

2025年度 11月 こんだてひょう

(小学校)
九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	<11月のテーマ> わしよの よさをしろう
4火	ごはん		こめ			パンサンスウは、卵焼きや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。 
	肉団子の中華風照り煮	くるまふとりにくのだ んご、みそ	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、 たけのこ、しめじ、チゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	パンサンスウ	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	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
5水	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			<おおいた和牛の日> ビビンバは韓国の料 理。ごはんのにせて、ま ぜながら食べましょう。 今日は大分のおいしい 牛肉で作ります。
	わかめのみそ汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 だいこん、ねぎ	大豆	
	おおいた和牛のビビンバ	ぎゅうにく、たまご	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、 もやし、こまつな	小麦 卵 牛肉 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
6木	わかめごはん	わかめ	こめ			「五目」とは「さまざまな ものが入った」という 意味です。卵焼きに何 が入っているか、食べ ながら探してみてください。 
	小松菜とハムのスープ	ポークハム	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 豚 肉	
	ごもくたまごや 五目卵焼き	とりにく、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 鶏肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
7金	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> 鰹の干物(ひもの)を 油でカリカリに揚げま す。よくかんで、頭も骨 もまるごといただきます ましょう。デザートは、手 作りのみかんゼリーで す。 
	じゃがいもと 鶏肉の梅風味煮	とりにく、がんもどき	あぶら、じゃがいも、 さとう	しょうが、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	
	まるごと食べる鰹の開き	あじ	でんぷん、あぶら			
	手作りみかんゼリー		さとう	にんじん、みかんジュース	オレンジ	
10月	ごはん		こめ			<うましおメニュー> 豚じゃがに、濃厚な味 のトマトを入れて作りま す。うまみが増すので、 塩分ひかえめてもおい しい味になります。
	トマト豚じゃが	ぶたにく	あぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、トマト、 こんにゃく、いんげん	小麦 大豆 豚肉	
	ひじきと大豆のピリッと煮	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	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
11火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	「セルフ」とは「自分 で」という意味です。 コッペパンをハンバー ガーのように割って、自 分で具をはさんで食べ ましょう。 
	あき 秋のポタージュ	ベーコン、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、しめじ、えだまめ、 コーン	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	セルフチリドッグ	ぎゅうにく、だいずミート ぶたにく、ぶたレバー	あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、トマト	牛肉 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
12水	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> ちくわのいそべあげは、 まず前歯でかじり、次 に奥歯でかみくださ ます。いろいろな歯 がかつやくする 料理です。 
	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 大豆 豚肉 り んご ごま	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおのり	こむぎこ、あぶら マヨネーズ、ふうドレッシング		小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
13木	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	さつまいも、きのこ、サ ケなど、秋の味覚を集 めた献立です。サケは、 あるものを使ってみじ の色を表現しています。 何かわかりますか？
	すまし汁	とうふ、わかめ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 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				
14金	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 といっしょによくかんで 食べましょう。 
	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、レンズマメ	むぎ、あぶら	にんにく、しょうが、ごぼう	小麦 大豆 豚肉	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
牛乳	ぎゅうにゅう					

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	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
17月	ごはん		こめ			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。 
	まーぼーとうふ 麻婆豆腐	ぶたにく、みそ、 だいずミート、とうふ	あぶら、さとう、 てんぷん、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 豚肉 ごま	
	もやしとベーコンのソテー	ベーコン、ちりめん	あぶら	もやし、ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉	
18火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			フォーは、ベトナムの料理。米粉で作った平たいめんを入れたスープです。レモン汁を入れてさわやかな風味をつけます。 
	とり 鶏肉のフォー	とりにく	あぶら、ビーフン	にんじん、キャベツ、もやし、 きくらげ、チンゲンサイ、レモン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ここのえがパオライス	ぶたにく、だいず、 だいずフレーク	あぶら、さとう、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、あかピーマン、 ピーマン、きいろピーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま	
19水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 がめ煮はこのあたりに昔から伝わる郷土料理です。フライは、大分の高級な魚として有名な、関あじです。 
	がめ煮	とりにく	あぶら、さとう、さといも	ごぼう、にんじん、たけのこ、 こんにゃく、ほししいたけ、 いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	せき 関あじフライ	あじ	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 卵 パンこ	
20木	ごはん		こめ			〈まるごと大分県〉 大分県産の材料で作る給食です。おかずは手作りのミートローフ。大量の肉をこねるのは大変ですが、給食センターの調理員さんたちががんばってくれます。
	かぼす <small>かほ</small> 香 <small>かほ</small> みそ <small>しる</small> 汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	さといも	にんじん、だいこん、もやし、 ねぎ、かぼす	大豆	
	てつく 手作りミートローフ	ぎゅうにく、ぶたにく、 だいずミート、とうふ、 チーズ	パンこ、こめこ	たまねぎ、にんじん	小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉	
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト			乳 ゼラチン	
21金	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 煮物にはうずら卵が入っています。つるっと飲み込むと、のどにハマってしまうかもしれず、危険です。口にしたらすぐに1回かみましょう。 
	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、にんじん、きぬさやえ んどう、こんにゃく	小麦 卵 牛肉 大豆	
	さんま 秋刀魚のおかか煮	さんま、かつおぶし	さとう、てんぷん		小麦 大豆	
	みかんソースのパパロア		みかんソースのパパロア		大豆	
25火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			おとといは勤労感謝の日でした。給食が届くまでに、どんな人がどんな仕事をしているか、思いをめぐらせてみましょう。 
	カレー	ぶたにく	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 大豆 豚肉	
	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	
	牛乳	ぎゅうにく				
26水	ごはん		こめ			肉料理にマスタードを少し入れると、ピリッとした味がいいアクセントになります。マスタードは何からできているのでしょうか。自分で調べてみませんか？
	かきたまコンスープ	ベーコン、とうふ、 たまご	じゃがいも、てんぷん	にんじん、えのきたけ、 コーン、こまつな	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ぎゅうにく 牛肉のマスタード風味	ぎゅうにく	あぶら、さとう	たまねぎ、エリンギ、 マッシュルーム、ピーマン、 きいろピーマン	小麦 牛肉 大豆	
	いた 炒め	ぎゅうにく				
27木	ごはん		こめ			「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？まめ、ごま、わかめ、やさしい、しいたけ、いもの頭文字をとったものです。これらは、昔ながらの和食に使われるもので、食べると体が喜びます。
	しろ 白いんげん豆の真汁	あぶらあげ、わかめ、 しろいんげんまめ、 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	
	さば 鯖のごまだれ	さば	こめこ、あぶら、 さとう、ごま		小麦 さば 大豆 ごま	
	く 茎わかめのきんぴら	ツナ、くきわかめ、 ちりめん	あぶら、さとう	たけのこ	小麦 大豆	
28金	ごはん		こめ			ポークとは英語で豚肉のこと。給食で使う豚肉はすべて「このえ夢ポーク」です。ふるさとで育った健康でおいしい豚肉を、味わっていただきましょう。
	いももちスープ	かまぼこ	いももち	にんじん、キャベツ、こまつな	小麦 牛肉 大豆	
	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、あかピーマン	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにく				