楊貴妃も好んで食べたといわれます。良質なたんぱく質と脂質に加え、ビタミン、ミネラルが含まれています。また、セサミンという成分には、抗酸化作用や肝機能強化、老化防止効果もあるといわれています。	「ポークビーンズ」は、豚肉と白いんげん豆をトマト味で煮込んだ料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。学校給食では、白いんげん豆の代わりに大豆が使われることが多いです。豚肉やトマトのうまみをしっかりと味わうことのできる料理です。よくかんでたべてくださいね。	今日は、「**和食の日**」です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、一人ひとりが和食文化の大切さを認識するきっかけとなっていくよう願いをこめて、11月24日が「**いい日本食**」「**和食の日**」と制定されました。和食といえば、**だし**ですよね。今日の温食は、かつお節のうまみがたっぷりのおだしで煮ていますよ。
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③とり肉　たまご　高野どうふ さつまあげ(卵不使用)	③つくね(とり肉) ④ぶた肉　大豆	③大豆　豆乳　みそ ③④ぶた肉	③ぶた肉　大豆	③ぶた肉　とうふ　油揚げ　豆乳
	2群	①牛乳 ④塩こんぶ	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ③チーズ　⑤脱脂粉乳	①牛乳 ④きびなご
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③葉ねぎ ③④にんじん　小松菜	③葉ねぎ　チンゲンサイ　にら ③④にんじん　④ピーマン　パプリカ	③にら　③④にんじん	③トマト　にんじん　パセリ	③にんじん　水菜
	4群	③たまねぎ　キャベツ　干ししいたけ ④白菜　コーン	③えのきたけ　もやし ③④たまねぎ　にんにく しょうが	③根深ねぎ　もやし　にんにく ③④たまねぎ　しょうが　干ししいたけ ④キャベツ	③たまねぎ　マッシュルーム ④パイン　みかん　もも ⑤レーズン	③白菜　根深ねぎ　えのきたけ しめじ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米 ③さとう	②米　③ビーフン　パン粉 ③④さとう	②米　③中華めん　さとう ④春雨　小麦粉　米粉	②コッペパン　③じゃがいも　③⑤さとう ④豆乳ゼリー	②米 ④パン粉　さとう
	6群	③油	④油	③ごま油　ごま ④油	③⑤油	③ごま ④油
その他調味料		③かつお節(だし)　みりん　しょうゆ 塩　酒 ④ポン酢	③とりがらスープ　中華だし ③④しょうゆ　オイスターソース ④みりん　トウバンジャン　塩　バジル	③とりがらスープ　白湯(乳)　こしょう トウバンジャン　テンメンジャン　酒 ゼラチン　③④しょうゆ　塩	③ケチャップ　ソース　コンソメ　ワイン こしょう　ローリエ	③かつお節(だし)　とりがらスープ みりん　しょうゆ　塩　④ソース
栄養価		小学生　592 kcal　28.1 g　1.9 g 中学生　731 kcal　34.1 g　2.8 g	小学生　612 kcal　28.1 g　2.4 g 中学生　757 kcal　34.7 g　3.2 g	小学生　710 kcal　24.9 g　2.6 g 中学生　839 kcal　29.4 g　3.3 g	小学生　608 kcal　23.0 g　1.7 g 中学生　736 kcal　27.6 g　2.2 g	小学生　654 kcal　28.8 g　2.2 g 中学生　800 kcal　35.1 g　2.9 g
家庭でとってほしい食品		豆　乳製品　小魚　緑黄色野菜 その他の野菜　果物　いも類　種実類	魚　卵　豆製品　乳製品　小魚 海そう　果物　いも類　種実類	魚　卵　乳製品　小魚　海そう 緑黄色野菜　果物　いも類	魚　卵　豆製品　小魚　海そう 緑黄色野菜　その他の野菜　種実類	魚　卵　豆　乳製品　海そう 緑黄色野菜　果物　いも類

