



太い字は
かみかみメニューです

令和7年11月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL63-0620

日	曜	こんだて名			おもにエネルギーの もとになる（黄）	おもに体をつくるも とになる（赤）	おもに体の調子を整える もとになる（緑）	ままふー（キロカロリー）		給食一口メモ （メニューや食品の紹介）
		主食	牛乳	おかず				たんぱく質（グラム）		
								小	中	
4	火	背割り コッパパ ン	卵スープ 牛乳 カレーミート さつまポテト	たまご 牛乳 コッパパン 油 じゃがいも さつまポテト	コッペパン 澱粉 油 じゃがいも さつまポテト	牛乳 かまぼこ 豚肉 豆腐 卵 大豆	たまねぎ 人参 ねぎ トマトレーズン にんにく 枝豆 しいたけ しょうが	614 24.7	736 29.6	11月は霜月と言います。旬の野菜や果物は、春 菊・チンゲン菜・柿・みかんなどです。旬の魚 は、さば・ししゃもなどです。
5	水	麦ごはん	五目煮 焼きししゃも 茎わかめサラダ	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 大豆 こんぶ 厚揚げ チキンハム 茎わかめ ししゃも	人参 れんこん きぬさや もやし キャベツ ごぼう	570 23.5	736 30.3	ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べるのでカル シウム補給となり、かむ力も育てます。骨ごと食べ る小魚類は、不足しがちな食品です。
6	木	ゆかりご はん	鶏ごぼう汁 たこメンチ れんこんマヨネーズあえ	米 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	米 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ	ごぼう たこメンチ しそ しいたけ 大根 人参 ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	631 24.9	789 29.6	かむことを意識した献立です。「8020運動」は80 歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目標にし た運動です。よく噛んで食べましょう。
7	金	チーズパ ン	きのこのスープ 牛乳 かみかみごぼう入りバーグ ヤムウンセン・食黒糖ビーンズ	きのこのスープ 牛乳 かみかみごぼう入りバーグ 油 緑豆春雨 じゃがいも ごま	チーズパン 砂糖 油 緑豆春雨 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 いか 黒糖ビーンズ	たまねぎ チンゲン菜 ねぎ 人参 しめじ もやし レモン しいたけ えのき きゅうり にんにく	591 28.3	743 35.1	明日11月8日は「118」の語呂合わせて「いい歯 の日」です。今週はよくかんで食べる食品を使った 献立がたくさんありましたね。
10	月	麦ごはん	石狩汁 トマトミートオムレツ 五色あえ	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 トマトミートオムレツ こんぶ ツナ 麦みそ	ごぼう 大根 しょうが カリフラワー 人参 キャベツ ねぎ 梅干し	636 26.7	767 31.0	塩分のとり過ぎを防ぐために、給食は薄味を 心がけています。子どもの頃から薄味の味覚 を育てたいと考えています。
11	火	米粉パン	かぼちゃのクリーム煮 牛乳 お魚ハンバーグ グリーンサラダ・ぶどうゼリー	米粉パン 油 じゃがいも バター ごま	米粉パン 油 じゃがいも バター ごま	牛乳 生クリーム お魚ハンバーグ ちりめん 鶏肉	かぼちゃ マッシュルーム もやし ブロッコリー きゅうり たまねぎ 人参 ぶどうゼリー	587 25.4	740 32.6	食品ロスを意識しましょう。世界では9人に 1人が栄養不足に陥っていると言われていま す。食べ残さないことが大切です。
12	水	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 牛乳 さんま甘露煮 海藻サラダ	米 麦 油 ごま こんにゃく 砂糖 澱粉 じゃがいも	米 麦 油 ごま こんにゃく 砂糖 澱粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ちりめん さんま甘露煮 海藻サラダ 厚揚げ	たまねぎ 人参 しいたけ きぬさや キャベツ きゅうり	616 26.3	743 29.6	じゃがいもは炭水化物が多いですが、実はビタミン Cも多く含まれています。煮物を食べることが減 り、いも類は私たちに不足しがちな食品です。
13	木	麦ごはん	キムチ汁 牛乳 人参シューマイ チャプチェ	米 麦 油 ごま 砂糖 緑豆春雨 じゃがいも	米 麦 油 ごま 砂糖 緑豆春雨 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 いか 牛肉 わかめ	たまねぎ しいたけ こまつな キムチ しめじ にんにく 人参 人参シューマイ ねぎ しょうが	586 23.0	762 28.4	みなさん、ごはんは右と左のどちらに配膳し ていますか？ご飯は左、汁物は右、そしてほ かのおかずは奥の方に置きます。
