



令和7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	しゅしゅく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				えいようりょう		ひとくちメモ
					あか ちやにくや ほねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちようしを ととのえる	ちようみりょう だし など	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
4	火	ミルクパン		きのこトマトのスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズパウダー	ミルクパン パター スパゲティ イタリアンドレッシング	たまねぎ しめじ しいたけ エリンギにんにく ピーマン カットトマト トマトピューレ もやし キャベツ きゅうり にんじん コーン	ワイン ウスターソース ケチャップ しお こしょう	514 606 793	21.8 25.2 31.9	今が旬のきのこは、食物繊維やビタミンDが豊富です。食物繊維はおなかの調子を整え、ビタミンDは丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。
5	水	むぎごはん		ししゃもフライ キムチいりぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ししゃもフライ	こめ むぎ あぶら	にんじん だいこん ねぎ はくさいキムチ		461 611 716	18.6 23.5 27.1	今が旬のししゃもは、北海道の太平洋沿岸の一部でしか獲れない魚です。実は、ふだん食べているのは、ししゃもに似たカラフトシシャモなど別の魚です。
6	木	ちゅうか どんぶり (ごはん)		フルーツあんじん	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう うずらたまご	こめ でんぷん あぶら あんじんゼリー	はくさい にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にんにく パイン もも みかん	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかスープ	555 627 763	19.9 22.3 27.0	中華どんぶりは、ごはんにかけて食べましょう。どんぶりと言えば、親子どんぶりなどたくさん種類がありますね。みなさんは、どんなどんぶりが好きですか？
7	金	★いい歯の日(8日)			ぎゅうにゅう	ミルクパン	にんじん キャベツ	チキンがらスープ コンソメ	471	19.1	明日はいい歯の日です。よくかみ、カルシウムをしっかり摂って丈夫な歯をつくりましょう。食べた後はしっかり歯をみがきましょう。
		ミルクパン		チーズオムレツ にくだんごスープ	チーズオムレツ にくだんご	はるさめ さつまいも あぶら	にんにく パセリ	ワイン しょうゆ しお こしょう	601 782	23.1 29.3	
10	月	ぶちまるごはん		だいこんのそぼろに もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいずミート ツナ	こめ ぶちまるむぎ こんにやく あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ しょうが えだまめ もやし きゅうり コーン	しょうゆ さけ みりん す	484 593 723	20.0 23.1 27.8	ナムルは、野菜や山菜などをゆでて、調味料とごま油で味付けした韓国料理です。今回はツナも入れて、たんぱく質やDHAなどの栄養素も摂れるようにしました。
11	火	コッペパン		こめこのクリームスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ぎゅうにゅう(スープ用)	コッペパン あぶら さつまいも バター こめこ アーモンド さとう	にんじん たまねぎ グリンピース もやし キャベツ きゅうり コーン	コンソメ しお す ワイン しょうゆ	437 557 710	18.8 22.6 28.2	米粉は、ただ米をくだいて作るわけではありません。水に浸して乾燥させ、ひいたり蒸したりして作ります。作り方や米の種類で、いろいろなものがあります。
12	水	むぎごはん		いとこんちりちり なめこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごま	なめこ だいこん にんじん ねぎ たけのこ いんげん	だしいりこ しょうゆ さけ	500 606 748	18.5 21.4 25.9	いとこんちりちりは、糸こんにやくとひき肉、野菜を甘辛くいためた料理です。こんにやくはおなかの調子を整える食物繊維が豊富で、体の砂払いと言われます。
13	木	ごはん		いわししょうがに のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく いわししょうがに	こめ こんにやく さといも あぶら でんぷん	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	504 587 703	20.5 22.3 26.4	お茶碗1杯のごはんには、約3200粒のお米が入っています。稲穂1本に約70粒のお米がつくので、40～50本の稲穂で1杯のごはんになります。
14	金	★からいもデー(大津町のからいもを使用)			ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん	チキンがらスープ	503	18.4	今日は大津町のおいしいからいもを使った献立の日「からいもデー」です。変わり大学芋のタレは砂糖・黒砂糖・醤油・みりん・水で作ります。
		ミルクパン		とりごぼうスープ かわりだいがくいも	とりにく	ごまあぶら さつまいも さとう くろざとう ごま アーモンド	もやし ねぎ	しょうゆ みりん しお こしょう	649 830	23.0 28.6	
