

令和7年度



11月分給食予定献立表



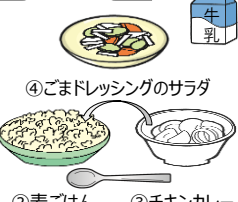
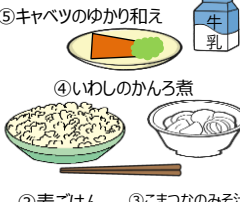
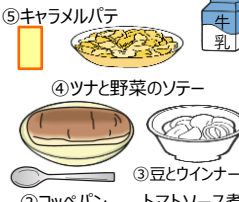
Bコース

※ 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)	献立表の見かた	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	④ ① ② ③ 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。	⑤ ヨーグルト ④ 春雨の炒め物 ② 麦ごはん ③ 中華卵スープ	世界の料理 in イタリア ④ イタリアンサラダ ② コッパパン ミートソース ③ ペンネの	④ 塩きんぴら ③ 大豆の変身 ② ゆかりごはん みそ汁	細山田中3年生考案献立 ④ カツ丼のカツ ⑤ 無限こまつなもやし ② 麦ごはん ③ カツ丼の具
今日の献立について	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。	今日は、ヨーグルトです。ヨーグルトには、カルシウムという栄養がたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品の他にも、小魚や、さくらび、シラス干し、青菜類、大豆製品にも豊富に含まれています。	今月の世界の料理は、「イタリア」の献立でペンネのミートソースと、イタリアンサラダです。ペンネは、筒状のパスタで両端が斜めにカットされているのが特徴です。ペンネという名前は、その形が「羽」や「ペン先」に似ていることからついたとされています。	今日のきんぴらは、塩こうじという調味料を使って味付けをしています。塩こうじは、様々な料理に使うことができ、こうじと塩、水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。また、肉や魚を漬けることで菌の働きで柔らかくなります。	今日は、細山田中学校の3年生が考えた献立です。6つの食品群をそろえて献立を作成してくれました。バランスよく考えて立ててくれた献立なので、しっかりと食べて中学3年生は残りの受験勉強の日々の力にしたいと思います。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ やきふた 豆腐 卵 ④ ぶた肉 ① 牛乳 ⑤ 脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 寒天	③ ぶたひき肉 大豆 ① 牛乳 ③ チーズ 生クリーム	③ 豆腐 厚揚げ 油揚げ 大豆 ④ ぶた肉 さつまあげ ① 牛乳 ③ わかめ	③ 卵 高野豆腐 ④ ぶた肉 ⑤ まぐろフレーク ① 牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③ チンゲンサイ ④ ④ にんじん ④ こまつな ③ 玉ねぎ コーン ④ 根深ねぎ しょうが にんにく	③ にんじん トマト パセリ ④ 赤パプリカ 黄パプリカ ③ 玉ねぎ しめじ セロリ ④ ④ にんにく ④ キャベツ きゅうり コーン	③ 赤しそ ③ 葉ねぎ ④ ④ にんじん ④ こまつな ③ 玉ねぎ えのきたけ ④ ごぼう しょうが にんにく	③ にんじん 葉ねぎ ⑤ こまつな ③ 玉ねぎ しいたけ ⑤ もやし
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	② 米 麦 ③ てんぷん ④ 春雨 ④ ⑤ さとう ③ ④ ごま油	② コッパパン ③ ペンネ ④ さとう ③ ④ オリーブオイル	② 米 ② ④ さとう ④ ごま ごま油	② 米 麦 ③ さとう ③ ④ てんぷん ④ パン粉 ③ ④ 油 ⑤ ごま油 ごま
その他調味料	だしや調味料など	③ とりガラスープ 中華だし 塩 こしょう ③ ④ 酒 しょうゆ ⑤ ゼラチン	③ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース ゼラチン ③ ④ 塩 こしょう ④ 酢 しょうゆ	② 塩 梅酢 ③ 煮干し(だし) ④ 酒 しょうゆ 一味とうがらし 塩こうじ	③ かつお節(だし) みりん 酒 ③ ④ 塩 ③ ⑤ しょうゆ
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 661 kcal 26.0 g 1.8 g 中学生 781 kcal 30.5 g 2.4 g	小学生 656 kcal 28.4 g 2.2 g 中学生 811 kcal 34.7 g 2.8 g	小学生 607 kcal 25.0 g 2.8 g 中学生 737 kcal 30.5 g 3.7 g	小学生 655 kcal 23.7 g 1.6 g 中学生 799 kcal 27.9 g 2.1 g

