



令和6年11月 給食献立予定表

大津町学校給食センター
TEL (293)2504

ひ	ようび	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりよう				えいりよう		ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	ちようみりよう	エネルギー	たんぱく質	
					ちやにくや ほねになる	ねつやちから になる	からだのちようしをと のえる	だし	(kcal)	(g)	
1	きん	ミルクパン		とうふのちゅうかスープ かつのりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ いとかつお のり	ミルクパン ごまあぶら ごま ねりごま さとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん きくらげ ねぎ にんにく だいこん	チキンからスープ さけ ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう す	423 567 719	20.0 25.8 32.3	「かつのりサラダ」は糸かつおと海苔の サラダです。海苔は栄養豊富な食品で 「海の野菜」とも呼ばれます。風味が豊 かで、塩味を抑えつつ美味しく仕上げる ことができます。
5	か	ミルクパン		やさいのスープに ツナマヨネーズあえ	ぎゅうにゅうとりにく ツナ	ミルクパン じゃがいも ごま マヨネーズ(たまごなし)	ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ コーン しめじ パセリ たまねぎ	チキンからスープ しお こしょう しょうゆ	484 631 801	23.2 28.2 34.2	ツナの原料はマグロです。マグロの血合 いにはタウリンという栄養素や鉄分が多 く含まれます。タウリンには疲労回復効 果があり、鉄分は血を作る材料となりま す。
6	すい	むぎごはん		やさいはるまき みぞれじる	ぎゅうにゅうとりにく とうふ やさいはるまき	こめ むぎ あぶら	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	けずりぶし しお さけ しょうゆ みりん	572 664 758	17.7 20.4 23.2	みぞれ汁はすりおろした大根を加えた 汁物です。大根は冬に旬を迎える野菜 です。大根のビタミンCは免疫機能を高 めることが期待でき、風邪予防に役立 ちます。
7	もく	ごはん		いわしおかに ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわしおかに あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	えのきたけ ごぼう にんじん キャベツ ねぎ	だしいり だしいり	491 581 708	20.2 22.7 26.9	味噌は1200年前に中国大陸から伝 わったとされています。今では私たち日 本人にとって欠かせない調味料です。栄養豊富な発酵食品のひとつでもあります。
8	きん	コッペパン		サンラータン ピーンズサラダ	ぎゅうにゅうとりにく とうふ ツナ もずく だいず おおふく(まめ きんとときまめ)	コッペパン ごまあぶら でんぶ おろしごまドレッシング	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ コーン きゅうり	チキンからスープ しょうゆ さけ ラーゆ しお こしょう す	437 563 700	23.3 28.6 34.3	11月8日は「いい菌の日」です。食べ物 を美味しくいただくためには、菌の健康 を大切にしましょう。よく噛むことを心 掛けてもらうために、ピーンズサラダを作 ります。
11	げつ	ぶちまるごはん		ちくさやき すいとんじる ふりかけ(ごはんのとも)	ぎゅうにゅう ちくさやき とりにく あぶらあげ ふりかけ(ごはんのとも)	こめ ぶちまるむぎ すいとん あぶら	にんじん だいこん しめじ ねぎ	けずりぶし さけ だしこんぶ しょうゆ みりん	512 643 805	20.3 23.1 28.4	「すいとん」は小麦粉に水を加えて団子 状にしたもので、群馬県や栃木県など で食べられています。九州では、同じよ うな団子が入った汁を「団子汁」と呼ぶ ほうが馴染み深いですね。
12	か	からいもデー(大津町のからいもを使用) コッペパン		からいものクリームに じゃこナッツサラダ	ぎゅうにゅうとりにく クリーム ちりめん ぎゅうにゅう(クリームによる)	コッペパン さつまいも あぶら さとう ごまあぶら アーモンド パセリ	にんじん たまねぎ しめじ もやし きゅうり にんにく	ポタージュ しお こしょう ワイン す しょうゆ	474 612 779	19.4 24.0 29.8	からいもは大津町の特産品です。特産 品を美味しく味わうことは地域を応援す ることにもつながります。給食で大津 町のからいもを味わい、大切にしていき ましょう。
13	すい	むぎごはん		キャベツいりひらつくね ごぼうスープ	ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね とりにく とうふ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ にんにく	チキンからスープ しお こしょう しょうゆ さけ	491 587 718	20.2 23.4 28.6	ごぼうには食物繊維や鉄、ビタミンB群 やビタミンEが含まれます。ごぼうの栄 養をしっかりと摂るには皮ごと調理するの がおすすめです。
14	もく	ちゅうかどんぶり (ごはん)		もやしのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりさきま かまぼこ うずらたまご	こめ さとう でんぶ ごま マヨネーズ(たまごなし)	にんじん キャベツ しいたけ もやし きゅうり ねぎ たけのこ	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ さけ	534 628 760	21.8 25.0 29.9	ごまには生活習慣病の予防に役立つ 「リノール酸」などの脂質が多く含まれま す。カルシウムや鉄分、エネルギー代 謝にかかわるビタミンB1も多く、すん で食べて欲しい食品のひとつです。
15	きん	ミルクパン		はるさめスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かいそうミックス	ミルクパン はるさめ ごまあぶら ごま あおじそドレッシング	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし きゅうり コーン	チキンからスープ しお こしょう さけ しょうゆ	413 558 704	20.2 26.0 32.4	ひじき、わかめ、もずく、あおさなどの海 藻には、食物繊維、ビタミンやミネラル も豊富です。ぜひ毎日の食事に取り入 れて、健康作りに役立てましょう。
18	げつ	ぶちまるごはん		いわししょうがに さいとものみそしる	ぎゅうにゅう いわししょうがに あぶらあげ みそ	こめ ぶちまるむぎ さいとも	だいこん にんじん ねぎ だしいり	507 630 730	19.9 24.0 26.6	いわしは背が青く見える青魚のひとつで す。血液を健康に保つ効果が期待でき るDHAやEPAといった栄養素が豊富で す。骨まで柔らかく煮てありますが、よく 噛んで食べましょう。	
19	か	コッペパン		とうにゅうスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅうとりにく とうにゅう チーズパウダー	コッペパン あぶら アーモンド コールスロートレッシング	だいこん たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり コーン パセリ	ワイン ポタージュ しお こしょう	456 606 759	20.2 24.0 29.3	豆乳は大豆からできていて、豆腐を作 るもとになります。大豆は「畑の肉」と呼 ばれ、たんぱく質が豊富です。肉や魚に 比べると普段の食事では不足しがちな です。すんで食べましょう。
20	すい	むぎごはん		ふるさとくまんデー(山鹿) たけのこのひこずり いとまぼこのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ いとまぼこ とうふ	こめ むぎ こんにやく ごまあぶら さとう ごま	たけのこ にんじん いんげん えのきたけ ねぎ さけ しお	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ しお	482 591 714	21.6 25.4 30.8	「たけのこのひこずり」は味噌を使って甘 辛い味付けで炒り煮する料理です。「ひ こずる」は「引きずる」のようで、鍋底を 引きずるところから付いた名前とされて います。
21	もく	ごはん		しいやもフライ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく しいやもフライ	こめ あぶら さいとも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ	484 647 748	19.8 26.3 29.6	しいやもやきびなごなどの小魚類は骨ご と食べられることからカルシウムをしっ かり摂ることができます。カルシウムは 成長期のみならず大人には欠かせない 栄養素です。
22	きん	こくとうパン		ポークビーンズ しおこんぶサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく しおこんぶ ツナ	こくとうパン じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	ケチャップ しお チキンからスープ デミグラスソース しょうゆ ウスターソース コンソメ	468 604 764	22.8 27.1 33.8	ポークビーンズには大豆が入っています 。大豆や金時豆などの豆類は、たん ぱく質と食物繊維、ビタミンB群などを 多く含むことから、ぜひ健康作りに役立 てて欲しい食品です。
25	げつ	ぶちまるごはん		ごぼういりハンバーグ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ごぼういりハンバーグ みそ	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも ねぎ	にんじん だいこん ごぼう	503 642 748	22.6 28.9 32.2	11月24日は「和食の日」です。日本 人の長寿を支えてきた和食には、年中 行事との関わりや素材の味わいの活用 などの良い面があります。和食文化を 改めて大切にしたいですね。	
26	か	ミルクパン		ちゅうかふうコーンスープ だいこんのアーモンドマヨあえ	ぎゅうにゅうとりにく わかめ	ミルクパン ごまあぶら でんぶ マヨネーズ(たまごなし) アーモンド	コーン クリームコーン たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ だいこん きゅうり	チキンからスープ しお こしょう しょうゆ	441 558 752	16.8 21.6 26.6	大根や里芋、ごぼうなどの根菜類は寒 い時期に旬を迎える野菜です。食物 繊維が多く、体を内側から温めてくれる 野菜でもあります。冬の健康作りに役立 てましょう。
27	すい	きのこカレーライス (むぎごはん)		トマトミートオムレツ	ぎゅうにゅう だいずミート チーズパウダー とりにく トマトミートオムレツ	こめ むぎ あぶら	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	カレー ウスターソース ワイン ケチャップ	592 662 828	21.7 24.2 29.6	しめじとえのきたけを入れたきのこカ レーです。きのこには食物繊維が多く、 腸をしっかりと動かし、お腹の調子を整 えてくれる効果があります。食感の良さ も楽しみましょう。
28	もく	ごはん		やさいコロツケ みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう とりだんご とうふ みそ	こめ あぶら やさいコロツケ	にんじん しめじ ねぎ はくさい	488 576 723	17.1 19.7 23.7	ちゃんこは、もともと相撲力士が食 べる料理のことを指します。様々な具材 や味付けのちゃんこ鍋があり、大きな鍋 でまとめて作り、大勢で食べることが できる料理です。	
29	きん	ミルクパン		まめいりポトフ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう だいず おおふく(まめ きんとときまめ) ワインナー	ミルクパン じゃがいも さんしよくゼリー	にんじん キャベツ パインナップル パセリ みかん もも	チキンからスープ コンソメ しょうゆ こしょう	439 586 744	16.7 21.7 26.7	ポトフはもともとフランスの家庭料理 です。フランス語で「火にかけた鍋」と いった意味を持ちます。野菜をたっぷり 食べることができる料理です。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

☆11月に運動会・体育大会のある学校には、今月中にみかん果汁を1回提供予定です。提供日は学校にお知らせします。