日（曜）		25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）
こんだてめい		① ④スティック大学いも ②少なめごはん　③麻婆大根	① ④ブロッコリーのごまドレサラダ ②ごはん　③ひき肉のカレー	① ④大根サラダ ②少なめ わかめごはん　③ちゃんぽん	⑤りんごジャム ① ④小松菜ときのこのソテー ②コッペパン　③ベーコンチャウダー	① ④ひじきそぼろ ②ごはん　③うすくず汁
今日の献立について		日本で栽培される大根の品種は、世界中でいちばん多く、100種類を超えます。日本は世界一の大根消費国なのです。日本中どこへ行っても見かけることのできる野菜ですが、意外にも原産地は、地中海沿岸から中央アジア周辺といわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれています。	すっかりおなじみのブロッコリーは、地中海沿岸生まれで、アブラナ科の野菜です。カリフラワーとともに「ハナヤサイ」などと呼ばれるキャベツの仲間です。緑黄色野菜の中でも栄養価はトップクラス！ビタミンや無機質が豊富で、特にビタミンAやCをとるには、おすすめの野菜です。	「ちゃんぽん」は、肉や野菜などいろいろな材料を使った長崎県を代表する麺料理です。長崎の中華料理店の店主が、貧しい学生にボリュームがあり栄養のあるおいしい料理を食べさせたいという思いから生まれた料理だといわれています。	「チャウダー」とは、いろいろな食材がたっぷりと入った、アメリカ合衆国を代表するスープのことです。二枚貝（クラム）を入れるとクラムチャウダー、魚（フィッシュ）を入れるとフィッシュチャウダー、コーンを入れるとコーンチャウダーという料理名になります。	ひじきは、漢字で表すと、「鹿尾菜」と書きます。ひじきをよく見ると、鹿の尻尾(しっぽ)のような形をしていることから、この漢字があてられたといわれています。カルシウムや鉄分、食物せんいなど、私たちの体に必要な栄養がたっぷりです。ごはんといっしょにモリモリ食べてくださいね。
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③ぶた肉　大豆　みそ	③ぶた肉　大豆	③ぶた肉　イカ ④まぐろフレーク	③いんげん豆 ③④ベーコン	③とうふ　③④とり肉 ④たまご
	2群	①牛乳	①牛乳 ③脱脂粉乳　チーズ	①牛乳 ②わかめ	①③牛乳	①牛乳 ④ひじき
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　にら	③④にんじん ④ブロッコリー	③キヌサヤ ③④にんじん	③にんじん　パセリ ④小松菜	③葉ねぎ ③④にんじん
	4群	③大根　たまねぎ　根深ねぎ たけのこ　干ししいたけ　にんにく しょうが	③たまねぎ　しめじ　えだまめ　にんにく ④キャベツ　コーン	③キャベツ　もやし　たまねぎ キクラゲ　にんにく ④大根　きゅうり　コーン	③たまねぎ　しめじ ④えのきたけ　コーン ⑤りんご	③大根　えのきたけ　干ししいたけ ④えだまめ　しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米　③でんぷん ③④さとう　④さつまいも	②米　③じゃがいも	②米　③ちゃんぽんめん	②コッペパン　③じゃがいも　小麦粉 ⑤水あめ　さとう	②米　③じゃがいも　でんぷん ④さとう
	6群	③ごま油　③④油 ④ごま	③油 ④ごまドレッシング(乳卵不使用)	③ごま油　油 ④マヨネーズ(卵不使用)	③生クリーム　油 ③④マーガリン	④油
その他調味料		③トウバンジャン　こしょう ③④しょうゆ　みりん ④米酢	③アレルゲンフリーカレーフレーク カレー粉　塩　こしょう　オールスパイス ワイン　ケチャップ　ソース	③とりがらスープ　白湯(乳)　酒 中華だし　しょうゆ　ゼラチン ③④塩　こしょう	③コンソメ ③④塩　こしょう ④しょうゆ	③④かつお節・昆布(だし)　塩 しょうゆ ④みりん
栄養価		小学生　652 kcal　20.9 g　1.6 g 中学生　810 kcal　25.0 g　2.1 g	小学生　671 kcal　23.3 g　2.0 g 中学生　833 kcal　28.2 g　2.4 g	小学生　608 kcal　24.2 g　2.6 g 中学生　751 kcal　29.2 g　3.4 g	小学生　602 kcal　19.1 g　2.0 g 中学生　733 kcal　22.9 g　2.8 g	小学生　608 kcal　27.2 g　1.9 g 中学生　735 kcal　32.8 g　2.8 g
家庭でとってほしい食品		魚　卵　乳製品　小魚　海そう 緑黄色野菜　果物	魚　卵　豆製品　小魚　海そう　果物	卵　豆　豆製品　乳製品　小魚 緑黄色野菜　果物　いも類　種実類	魚　卵　豆製品　乳製品　小魚 海そう　その他の野菜　種実類	魚　豆　乳製品　小魚　緑黄色野菜 その他の野菜　果物　種実類

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。（検収をよろしくお願いします。）

日（曜）	品　名	納入業者	後片付け	日（曜）	品　名	納入業者	後片付け
7（木）	ヨーグルト	業者	業者	21（木）	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分
14（木）	マーシャルビンズ	給食センター	学校で処分	28（木）	りんごジャム	給食センター	学校で処分