日(曜)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	④ 中華和え ① ② 麦ごはん ③ ミートボールの酢豚風	④ ナッツといりこのかみかみ ① ② 手作り紫いも ③ 坦々うどん	さつまいも提供品 ① ④ スタミナ納豆 ② 麦ごはん ③ さつまいものみそ汁	④ ひじきサラダ ① ② 麦ごはん ③ 肉じゃが	④ オーロラフィッシュ ① ② 麦ごはん ③ キャロットポタージュ
今日の献立について	酢豚は、中華料理ですが、酢豚という名前は日本でつけられました。本来は、野菜や肉を油で揚げて甘酢あんでからめて作る料理です。今日は、食べやすいように、ミートボールを入れて作りました。様々な具材を楽しんでください。	今日の蒸しパンに使われている紫いもは、アントシアニンが豊富に含まれており、加熱してもきれいな色味はそのまま残ることがひとつの特徴です。今日の蒸しパンは、給食センターで生地を作り、ひとつひとつ丁寧に焼き上げました。味わって食べてください。	今日のさつまいものみそ汁のさつまいもは、「おいもフェス」の「や」が開催されるにあたり、提供していただいたものです。鹿屋にはおいしいものがたくさんあるので、探してみよう。	今日の肉じゃがは、ぶた肉を使用しています。ぶた肉には、ビタミンB ₁ がたっさん含まれています。ぶた肉に含まれるビタミンB ₁ の量は、とり肉やぎゅう肉の5～10倍です。ビタミンB ₁ には、疲れをやわらげる効果があります。2学期も残り1か月と10日ほどになりました。しっかりと食べて乗り切りましょう。	今日のキャロットポタージュのにんじんは、緑黄色野菜の代表的な野菜の1つです。にんじんの濃いオレンジ色は、βカロテンによるものです。体内でビタミンAに変換され免疫力を強化するといわれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ ミートボール(とり肉・ぶた肉) ぶた肉 2群 ① 牛乳 ④ わかめ	② 豆乳 ③ ぶたひき肉 赤みそ ③ ④ 大豆 ① 牛乳 ② ケーキミックス(乳) 脱脂粉乳 ④ 煮干し	③ とり肉 厚揚げ 麦みそ ④ ぶたひき肉 納豆 大豆 赤みそ ① 牛乳	③ ぶた肉 厚揚げ ④ 大豆 ① 牛乳 ④ ひじきのつくだ煮	③ ベーコン ④ タラ 麦みそ ① ③ 牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③ ビーマン ④ ④ にんじん ④ きゅうり 4群 ③ 玉ねぎ たけのこ しいたけ ④ キャベツ 大豆もやし	③ にんじん チンゲンサイ ③ もやし 根深ねぎ しょうが にんにく	③ にんじん 葉ねぎ ④ にら ③ だいこん ④ にんにく しょうが	③ さやいんげん ④ ④ にんじん ③ 玉ねぎ こんにゃく しょうが ④ きゅうり キャベツ コーン	③ パセリ ④ ④ にんじん ③ 玉ねぎ 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 麦 ③ じゃがいも てんぷん ③ ④ さとう 6群 ③ ④ ごま油 ④ ごま	② ケーキミックス(小麦) はちみつ 紫いも/パウダー さつまいも ③ うどん ③ ④ さとう ② ③ ごま ③ ごま油 ④ 油 アーモンド	② 米 麦 ③ さつまいも ④ さとう ③ 油	② 米 麦 ③ じゃがいも ③ ④ さとう ③ 油 ④ ノンエッグマヨネーズ ごま	② 米 麦 ③ 米粉 ④ じゃがいも てんぷん さとう ③ マーガリン(乳不使用) ④ 油
その他調味料	③ ケチャップ 中華だし ③ ④ しょうゆ 酢	② ベーキングパウダー ③ 白湯(乳抜き) 中華だし しょうゆ タネメンジャン トロピコジャン(小麦・そば不使用) ゼラチン	③ 煮干し(だし) ④ みりん しょうゆ タバコ コチュジャン	③ みりん しょうゆ	③ とりガラスープ コンソメ アレルゲンフリーシチュールウ 塩 こしょう ④ ケチャップ
栄養価	小学生 601 kcal 22.5 g 1.7 g 中学生 728 kcal 27.0 g 2.4 g	小学生 590 kcal 31.2 g 1.6 g 中学生 730 kcal 38.4 g 2.1 g	小学生 620 kcal 30.5 g 1.9 g 中学生 754 kcal 37.2 g 2.5 g	小学生 638 kcal 25.8 g 1.5 g 中学生 776 kcal 31.2 g 2.1 g	小学生 677 kcal 21.6 g 1.8 g 中学生 827 kcal 25.4 g 2.1 g

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい	 ④ごまドレッシングのサラダ ②麦ごはん ③チキンカレー	 ⑤キャベツのゆかり和え ④いわしのかんろ煮 ②麦ごはん ③こまつなのみそ汁	 ⑤キャラメルパテ ④ツナと野菜のソテー ③豆とウィンナーの ②コッパン トマトソース煮	 ④ひじきと高菜の油炒め ③と肉と厚揚げの ②白ごはん みそ煮	 ④チキンチキンごぼう ②白ごはん ③にらたま汁
今日の献立について	今週から、小学3・4年生と中学2年生を対象に1週間残食調査を実施します。ふだんと返却の仕方がちがいますので、注意してください。残ったごはんは、ごはん缶、パンは給食センターから届いた袋へ、温食と牛乳、ジャムなどは温食缶、小食は小食缶へ戻してください。1週間ご協力よろしくお願いします。	今日の給食は、主食、主菜、副菜、汁物がそろった献立になっています。献立を立てるときは、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなりやすいと言われています。主食からはお米に炭水化物、主菜からはお肉にたんぱく質や脂質、副菜と汁物からはお米にビタミン、無機質をとることができます。	大豆は、「畑の肉」と呼ばれており、良質なたんぱく質をとることができます。様々な加工食品にも変身でき、みそ、しょうゆ、豆腐、厚揚げ、納豆など、私たちの生活とは切っても離れない存在です。大豆が苦手な人もいるかもしれませんが、栄養たっぷりの豆を食べてくださいね。	高菜は、小松菜などと同じ、アブラナ科の野菜です。葉が大きく、60cmほどの大きになります。そのほとんどが、漬物に加工されます。今日の「ひじきと高菜の油炒め」の高菜も、漬物を使用しています。成長期に特に必要な鉄を多く含む食品の一つである「ひじき」と一緒に炒めていただきます。苦手な人もチャレンジしてみましょう。	チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食から生まれたメニューで、今では山口県民のソウルフードと呼ばれ、親しまれています。一口サイズの肉とごぼうを甘辛いタレでからめたごはんにあうメニューです。ごぼうは、シャキシャキとした歯ごたえのある食品なので、その食感も楽しみながら食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 レバー 2群 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳	③とり肉 ウィナー 大豆 ④まぐろフレーク ①牛乳 ⑤加糖脱脂練乳	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④油揚げ かつお節 ①牛乳 ④ひじき	③豆腐 卵 ④と肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④④にんじん ③玉ねぎ えだまめ にんにく しょうが ブルーン ④キャベツ きゅうり コーン	③にんじん こまつな 葉ねぎ ⑤赤しそ ③大豆もやし えのきたけ ⑤キャベツ	③パセリ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ しめじ トマト にんにく ④ごぼう コーン	③さいやいんげん ③④にんじん ④高菜 ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	③にんじん にら ③玉ねぎ えのきたけ ④ごぼう えだまめ
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤米 麦 ③じゃがいも ③油 ④ごまドレッシング	②米 麦 ④でんぶ ④⑤さとう ⑤ごま	②コッパン ③じゃがいも ③⑤さとう ⑤カラメルシロップ ③④油	②米 ③里いも ③④さとう ③④油	②米 ③④でんぶ ④さとう ④油
その他調味料	③赤ワイン カレー粉 塩 こしょう 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かつお節(だし) ④しょうゆ みりん ④⑤塩 ⑤梅酢	③チキンブイヨン ケチャップ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう ③④しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ 酒 みりん	③酒 ③④しょうゆ みりん ④一味とうがらし	③かつお節(だし) 塩 ③④酒 しょうゆ ④みりん
栄養価	小学生 691 kcal 28.3 g 2.3g 中学生 848 kcal 34.3 g 3.1g	小学生 601 kcal 26.8 g 2.0g 中学生 726 kcal 32.0 g 2.6g	小学生 680 kcal 27.4 g 2.3g 中学生 828 kcal 33.3 g 3.3g	小学生 613 kcal 25.1 g 2.7g 中学生 747 kcal 30.7 g 3.3g	小学生 621 kcal 25.2 g 2.2g 中学生 755 kcal 30.5 g 2.8g

