

2023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 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〉 わしよくの よさをしろう
1 水	ごはん		こめ			みそ汁のとうふは四角く切りますが、けんちん汁のとうふは手でくずして入れます。それはなぜでしょう。
	けんちん汁 ^{じり}	とりにく、とうふ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、ほししいたけ、こんにゃく、にんじん、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	あかうお 赤魚のごまだれ	あかうお	でんぷん、あぶら、さとう、ごま		小麦 大豆 ごま	
2 木	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			たまねぎを茶色くなるまでよく炒めると、どんな味になるでしょう。休みの日に家でやってみませんか？
	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	
	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	
6 月	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉よくかむと脳のはたらきがよくなるので、午後もしゃキッと勉強できます。 
	かきたまコンスープ	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	
	ぶたにく 豚肉とごぼうのみそ煮	ぶたにく、みそ、ちくわ、だいず	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	
7 火	ごはん		こめ			バンサンスウは、野菜などを細く切って作る中華風のあえものです。あまずっぱい味つけが人気の料理です。
	にくだんご ^{ちゅうかふう} 肉団子の中華風照り煮	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	バンサンスウ	かにふうみかまぼこ、たまご	マロニー、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり	小麦 卵 大豆 ごま	
8 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉アジの干物をそのまま油で揚げています。頭も骨もカリカリと全部食べられます。 
	じゃがいもと とりにく ^{うめふうみ} 鶏肉の梅風味煮	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、うめぼし、きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	まるごと食べる ^{あじ ひら} 鰯の開き	あじ	あぶら			
9 木	わかめごはん	わかめ	こめ			わかめは苦手だけどわかめごはんは好きという人がいます。好きな料理でチャレンジできるといいですね。
	こまつな ^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	たまねぎ、にんじん、にら	小麦 卵 大豆 豚肉	
10 金	ごはん		こめ			〈おおいと和牛の日〉かばすとしょうがを合わせると、さわやかないい香りがします。大分のおいしい牛肉がさらにおいしくなります。 
	みそ汁 ^{しり}	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	
	おおいと和牛の ^{わぎゅう} かばす生姜炒め	ぎゅうにく、だいずフレーク	あぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、にら、かばす	小麦 牛肉 大豆	
	ラフランスゼリー		ラフランスゼリー			
13 月	ごはん		こめ			肉の脂とちがって、魚の油は冷えても固まりません。食べると血液がサラサラになるというゆえんです。
	じゃがいもと ^{ぎゅうにく} 牛肉のうま煮	ぎゅうにく、うずらたまご	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、きぬさやえんどう	小麦 卵 牛肉 大豆	
	さんま ^に 秋刀魚のかばすレモン煮	さんま	さとう	かばす、レモン	小麦 大豆	
14 火	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉かつおぶし、ごま、ごま油のいい香りで、野菜がおいしく食べられます。 
	あつあげ ^に 厚揚げとキムチのそぼろ煮	とりにく、だいずミート、あつあげ	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさいキムチ、いんげん	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
	ほうれんそうの ^{こうみあ} 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	
15 水	ごはん		こめ			〈まるごと大分県/ミヤちゃんデー〉大分のおいしい魚・関あじ、九重の梨など、大分県産の材料で作る給食です。団子汁は、昔から食べられてきた郷土料理です。
	だんご ^{じり} 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、ほししいたけ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	せき 関あじフライ	あじ	あぶら、こむぎこ、パンこ		小麦 大豆	
	なし 梨ソース			なし	小麦 大豆 豚肉 りんご	

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〉 わしよくの よさをしろう
16 木	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	寒くなるとシチューが 食べたくなりますね。 あたたかいうちに食 べられるように、4限 が終わったら急いで 給食の準備をしまし よう。 
	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	しらすばし、 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	
	いちごジャム		いちごジャム			
17 金	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			とうふは、たんぱく質、 カルシウム、鉄など、 成長に役立つ栄養素 がたっぷりつまった、 お得な食べ物です。 
	まーぼーどうふ 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	
	もやしとハムのソテー	チキンハム、しらすばし	あぶら	もやし、ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉	
20 月	ごはん		こめ			給食がみなさんのも とに届くまでに、どん な人たちがどんな仕 事をしているか、想像 してみましょう。 
	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 ひじきと大豆のピリツと煮	ツナ、だいず、 あぶらあげ、ひじき	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、いんげん	小麦 大豆 ごま	
21 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ちくわのいそべあげ は、前歯でかじり、奥 歯でかみくできます。 いろいろな歯が活やく する料理です。
	ふう よせなべ風スープ	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	
	いそべ あ ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおのり	こむぎこ、あぶら		小麦 大豆	
22 水	あき かお 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	さつまいも、きのこ、サ ケなど、秋の味覚を集 めた献立です。サケの ソースは何で色をつ けているかわかります か？
	じる 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 や 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	
24 金	ごはん		こめ			味つけのりで、ごはん をくんで食べましょ う。手ではなく、はしを 使ってできる人は、は し名人です。 
	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 りんご ゼラチン ごま	
	いわし に 鰯のみぞれ煮	いわし	さとう	だいこん	小麦 大豆	
	あじ 味つけのり	あじつけのり				
27 月	すく 少なめごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 和食のイメージが強 いごぼうですが、カ レー味もよく合いま す。ごはんにぴった りの味です。
	こぎつねうどん	あぶらあげ、とりにく	さとう、うどん	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ごぼうの キーマカレー炒め	ぶたにく、ぶたレバー、 ひよこまめ、レンズ 豆	あぶら	にんにく、しょうが、ごぼう	小麦 大豆 豚肉	
28 火	ごはん		こめ			ごはんやおかずは、ま んなかが高くなるよ うにつくと、きれいで す。食べる人がよろこ びます。 
	さと にこ 里煮込み	とりにく、だいず、 あつあげ、みそ	あぶら、さといも、さとう	しょうが、にんじん、だいこん、 こんにゃく、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	いた 炒めごまあえ	ちりめん、ツナ	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんじん、こまつな、もやし	小麦 大豆 ごま	
29 水	ごはん		こめ			ごはん、魚や肉のお かず、野菜のおかず、 汁物がそろった食事 を一汁二菜といいま す。この形にするとい ろいろな食品がそろ うので、バランスよく 食べることができます。
	しろ まめ こじる 白いんげん豆の呉汁	あぶらあげ、わかめ、 しろいんげん豆、 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	
	エビカツ	えび	パンこ、こむぎこ、あぶら	たまねぎ	小麦 えび 大豆	
	もやしの昆布あえ	しらすばし、こんぶ	和風ドレッシング	もやし、ほうれんそう	小麦 大豆	
30 木	ごはん		こめ			ポークとは英語で豚 肉のことです。給食に 使う豚肉は、すべて 「このえ夢ポーク」 です。 
	やさい 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、キャベツ	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、 あかピーマン、ピーマン	小麦 大豆 豚肉	