令和8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	しゅしょく（ごはん・パン）	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう あか ちやにくや ほねになる	ざいりょう きいろ ねつやちからになる	ざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう	えいようりょう エネルギー (kcal)	えいようりょう たんぱくしつ (g)	ひとくちメモ
2	月	ぷちまるごはん	牛乳	ごもくにくじゃが きりぼしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ うずらたまご ツナ	こめ ぷちまるむぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり	みりん しょうゆ す	526 652 790	21.4 25.7 30.8	切干大根は、大根の千切りを天日で干したものです。生の大根よりカルシウムや鉄分、食物繊維が多いです。よく噛んでいただきましょう。
4	水	むぎごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ラビオリ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし パセリ にんにく	ケチャップ しょうゆ みりん ウスターソース コンソメ チキンがらスープ しお こしょう	495 595 786	18.6 20.8 26.5	ラビオリは小さな餃子のようですが、肉や玉ねぎを小麦粉の生地で包んだパスタの一種です。パスタには他にも様々な形があります。
5	木	★からいもデー：大津町のからいも ごはん のりごまふりかけ	牛乳	ししゃもフライ ポテとんじる	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく ぎゅうにゅう(とん汁用) みそ のりごまふりかけ	こめ あぶら さつまいも じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	けずりぶし	514 669 776	19.5 24.4 27.8	今月のからいも料理は「ポテとん汁」です。さつまいもとじゃがいもをなかよく豚汁に入れました。牛乳が入っているのでマイルドな味になります。
6	金	コッペパンカット	牛乳	ミートスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズパウダー	コッペパン スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん トマトピューレ しめじ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり カリフラワー コーン	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース しお こしょう ワイン	524 612 785	22.6 25.7 32.1	ひき肉を使った献立では、一緒に大豆ミートをよく使います。成長期の皆さんに大豆のたんぱく質もしっかり摂ってもらうねらいがあります。
9	月	ぷちまるごはん	牛乳	くきわかめのいために みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら くきわかめ とりだんご とうふ みそ	こめ ぷちまるむぎ さとう こんにゃく	にんじん いんげん しめじ はくさい ねぎ	しょうゆ みりん とうがらし だしいりこ	475 582 714	21.8 25.4 31.0	ちゃんことは、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。
10	火	ミルクパン	牛乳	ポトフ ごぼうのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ツナ	ミルクパン じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう	にんじん カリフラワー だいこん パセリ にんにく ごぼう きゅうり コーン	チキンがらスープ しょうゆ しお こしょう す	460 598 766	21.5 26.7 33.3	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摂るには皮ごと調理するのがおすすめです。
11	水	むぎごはん	牛乳	いわしみぞれに すいとんじる	ぎゅうにゅう いわしみぞれに とりにく あぶらあげ	こめ むぎ すいとん あぶら	にんじん だいこん しめじ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ みりん	504 604 787	21.6 23.9 29.6	「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	木	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろに 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 ちぎりあげ ちりめん わかめ	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ いんげん しょうが もやし きゅうり	さけ しょうゆ みりん す	534 640 768	21.0 24.6 29.4	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。今回はちりめんも入れて、カルシウムなどの栄養素も摂れるようにしました。
13	金	しょくパン	牛乳	タイピーエン はるまき くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご はるまき	しょくパン はるさめ あぶら くろまめきなこクリーム	たけのこ にんじん キャベツ きくらげ しょうが ねぎ	ぱいたん しょうゆ さけ しお こしょう	587 709 833	19.6 22.8 28.0	春巻は中国生まれの料理で、野菜、肉、春雨などの具を皮で包み、油で揚げた料理です。パリッとした食感を味わいましょう。
16	月	ぷちまるごはん	牛乳	チキンカレー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 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 ぷちまるむぎ じゃがいも あぶら かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン	ワイン カレールウ ケチャップ ウスターソース こしょう	579 704 868	21.5 25.0 30.4	豆類は積極的に食べてほしい食材の一つです。ツナやハムなど自分が好きな食材と合わせたり、味付けを工夫して食べると意外と食べやすいものです。
17	火	丸パンカット	牛乳	トマトオムレツ こめこのクリームシチュー	ぎゅうにゅう トマトオムレツ とりにく クリーム ぎゅうにゅう(シチュー用)	まるパン さつまいも あぶら バター こめこ	にんじん たまねぎ しめじ たまねぎソテー グリンピース	コンソメ しお ワイン	500 616 795	20.6 24.5 31.1	米粉は、ただ米をくだいて作るだけではなく、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、いろいろな米粉があります。
18	水	むぎごはん	牛乳	サーモンとポテトのレモンソースがらめ はるさめじる	ぎゅうにゅう ぶたにく サーモンこなつき	こめ むぎ ポテト あぶら さとう はるさめ	えだまめ レモンかじゅう ねぎ にんじん キャベツ きくらげ	しょうゆ チキンがらスープ ちゅうかスープ さけ しお こしょう	515 631 824	18.9 22.0 27.0	サーモンとポテトを油で揚げてさっぱりとしたレモンソースにからめます。お魚料理も積極的に食べましょう。
19	木	★ふるさとくまさんデー：山鹿 ごはん	牛乳	たけのこのひこずり こんさいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ あつあげ わかめ	こめ こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら ごま さといも	たけのこ にんじん いんげん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	さけ しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	504 607 725	19.6 22.7 26.9	山鹿の味の紹介です。「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」の方言で、鍋底を引きずるところから付いた名前とされています。
20	金	ミルクパン	牛乳	クイッティオスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ミルクパン クイッティオ アーモンド コールスロードレッシング	もやし にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ こしょう チキンがらスープ しお	432 573 733	19.2 24.5 30.4	クイッティオは平麺のビーフンです。アジアの国々ではお米を加工してビーフンをつくります。スープに入れたり、炒め麺にして食べます。
24	火	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツあんにん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	コッペパン じゃがいも さとう さんしょくゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎソテー にんにく もも みかん パイン	ケチャップ デミグラスソース しお チキンがらスープ ウスターソース コンソメ	447 579 733	18.2 22.9 28.5	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	水	むぎごはん	牛乳	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 むぎ こんにゃく さといも でんぷん あぶら	にんじん だいこん ごぼう 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	448 546 710	19.4 21.6 26.5	11月24日は「和食の日」でした。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	木	ごはん	牛乳	みそつみれじる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう つみれ とうふ みそ ちりめん	こめ さといも マヨネーズ(たまごなし) ごま	にんじん だいこん はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン	だしいりこ す	492 594 715	17.5 20.1 23.9	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、すすんで食べて欲しい食品のひとつです。
27	金	ミルクパン	牛乳	にこみうどん コーンとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ てんぷら チーズ	ミルクパン うどんめん あぶら コールスロードレッシング	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ コーン キャベツ きゅうり	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ	499 596 766	18.8 22.3 27.7	チーズは乳製品なのでカルシウムが豊富です。カルシウムは骨を作るために必要な栄養素です。成長期のみなさんには欠かせない栄養素です。
30	月	ぷちまるごはん	牛乳	あじフライ かきたまじる	ぎゅうにゅう あじフライ たまご あぶらあげ わかめ とうふ	こめ ぷちまるむぎ あぶら じゃがいも でんぷん	えのきたけ にんじん ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ しお みりん	517 609 742	20.5 23.0 27.3	卵はたんぱく質が豊富です。体を作るために必要な栄養素がバランスよく入っています。成長期にすすんで食べましょう。

☆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。