日(曜)		24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
こんだてめい				かのや食育の日  ⑤おむすびのり  ④かつおみそ  ③鹿屋産さといもの ②白ごはん みぞれ煮		 ④とり肉のねぎソース  ②麦ごはん ③なめこ汁		 ④フルーツ杏仁  ②麦ごはん ③家常豆腐 ジャーツアンドワフ		 ④鮭のホワイトソースグラタン  ②チキンライス ③卵スープ	
今日の献立について		11月24日は和食の日だったため、かのや食育の日と合わせて和食の献立が登場します。和食ということで、おむすびのりにしてみました。ごはんとかつおみそをのりの上に上手にのせてぜひおいぎりを作ってみてください。どんな形のおいぎりができあがるかな！		今日は、秋の味覚である「なめこ」を使ったみそ汁です。ふだんのみそ汁は、麦みそで作られることが多いですが、今日は赤みそを使って味付けをしました。ふだんとは少しちがうみそ風味を味わって食べてください。		今日は、秋の味覚である「なめこ」を使ったみそ汁です。ふだんのみそ汁は、麦みそで作られることが多いですが、今日は赤みそを使って味付けをしました。ふだんとは少しちがうみそ風味を味わって食べてください。		みなさんは、杏仁豆腐がどこの国のデザートか知っていますか？正解は中国です。「あんず」という実の種の中にある仁（じん）の香りを加えてできたデザートで、「あんしんどうふ」と呼ばれることが一般的ですが、「きょうしんどうふ」と呼ばれることもあります。		今日の鮭のホワイトソースグラタンは、給食センターで、朝の7時半ごろから作業をはじめ、バターと小麦粉、牛乳を使ってルウから手作りました。鮭やしめじに含まれているビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれる働きがあるため、カルシウム貯蓄にはぴったりの献立です。しっかりと食べて丈夫な骨を作りましょう。	
おもに体をつくるものになる食品	1群	③とり肉 がんもどき ④かつお 茶うけみそ 麦みそ		③豆腐 赤みそ 麦みそ ④とり肉		③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ 赤みそ ④杏仁豆腐（豆乳）		③卵 ベーコン ④さけ			
	2群	①牛乳 ⑤やきのり		①牛乳		①牛乳		①牛乳			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	③④④にんじん ④にら		③にんじん 葉ねぎ		③にんじん にら		③こまつな ③④にんじん ④パセリ			
	4群	③だいこん はくさい 根深ねぎ しめじ ③④しょうが ④ごぼう		③なめこ だいこん ④根深ねぎ しょうが		③玉ねぎ しいたけ きくらげ にんにく しょうが ④みかん もも バイン		③カリフラワー コーン えのきたけ ③④玉ねぎ ④しめじ にんにく			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米 ③里いも でんぶん ④さとう		②米 麦 ③じゃがいも ④でんぶん さとう		②米 麦 ③さとう でんぶん ④杏仁豆腐（さとう）		②米 ③じゃがいも ④小麦粉 パン粉			
	6群	③④油 ④ごま油 ごま		③④ごま油 ④油 ごま		③ごま油		②③④油 ④無塩バター			
その他調味料		③かつお節（だし） しょうゆ 酒 ③④みりん		③かつお節（だし） ④みりん 酢 しょうゆ トウバンジャン（小麦・そば豆不使用）		③酒 しょうゆ 中華だし トウバンジャン（小麦・そば豆不使用）		②チキンライスの素 ③しょうゆ ③④コンソメ とりガラスープ 塩 こしょう 白ワイン			
栄養価		小学生 615 kcal 33.2 g 2.2g 中学生 743 kcal 40.4 g 2.8g	小学生 601 kcal 24.7 g 2.0g 中学生 726 kcal 29.8 g 2.5g	小学生 647 kcal 27.4 g 1.8g 中学生 789 kcal 33.0 g 2.5g	小学生 695 kcal 31.2 g 2.8g 中学生 804 kcal 34.2 g 3.4g						

※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
4(火)	ヨーグルト	ヤクルト	ヤクルト	25(火)	おむすびのり	給食センター	学校
11(火)	手作り紫いも蒸しパン	給食センター	食缶	28(金)	鮭のホワイトソースグラタン	給食センター	食缶
19(水)	キャラメルパテ	給食センター	学校				

