

# 2022年度 11月 こんだてひょう

\*牛乳は毎日あります（体を作る、あかの食品）

九重町学校給食センター

| 日       | 献立名                         | あかの食品<br>体を作る                     | きいろの食品<br>E162になる     | みどりの食品<br>体の調子を整える                        | アレルギー<br>28品目               | 〈11月のテーマ〉<br>和食の<br>よさをしろう   |
|---------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------|---|-----------------------------|--|
| 1<br>火  | ごはん                         |                                   | こめ                    |   |                             | 〈カミカミメニュー〉<br>ささみカツの衣には、<br>じゃがいもを小さくした<br>ものが入っています。よ<br>くかんで味わってみて<br>ください。<br>               |
|         | とろとろかにかまスープ                 | かにふうみかまぼこ                         | じゃがいも、でんぷん            | たまねぎ、にんじん、<br>なめこ、えのきたけ、こまつな              | 小麦 牛肉 大豆<br>鶏肉 豚肉 ゼラチン      |  |
|         | ささみカツ                       | とりにく                              | じゃがいも、こめこ、<br>あぶら     |   | 大豆 鶏肉                       |  |
|         | ピリカラこんにやく                   | ちりめん、かつおぶし                        | あぶら、さとう               | こんにやく                                     | 小麦 大豆                       |  |
| 2<br>水  | ごはん                         |                                   | こめ                    |   |                             | 〈カミカミメニュー〉<br>ごぼうやこんにやくに、<br>豊後牛のうまみがしみこ<br>んでいます。ごはんのお<br>かずにぴったりです。  |
|         | かきたまコーンスープ                  | かまぼこ、とうふ、<br>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<br>大豆 鶏肉 豚肉<br>ゼラチン |  |
|         | ぎゅうにく<br>牛肉とごぼうのみそ煮         | ぎゅうにく、みそ、<br>ちくわ                  | あぶら、さとう               | ごぼう、にんじん、<br>こんにやく、いんげん                   | 小麦 牛肉 大豆                    |  |
| 4<br>金  | むぎ<br>麦ごはん                  |                                   | こめ、むぎ                 |   |                             | よく炒めたたまねぎを入<br>れるのがおいしいカレー<br>の秘訣です。給食セン<br>ターでは、大きな釜でお<br>よそ30キログラムのた<br>まねぎを炒めます。  |
|         | カレー                         | ぎゅうにく                             | あぶら、じゃがいも             | にんにく、たまねぎ、<br>にんじん、いんげん                   | 小麦 牛肉 大豆<br>鶏肉              |  |
|         | フルーツヨーグルト                   | ヨーグルト                             | さとう                   | みかん、りんご、もも                                | 乳 もも りんご                    |  |
| 7<br>月  | ごはん                         |                                   | こめ                    |   |                             | すりつぶした大豆を入<br>れた汁物を「呉汁（ごじ<br>る）」といいます。今日<br>は、大豆の代わりに白<br>いんげん豆で作ります。<br>                     |
|         | しろ<br>白いんげん豆の呉汁             | あぶらあげ、わかめ、<br>しろいんげんまめ、<br>みそ、とうふ | じゃがいも                 | にんじん、ごぼう、<br>ほししいたけ、ねぎ                    | 大豆                          |  |
|         | いわし<br>鱈のみぞれ煮               | いわし                               | さとう                   | だいこん                                      | 小麦 大豆                       |  |
|         | あじ<br>味つけのり                 | あじつけのり                            |                       |   |                             |  |
| 8<br>火  | ごはん                         |                                   | こめ                    |   |                             | 〈カミカミメニュー〉<br>アジの開きをまるごとカ<br>リッと揚げます。頭も骨<br>もバリバリ食べるこ<br>とで、かむ力が<br>つきます。<br>                 |
