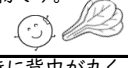


2021年度 11月 こんだてひょう 九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈11月のテーマ〉 わしよのよさを しろう
1月	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 豚肉のおかずにかぼすの果汁を加えます。さわやかな香りがつくことで、塩分ひかえめでもおいしく食べられます。
	とうにゅう 豆乳みそ汁	あぶらあげ、わかめ、 とうにゅう、とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	大豆	
	ぶたにく 豚肉のかぼす生姜炒め	ぶたにく、 だいずフレーク	あぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、にら、かぼす	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2火	ごはん		こめ			メンチカツの中にはカラフルな野菜が入っています。いろいろな色の野菜を食べることは、さまざまな栄養素をとることになるので、体がとてもよくなります。 
	よせなべ風スープ	さかなのつみれ、とうふ	マロニー	だいこん、にんじん、 えのきたけ、はくさい、ねぎ	小麦 大豆 やまいも	
	いろど やまい 彩り野菜と キャベツのメンチカツ	とりにく、ぶたにく	あぶら、パンこ、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 とうもろこし、キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	のりつくだに 牛乳	のり、ひじき ぎゅうにゅう	さとう		小麦 大豆 乳	
4木	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			玖珠町でとれた「もち麦」を入れたごはんはかみごたえがあります。カレーライスを通してよくかんで食べましょう。
	カレー	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 にんじん、いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん、りんご、もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5金	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 おかずは、ごぼうに牛肉のうまみがしみこんでいます。よくかんで食べると、おいしさがよくわかります。 
	かきたまコーンスープ	かまぼこ、とうふ、 わかめ、たまご	じゃがいも、でんぷん	えのきたけ、コーン	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ぎゅうにく 牛肉とごぼうのみそ煮	ぎゅうにく、みそ、ちくわ	あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、 こんにゃく、いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
8月	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 きょうは「いい歯の日」。アジは骨ごと食べられるようカリカリに揚げられています。よくかんで、歯と口の健康を守りましょう。
	とりにく 鶏肉とじゃが芋のうま煮	とりにく、あつあげ	あぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	まる 丸ごと食べるアジの開き	アジ	あぶら		塩	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
9火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			〈カミカミメニュー〉 れんこんは切り方によって歯ざわりがちがいます。大きく切るとホクホク、うすく切るとシャキシャキ。今日はシャキシャキを楽しみます。 
	まいぼーどうふ 麻婆豆腐	ぶたにく、だいずミート、 みそ、とうふ	あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	れんこんのシャキシャキ炒め	しらすばし	あぶら、さとう、 わふうドレッシング、ごま	れんこん、にんじん、 こんにゃく、コーン	小麦 大豆 ごま	
	アップルゼリー		アップルゼリー		りんご	
10水	ごはん		こめ			〈まごわやさしいメニュー〉 まめ、ごま、わかめ、やさしい、しいたけ、いもを入れた献立です。これらは昔ながらの健康食品。みなさんにぜひ食べてもらいたい食べ物です。 
	しろ 白いんげん豆の呉汁	あぶらあげ、わかめ、白いんげんまめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、 ほししいたけ、ねぎ	大豆	
	サバのごま焼き	サバ、たまご、みそ	ごま、さとう		小麦 卵 さば 大豆 ごま	
	くさ 茎わかめのきんぴら	ツナ、くさわかめ、 しらすばし	あぶら、さとう	たけのこ	小麦 大豆	
11木	くろざとう 黒砂糖パン		くろざとうパン		小麦 乳	食べるときに背中が丸くなっているませんか？おへそは前を向いていますか？よい姿勢で食べると、見た目も消化もよくなります。 
	あきあじ 秋味シチュー	とりにく、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、さつまいも、 こめこ	たまねぎ、にんじん、 しめじ、えだまめ	乳 牛肉 大豆 鶏肉	
	コールスローサラダ		フレンチドレッシング	キャベツ、にんじん、きゅうり		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12金	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 もやしの香味炒めは、かつおぶしやごま油、酢を使っておいしい味を出します。愛彩ファームの赤ピーマンが彩りをそえます。
	肉団子の和風あんがらめ	とりにく、ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、でんぷん じゃがいも	玉ねぎ、ニンジン、ほししいたけ、 しょうが、たけのこ、えだまめ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	もやしの香味炒め	かつおぶし、しらすばし だいずフレーク	あぶら、さとう、 ごまあぶら	あかピーマン、もやし、 こまつな	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15月	ごはん		こめ			今週は「おいしい おおい た ウィーク」として、九重町や大分県のものたくさん使った給食にします。今日は、ゆめポークをケチャップ味で炒めた、ごはんによく合うおかずです。
	ほうれんそうスープ	うおそうめん	じゃがいも	だいこん、にんじん、 ほうれんそう	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	アメリカンポーク	ぶたにく、だいず	あぶら	にんにく、たまねぎ、 ピーマン	小麦 大豆 豚肉	
	なしゼリー		なしゼリー			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈11月のテーマ〉 わしよのよさを しろう
