

2024年度 11月 こんだてひょう

*牛乳は毎日あります（体を作る、あかのグループ）

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	アレルゲン 28品目	〈11月のテーマ〉 わしよの よさをしろう
1 金	麦ごはん		こめ、むぎ			ガパオライスはタイの料理。ナンプラーという、魚で作ったしょうゆを使うのが特ちょうです。ごはんにのせていただきますしろう。
	ふわたまスープ	ベーコン、たまご、 だいたいずフレーク	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、パセリ ブロッコリー、カリフラワー	卵 牛肉 大豆 豚肉	
	ガパオライス	ぶたにく、だいたいず	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、ピーマン、 あかピーマン、きいろピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
5 火	ごはん		こめ			給食の牛乳パックは集めてリサイクルしています。飲み残した牛乳やストローはパックとは別に捨てるようにしてください。
	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、 でんぶん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しめじ、チンゲンサイ	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	
6 水	ごはん		こめ			〈おおいた和牛の日〉 大分県のおいしい牛肉で、ごはんにぴったりのおかずを作ります。しっかり食べて午後もがんばりましょう。
	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	
	おおいた和牛のスタミナ炒め	ぎゅうにく、ちくわ	あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 ピーマン、あかピーマン、 きいろピーマン、りんご	小麦 牛肉 大豆 ごま りんご	
7 木	わかめごはん	わかめ	こめ			卵焼きは給食センターのオープンで作ります。大きな卵焼きを何枚も作り、包丁で約800個に切り分けます。
	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	
	五目卵焼き	とりにく、おから、たまご	あぶら、さとう	えだまめ、たまねぎ、にんじん	小麦 卵 大豆 鶏肉	
8 金	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 あじの開きは、頭から食べられるようカリカリに揚げています。よくかんで食べるトレーニングです。
	じゃがいもと鶏肉の梅風味煮	とりにく、あつあげ	あぶら、じゃがいも、 さとう	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	
	まるごと食べる鮭の開き	あじ	でんぶん、あぶら			
11 月	ごはん		こめ			大豆はいろいろな食品に変身します。今日の給食に入っているのは、とうふ、みそ、ほかには何かあるでしょう。
	麻婆豆腐	ぶたにく、とうふ、みそ、 だいたいずミート	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	
12 火	コッペパン		コッペパン			秋の味覚のさつまいもやしめじを入れたシチューです。すばやく準備をして、あたたかいうちにいただきます。
	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、 だいたいずフレーク	あおじそ、レタス	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			
13 水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 がめ煮は、このあたりに伝わる郷土料理です。フライは大分県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	
	関あじフライ	あじ	あぶら、こむぎこ、パンこ		小麦 大豆	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
14 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。ミートローフは愛彩（あいさい）ファームのパプリカで彩りよく作ります。
	里芋ともやしのみそ汁	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	大豆	
	彩りミートローフ	ぎゅうにく、ぶたにく、 だいたいずミート、おから、 たまご、スキムミルク、みそ	パンこ、さとう、あぶら、 ごま	しょうが、ほししいたけ、 あかピーマン、きいろピーマン、 ピーマン、たまねぎ、にんじん	小麦 卵 乳 牛肉 大豆 豚肉 ごま	
15 金	ごはん		こめ			日本は豊かな海に囲まれており、市場にはたくさんの種類の魚が並びます。その数はなんと、600種類以上だそうです。
	じゃが芋と牛肉のうま煮	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、こんにゃく、 きぬさやえんどう	小麦 卵 牛肉 大豆	
	秋刀魚のおかか煮	さんま、かつおぶし	さとう		小麦 大豆	
	ラフランスゼリー		ラフランスゼリー			

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	アレルゲン 28品目	〈11月のテーマ〉 わしよくの よさをしろう
18月	すく 少なめごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ごはんのおかずは、ご はんといっしょによくか んで食べましょう。口を 閉じると、しっかりかむ ことができます。
	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 ^{いた}	ぶたにく、ぶたレバー、 ひよこまめグリンピース ^{いた} レンズ 豆	あぶら	にんにく、しょうが、ごぼう	小麦 大豆 豚肉	
19火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 細長くて弾力がある、 ちくわのいそべあげ。 前歯を使って「かじる」 力をつけましょう。
	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、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 リンゴ ごまセリ	
	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 マヨネーズ ぶどう レッソグ		小麦 大豆	
20水	あき 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	さけに、もみじ色のソ ースをからめて焼きます。 きれいなオレンジ色を 出すために、ある野菜 を使います。何かわか りますか？
	しる 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 鮭のもみじ焼き	サケ	マヨネーズ ぶどう レッソグ	にんじん	さけ 大豆	
21木	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 うまみたっぷりトマト を煮物や炒め物に入 れると、塩分ひかえめ でもおいしく食べられ ます。
	ぶた 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	
	だいず ひじきと大豆のピリッと煮 ^に	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	
22金	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 塩こうじは、日本の伝 統的な調味料です。肉 や魚のうまみを引き出 しておいしくしてくれま す。 
	ふう よせなべ風スープ	さかなとごぼうのだん ご、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	
	ぶたにく しお 豚肉の塩こうじ炒め ^{いた}	ぶたにく	あぶら、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、たけのこ こんにゃく、あかピーマン	小麦 大豆 豚肉 ご ま	
あお 青りんごゼリー					りんご	
25月	ごはん		こめ			眠くしておなかへっ たら、勉強どころで はありません。ぐっすり 眠り、しっかり朝ごは んを食べて学校に来ま しょう。
	きん 里煮込み	とりにく、だいず、 あつあげ、みそ	あぶら、さとも、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	
26火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			カレーの食缶は重くて 熱いので、2人で協 力して安全に運びましょ 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 牛肉 大豆 鶏 肉 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	
27水	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、やさい、さかな、し いたけ、いも、の頭文字 をとったもの。健康な 体作りに役立つ食べ 物です。
	しろ 白いんげん豆の呉汁 ^{まめ こじる}	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	
ほ 茎わかめのきんぴら	ツナ、くきわかめ、 しらすばし	あぶら、さとう	たけのこ	小麦 大豆		
28木	ごはん		こめ			手には、目に見えない 汚れや菌がついていま す。これらを口の中 に入れないよう、給食の 前にハンドソープで手 を洗いましょう。
	やさい 野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	だいこん、にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 豚 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、あかピーマン	小麦 大豆 豚肉	
29金	ごはん		こめ			ごはんとおかずを一 口ずつ口に入れて、混 ぜ合わせて食べる。こ れを口中調味(こうちゅう ちょうみ)といいます。 昔ながらの和食の味 わい方です。 
	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、でんぶ	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 ^{いた}	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	
	みかん			みかん		