17	月	きのこいり カレーライス (ぶちまるごはん)		ビーンズサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズパウダー ツナ だいず おおふくまめ きんときまめ	こめ ぶちまるむぎ あぶら かおりごまドレッシング	しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース コーン きゅうり にんにく	カレールウ ケチャップ こしょう ワイン ウスターソース	577 701 866	21.2 24.6 29.6	ビーンズサラダのビーン(bean)は、豆のことです。豆は1800種類ほどあり、私たちが食べているのは70種類ほどです。何の豆か確認して食べてくださいね。
18	火	ミルクパン		ラビオリスープ さかなのアップルソースがけ	ぎゅうにゅう とりにく ホキこなつき	ミルクパン ラビオリ さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく もやし キャベツ パセリ りんご たまねぎソーテ	しょうゆ さけ コンソメ チキンがらスープ しお こしょう す	496 621 797	23.4 27.5 34.3	今が旬のりんごは、「1日1個のりんごは医者を送りだす」と言うくらい、栄養価に優れています。りんごとたまねぎ・酒・砂糖・しょうゆ・酢でアップルソースにしました。
19	水	★ふるさとくまさんデー(山鹿)			ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ	だいこん ごぼう ねぎ	だしこんぶ けずりぶし	490	21.1	今月のふるさとくまさんデーは、山鹿です。ひこずりには、山鹿の特産物「たけのこ」を使います。学校にお届けしているお便りも見てくださいね。
		むぎごはん		たけのこのひこずり こんさいじる	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	さとう ごまあぶら ごま あぶら こんにやく	にんじん もやし たけのこ いんげん	しょうゆ さけ	597 726	24.5 29.7	
20	木	ごはん		おでん かつのりサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かつおぶし うずらたまご ちくわ ツナ こんぶ のり	こめ こんにやく さといも ごま ねりごま さとう あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん キャベツ もやし	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん す	542 646 785	21.9 25.4 30.7	11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、和食の日です。世界でも認められた和食、日本人の伝統的な食文化について見直してみましょう。
21	金	ミルクパン		にんじんシューマイ やきそば	ぎゅうにゅう ぶたにく いか てんぷら にんじんシューマイ	ミルクパン スパゲティ	にんじん キャベツ もやし ねぎ	ウスターソース やきそばソース しお とんかつソース こしょう	485 651 821	23.3 29.5 37.1	シューマイは、小麦粉をこねて作った皮でひき肉や野菜などを合わせたあんを包んで蒸した中華料理です。点心という、軽い食事代わりにする料理や菓子などの一つです。
25	火	コッペパン		ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう だいず ツナ ぶたにく	コッペパン じゃがいも さとう あぶら かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎソーテ ごぼう きゅうり コーン にんにく	ケチャップ デミグラスソース チキンがらスープ ワイン ウスターソース コンソメ しお	487 615 776	21.2 25.9 32.4	ごぼうは食物繊維が多く、おなかの中をきれいにし、調子を整えます。ごぼうを野菜として食べるのは、世界的にも珍しいそうです。
26	水	むぎごはん		かぼちゃコロッケ かきたまじる	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも あぶら かぼちゃコロッケ	にんじん えのきたけ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ しお みりん	544 687 795	17.4 20.7 23.7	コロッケは、フランス語で『コルクの栓』という意味の「クロケット」がなまったものだそうです。給食センターでは、かぼちゃコロッケをきれいに揚げられるように頑張ります。
27	木	ごはん		いもだんごじる ごまずあえ ふりかけ(ごはんのとも)	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ちりめん わかめ ふりかけ(ごはんのとも)	こめ あぶら ごま さとう いもだんご さといも	にんじん だいこん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	だしいりこ しょうゆ す しお	519 618 744	19.4 22.4 26.4	ごはんの友は、大正2年に熊本で誕生しました。カルシウム補給のため「魚を骨ごと、美味しく味付けをしてご飯にかけて食べる」という薬剤師さんの発想から生まれました。
28	金	こくとうパン		つくねとチンゲンサイのスープ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう つくね ちりめん	こくとうパン マヨネーズ(たまごなし) ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ もやし きゅうり コーン チンゲンサイ	チキンがらスープ しょうゆ す しお こしょう	437 564 712	17.8 21.7 27.2	チンゲンサイは、春と秋が旬の野菜です。中国野菜の一つでほのかに甘みがあり、煮くずれにくく、西洋料理にも合う万能野菜です。

☆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。