16 火	ごはん		こめ			厚揚げは恵良の矢野とう ふさんのもの、小松菜は 大分県産です。どちらも カルシウムがたっぷりとい れる食べ物です、身長をの ばすのに役立ちます。
	あつあつ 厚揚げのそぼろ煮	とりにく、あつあげ、 だいずミート	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、 にんじん、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	こまつな いたもの 小松菜の炒め物	しらすぼし	あぶら、さとう、 ごまあぶら	もやし、コーン、こまつな	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17 水	ごはん		こめ			〈まるごと大分県〉 ヒラマサはブリに似た魚 です。おいしい冠地鶏と ともに、県から無償でい ただきました。 
	かんむりじどり だんごじる 冠地鶏の団子汁	とりにく、あぶらあげ、 みそ	さといも、やせうま	ごぼう、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	うめて や ヒラマサの梅照り焼き	ヒラマサ	はちみつ	うめぼし	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
18 木	ゆかりごはん		こめ	ゆかり		牛乳、米、卵。これらは外 国からの輸入に頼らな くても、日本の中でま かえる食べ物です。お家 の方と一しょに買い物に 行って、食べ物がか ら来ているのか調べてみ ませんか？
	こまつな 小松菜とハムのスープ	チキンハム	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	ごもく たまごや 五目卵焼き	ぶたにく、おから、たまご	あぶら、さとう	にら、たまねぎ、にんじん	小麦 卵 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19 金	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 大分県の関サバは、なか なか食べられない高級な 魚として有名です。子ど もたちに食べさせようとい う九重町のはからいで、給 食に登場します。
	おおいだのつくねスープ	とりにくだんご、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉	
	せき 関サバフライ 	サバ	あぶら、パンこ、 こむぎこ		小麦 さば 大豆	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
22 月	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
	ごはん		こめ			明日は勤労感謝の日で す。毎日ごはんが食べら れるのも、多くの人々の働 きがあるからです。手を 合わせて食事のあいさつ をしましょう。
	ぶた みそ豚じゃが	ぶたにく、みそ	あぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、きぬさやえんどう	小麦 大豆 豚肉	
	だいず 大豆とひじきの煮物	ツナ、ひじき、だいず、 あぶらあげ	あぶら、さとう	きりぼしだいこん にんじん、いんげん	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
24 水	ごはん		こめ			スイートポテトはさつま いものデザートです。「さ つま」とは鹿児島県の昔 の名前。鹿児島県から伝 わったいものので「さつま いも」と呼ばれる ようになりました。 
	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく、こうやどうふ、 たまご	あぶら、さとう、 でんぷん	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	わかめとキャベツの じゃこ炒め	わかめ、ツナ、ちりめん	あぶら、さとう、 ごまあぶら	キャベツ、コーン	小麦 大豆 ごま	
	スイートポテト		スイートポテト		大豆	
25 木	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
	ごはん		こめ			11月に入ると、韓国では 「キムジャン」とよばれる キムチの漬けこみ作業が 始まります。キムチのすっ ぱい味のもと乳酸菌 (にゅうさんきん)。おなか の調子を整えて くれます。 
	なべ キムチ鍋	ぶたにく、みそ、とうふ	さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、にら はくさいキムチ、はくさい	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 リンゴ ゼラチン ごま	
	エビカツ	エビ、たら	あぶら、パンこ、こむぎこ	たまねぎ	小麦 えび 大豆	
	もやしの昆布あえ	しらすぼし、こんぶ	わふうドレッシング	もやし、キャベツ	小麦 大豆	
26 金	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
	あき かの 秋の香りごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、 さつまいも	にんじん、しめじ	小麦 大豆 鶏肉	秋の味覚の さつまいもや しめじを入れたごはん です。サケは、にんじん色 のソースで紅葉をイメージ しています。 
	じり すまし汁	わかめ、とうふ		たまねぎ、だいこん、 にんじん、こまつな、ねぎ	小麦 大豆	
	さけ 鮭のもみじ焼き	サケ	マヨネーズ ふうドレッシング	にんじん	さけ 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
29 月	ごはん		こめ			大根がおいしい季節にな りました。日本で出回っ ている大根の多くは「青首 (あおくび) 大根」とい う種類です。その名前 になったわけは、大根を 観察してみるとわかります。
	だいにん ぶたにく ちゅうかに 大根と豚肉の中華煮	ぶたにく、まるてん	あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、だいこん、 ごぼう、にんじん、きくらげ、 ブロッコリー、こんにゃく	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	うめ さんまの梅かつお煮	さんま、かつおぶし	さとう	うめぼし	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
30 火	ごはん		こめ			芋煮は山形県の郷土料 理です。秋になると家族 や仲間と川原などに集ま り「芋煮会」をするそう です。大きな鍋を囲んで ワイワイ過ごすのは楽しい でしょうね。
	いもにじり 芋煮汁	ぶたにく	さといも	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、はくさい、ねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	どうふ おろしソースの豆腐バーグ	どうふ、とりにく、 ぶたにく	あぶら、さとう	だいこん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	りんご			りんご	りんご	
30 火	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	