14	金	さつまい もごはん	もずく汁 牛乳 いわしのかりかりフライ 豆のサラダ	米 油 ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ	米 油 ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 油揚げ もずく いわしのかりかりフライ ミックスビーンズ 鶏肉	たまねぎ 人参 だけのこ ねぎ えのき キャベツ しめじ 枝豆 きゅうり	572 23.6	775 29.8	もずくなどの海藻類は、不足しがちな食品です。 ビタミン・ミネラルがともに豊富で、家庭でも心 がけて食べてもらいたい食品です。
17	月	ごはん	南関揚げのカレー 牛乳 大麦入りハンバーグ 甘夏サラダ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 大豆 大麦入りハンバーグ 南関揚げ	たまねぎ 枝豆 人参 しょうが りんご きゅうり にんにく 甘夏みかん キャベツ トマト	662 22.2	828 26.4	熊本県産大麦「ぶちまる君」を具材に使用したハン バーグです。ほかにも南関揚げ・甘夏など熊本県産 の食材をふんだんに使用しました。
18	火	食パン	ポークビーンズ 牛乳 シイラフライ れんこんサラダ・いちごジャム	食パン 油 ごま 砂糖 じゃがいも いちごジャム 澱粉	食パン 油 ごま 砂糖 じゃがいも いちごジャム 澱粉	牛乳 ツナ ちりめん ミックスビーンズ 豚肉 シイラフライ 大豆	たまねぎ 人参 れんこん 枝豆 しょうが ブロッコリー にんにく	694 30.5	839 36.7	シイラは熊本県で水揚げされたものです。また いちごジャムは熊本県産いちごを使用しています。 大豆とれんこんも熊本県産です。
19	水	古代米ごは ん	肥後団子汁 牛乳 さば照り焼き なすのひこすり・手巻きのり	米 古代米 油 ひよこ 団子 肥後団子 さといも ごま	米 古代米 油 ひよこ 団子 肥後団子 さといも ごま	牛乳 油揚げ 赤みそ 豚肉 鶏肉 手巻きのり さば照り焼き 麦みそ	大根 ねぎ しょうが ごぼう 人参 なす 枝豆 たまねぎ しいたけ	693 28.2	867 33.5	今日のふるさとくまさんデーは、山鹿鹿本地区にちな んだ献立です。また、11月24日は「1124」の語呂合 せて「いい日本食の日」です。
20	木	麦ごはん	麻婆豆腐 牛乳 肥後ぎょうざ 三色ナムル	米 麦 油 ごま 砂糖 澱粉	米 麦 油 ごま 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 赤みそ	たまねぎ だけのこ しょうが もやし しいたけ 肥後ぎょうざ きゅうり 人参 にんにく ねぎ	605 21.9	786 26.8	中華料理の調味料には豆板醤・甜面醤・コ チュジャンなどを使います。味わりに奥深さ を添え、風味や香りを豊かにします。
21	金	トマトパ ン	真うどん 牛乳 お魚ナゲット かみんごサラダ・晩柑ゼリー	トマトパン ごま ノンエッグマヨネーズ うどん麺	トマトパン ごま ノンエッグマヨネーズ うどん麺	牛乳 お魚ナゲット 油揚げ さきいか 竹輪 わかめ 鶏肉	きくらげ しいたけ ねぎ 白菜 ごぼう たまねぎ だけのこ 人参 きゅうり 晩柑ゼリー	597 23.0	778 29.8	あさって23日は勤労感謝の日です。昔は新嘗祭と 言って、その年にとれた穀物を神様にお供えて感 謝する日でした。天地の恵みに感謝しましょう。
25	火	かぼちゃ パン	ポトフ 牛乳 肉団子の甘辛炒め みかん	かぼちゃパン 油 ごま 砂糖 じゃがいも	かぼちゃパン 油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 肉団子	たまねぎ 人参 みかん コーン 大根 ピーマン だけのこ チンゲン菜	621 23.8	759 28.2	熊本県のみかんの収穫量は、全国4位で、玉名地域 は温州みかんの産地です。海風の当たる急な山の斜 面が、みかんの栽培に適しています。
26	水	麦ごはん	豚肉のみぞれ汁 牛乳 魚のたまねぎソース 人参サラダ	米 麦 油 ごま さといも	米 麦 油 ごま さといも	牛乳 豚肉 豆腐 ホキ切身 ちりめん わかめ 油揚げ	人参 しめじ 大根 ねぎ たまねぎ ごぼう きゅうり	586 26.2	732 31.2	みぞれ汁とは、おろした大根の入った汁もの のことです。大根おろしを、雨と雪が混じっ た「みぞれ」に見立てています。
27	木	麦ごはん	がんもどきの中華煮 牛乳 グリルチキン ひじきサラダ	米 麦 油 ごま 砂糖 澱粉 じゃがいも	米 麦 油 ごま 砂糖 澱粉 じゃがいも	牛乳 がんもどき グリルチキン ひじき 牛肉 赤みそ	たまねぎ ブロッコリー にんにく しいたけ 白菜 だけのこ しょうが キャベツ 人参 もやし チンゲン菜	635 27.8	794 33.4	ひじきは海藻の仲間。海の磯に生えている時は、 茶色みを帯びた緑色をしています。これを煮て乾 燥させると、黒い色になります。
28	金	麦ごはん	茎わかめのみそ汁 牛乳 大豆入り豆腐焼き 豚しゃぶサラダ	米 麦 油 ごま 砂糖 さといも	米 麦 油 ごま 砂糖 さといも	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 茎わかめ 麦みそ 大豆入り豆腐焼き	ねぎ 大根 えのき もやし キャベツ しょうが きゅうり 人参 にんにく	624 24.3	755 27.5	みそやしょうゆや納豆は、麹菌からできる発酵食品 の一つです。高温多湿な日本で、食品を長く保存す るために昔の人々の知恵によって生まれた食品で す。

* 物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。

裏面も印刷しています。→→→