|         | じゃがいもと鶏肉の<br>うめふうみに<br>梅風味煮 | とりにく、あつあげ                         | あぶら、じゃがいも、<br>さとう     | たまねぎ、にんじん、こんにやく<br>きぬさやえんどう、うめぼし          | 小麦 大豆 鶏肉                    |  |
|         | まる<br>丸ごと食べる鱈の開き            | アジ                                | あぶら                   |   |                             |  |
| 9<br>水  | ごはん                         |                                   | こめ                    |   |                             | 給食の牛乳パックは集<br>めてリサイクルしていま<br>す。飲み残した牛乳やス<br>トローは、パックとは別<br>に捨ましょう。<br>                        |
|         | にくだんご<br>肉団子の中華風照り煮         | にくだんご、みそ                          | あぶら、さとう、<br>でんぷん      | しょうが、たまねぎ、にんじん、<br>たけのこ、ほししいたけ、<br>ブロッコリー | 小麦 牛肉 大豆<br>鶏肉 豚肉 ゼラチン      |  |
|         | パンサンスウ                      | かにふうみかまぼこ<br>たまご                  | マロニー、さとう<br>ごまあぶら     | キャベツ、きゅうり                                 | 小麦 卵 大豆 ごま                  |  |
| 10<br>木 | わかめごはん                      | わかめ                               | こめ                    |   |                             | 卵・牛乳・米は、外国か<br>らの輸入に頼らず日本<br>の中でまかなえる食品<br>です。ほかのものはどう<br>か調べてみませんか？   |
|         | こまつな<br>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、<br>えのきたけ、こまつな                  | 小麦 牛肉 大豆<br>鶏肉              |  |
|         | ごもくたまご<br>五目卵焼き             | ぶたにく、おから、<br>たまご                  | あぶら、さとう               | にら、たまねぎ、にんじん                              | 小麦 卵 大豆<br>豚肉               |  |
| 11<br>金 | ごはん                         |                                   | こめ                    |   |                             | ねむくておなががペコ<br>ペコだったら、勉強ど<br>ころではありません。学校<br>で元気に活動できるよ<br>うに「早寝早起き朝ごは<br>ん」を大事に<br>しましょう。<br> |
|         | やさい<br>野菜スープ                | チキンハム                             | じゃがいも                 | だいこん、にんじん、コーン、<br>キャベツ                    | 小麦 牛肉 大豆<br>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<br>梨ゼリー                  |                                   | なしゼリー                 |   |                             |  |
| 14<br>月 | ごはん                         |                                   | こめ                    |   |                             | ごはんやおかずはまん<br>なが高くなるようにこ<br>んもりと、魚はお皿の中<br>央に、きれいに盛りつけ<br>ましょう。<br>                           |
|         | ぎゅうにく<br>じゃがいもと牛肉のうま煮       | ぎゅうにく、<br>うずらたまご                  | あぶら、じゃがいも、<br>さとう     | たまねぎ、にんじん、<br>こんにやく、きぬさやえんどう              | 小麦 卵 牛肉<br>大豆               |  |
|         | さんま<br>秋刀魚のかぼすレモン煮          | さんま                               | さとう                   | かぼす、レモン                                   | 小麦 大豆                       |  |
| 15<br>火 | ごはん                         |                                   | こめ                    |   |                             | 〈うまおメニュー〉<br>かつおぶしやごまの風<br>味が、野菜をおいしく味<br>つけてくれます。<br>  |
|         | あつあ<br>厚揚げとキムチのそぼろ煮         | とりにく、だいずミート<br>くきわかめ、あつあげ         | あぶら、さとう<br>でんぷん、ごまあぶら | しょうが、たまねぎ、にんじん<br>はくさいキムチ、いんげん            | 小麦 大豆 鶏肉<br>りんご ごま          |  |
|         | ほうれんそうの香味和え                 | かつおぶし                             | さとう、ごまあぶら、ごま          | ほうれんそう、もやし                                | 小麦 大豆 ごま                    |  |

\*牛乳は毎日あります（体を作る、あかの食品）

九重町学校給食センター

| 日       | 献立名                   | あかの食品<br>体を作る        | きいろの食品<br>E補キ-になる | みどりの食品<br>体の調子を整える                      | アレルギー<br>28品目              | 〈11月のテーマ〉<br>和食の<br>よさをしよう   |
|---------|-----------------------|----------------------|-------------------|---|----------------------------|--|
| 16<br>水 | ごはん                   |                      | こめ                |   |                            | 〈まるごと大分県・ミヤちゃんデー〉<br>大分県産の材料で作る給食です。関あじは大分県の高級な魚として有名です。梨は九重産、にわとり汁は玖珠郡に昔から伝わる郷土料理です。  |
|         | にわとり汁                 | とりにく                 | あぶら、さとう、さといも      | ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、ほししいたけ、にんじん、ねぎ           | 小麦 大豆 鶏肉                   |  |
|         | 関あじフライ                | あじ                   | あぶら、パンこ、こむぎこ      |   | 小麦 大豆                      |  |
|         | ソース                   |                      |                   |   | 小麦 大豆 豚肉 りんご               |  |
| 17<br>木 | 梨                     |                      |                   | なし                                      |                            | 秋の味覚のさつまいもやしめじを入れたシチューです。あたたかいうちに食べられるよう4時間目が終わったらすばやく給食の準備をしましょう。  |
|         | コッペパン                 |                      | コッペパン             |   | 小麦 乳 大豆                    |  |
|         | 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                 |  |
|         | カラフルサラダ               | しらすぼしだいずフレーク         | あおじそドレッシング        | キャベツ、もやし、ブロッコリーあかピーマン、コーン               | 小麦 大豆                      |  |
| 18<br>金 | いちごジャム                |                      | いちごジャム            |   |                            | 豆腐は恵良の矢野とうふさんのものです。大豆製品にはたんぱく質やカルシウムが多く、ふくまれ、じょうぶな体を作るのに役立ちます。      |
|         | むぎ麦ごはん                |                      | こめ、むぎ             |   |                            |  |
|         | まいぼ-豆腐麻婆豆腐            | ぶたにく、とうふみそ、だいずミート    | あぶら、さとうでんぶん、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             |  |
|         | もやしのソテー               | チキンハム、しらすぼし          | あぶら               | もやし、ほうれんそう                              | 小麦 大豆 鶏肉                   |  |
| 21<br>月 | りんごゼリー                |                      | りんごゼリー            |   | りんご                        | あさっては勤労感謝の日。給食がみなさんのものに届くまでに、どんな人たちが関わっているか考えてみましょう。   |
|         | ごはん                   |                      | こめ                |   |                            |  |
|         | みそ豚じゃが                | ぶたにく、みそ、がんもどき        | あぶら、じゃがいもさとう      | たまねぎ、にんじんこんにゃく、きぬぎやえんどう                 | 小麦 大豆 豚肉                   |  |
| 22<br>火 | 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           | こんにゃく、にんじん、いんげん                         | 小麦 大豆                      | サケに、もみじ色のソースをからめて焼きます。マヨネーズにすりおろしたにんじんを入れて、きれいなオレンジ色を出しています。   |
|         | あき秋の香りごはん             | とりにく、あぶらあげ           | こめ、むぎ、あぶらさつまいも    | にんじん、しめじ                                | 小麦 大豆 鶏肉                   |  |
|         | 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                      |  |
| 24<br>木 | 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                      | ウイルスや菌は目に見えませんが、知らず知らず感染を広げてしまわないよう、給食の前は特にていねいに手洗いをしましょう。   |
|         | ごはん                   |                      | こめ                |   |                            |  |
|         | 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、キャベツ                | 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 りんご ゼラチン ごま |  |
| 25<br>金 | あかう赤魚のごまだれ            | あかうお                 | あぶら、でんぶんさとう、ごま    |   | 小麦 大豆 ごま                   | 高野豆腐は、凍り豆腐とも呼ばれます。とうふを一度凍らせて、そのあと乾燥させて作るからです。長く保存できるので、家買い置きしておく便利です。  |
|         | ごはん                   |                      | こめ                |   |                            |  |
|         | こうやとうふたまご高野豆腐の卵とじ     | こうやとうふ、たまご、こうやとうふ    | あぶら、さとう、でんぶん      | たまねぎ、にんじんこんにゃく、ねぎ                       | 小麦 卵 大豆 鶏肉                 |  |
| 28<br>月 | 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                   | にしんといえばソーラン節。かつて、北海道でにしんの漁をするときに、ソーランソーランと声をかけながら網を引いていたそうです。  |
|         | スイーツポテト               |                      | スイーツポテト           |   | 大豆                         |  |
|         | ごはん                   |                      | こめ                |   |                            |  |
| 29<br>火 | だいこんぶた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、ごぼうこんにゃく、にんじん、きくらげだいこん、ブロッコリー | 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま     | 〈うましおメニュー〉<br>かぼすとしょうがの香りがさわやかで、豚肉がさっぱりおいしく食べられます。                |
|         | にしんてに鰯の照り煮            | にしん                  | さとう               |   | 小麦 大豆                      |  |
| 30<br>水 | みそ汁                   | あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ     | じゃがいも             | にんじんえのきたけ、ねぎ                            | 大豆                         | そろそろ鍋物がおいしい季節です。体があたたまり、いろいろな食品を組み合わせて食べられるのがいいところ。あなたはどんな鍋が好きですか？   |
|         | ぶたくちゅうかに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                |  |
|         | ごはん                   |                      | こめ                |   |                            |  |
| 30<br>水 | 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                 | そろそろ鍋物がおいしい季節です。体があたたまり、いろいろな食品を組み合わせて食べられるのがいいところ。あなたはどんな鍋が好きですか？   |
|         | いろど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           | キャベツ、たまねぎ、にんじんえだまめ、とうもろこし               | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉                |  |
|         | あじみそ味ひじき              | とりにく、だいず、みそひじき、あぶらあげ | あぶら、さとう           | にんじん、いんげん                               | 小麦 大豆 鶏肉                   |  |