

令和6年度 11月 献立予定表

<今月の献立のねらい> 食文化を考えよう

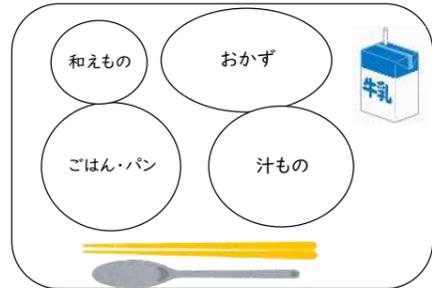
熊本県立黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		672 kcal
	家常(ジャーチャン)とうふ	○	ぶたにく,あつあげ,あかみそ	さとう,かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	29.4 g
	だいこんナムル			さとう,ごまあぶら,すりごま	だいこん,きゅうり,にんじん,さくらげ	24.2 g
						1.9 g
5 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		679 kcal
	はるさめ汁	○	とりにく,とうふ	はるさめ	にんじん,ちんげんさい,たまねぎ	24.9 g
	いわしとひじきのハンバーグ		いわし,ぶたにく,とりにく,だいず,ひじき	ばんご,てんぷん,さとう,あぶら	たまねぎ,キャベツ,しょうが	24.9 g
	にんじんのたまご炒め		たまご,かつおだし	ごまあぶら	にんじん,ぶなしめじ,たまねぎ	2.0 g
6 水	こくとうパン			こくとうパン		714 kcal
	クラムチャウダー	○	あさり,ぎゅうにゅう	じゃがいも,こめこ	はくさい,にんじん,ぶなしめじ,とうもろこし,パセリ	29.3 g
	おさつレバー		とりレバー,だいず	さつまいも,あぶら,さとう,こむぎこ,てんぷん,ごま		25.9 g
						2.5 g
7 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		647 kcal
	ちゃんこなべ	○	とりにく,オイスター,やきとうふ,こんぶだし,かつおだし	ラード,コーンスターチ,パンこ,さとう	しいたけ,ごぼう,はくさい,にんじん,ねぎ,たまねぎ,にら,にんにく	29.1 g
	はくさいのゆかり和え		とりにく	さとう	はくさい,にんじん,きゅうり,あかじそ	21.4 g
	ひとくちりんごゼリー			さとう	りんご	2.1 g
8 金	ライス			こめ,ビタミンきょうかまい		719 kcal
	馬すじのハヤシライス	○	ばにく,ぶたレバー	あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ,トマト,グリーンピース	26.0 g
	豆まめカルちゃんサラダ		ひよこまめ,だいず,こなチーズ	マカロニ,あぶら,みずあめ,さとう	はくさい,にんじん,こまつな,パセリ,トマト,たまねぎ	21.6 g
						2.3 g
 ウィーク(11~15日)では、地元の菊池米、ヤーコン、たまご、さつまいも、きびなご、にんじん、だいず、みかん、白玉などを積極的に取り入れています♪						
11 月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		718 kcal
	おやこ煮	○	とりにく,たまご,かつおだし,こんぶだし	かたくりこ,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな	29.1 g
	ヤーコンのごまみそ和え		こめみそ	ねりごま,あぶら,みずあめ	ヤーコン,きゅうり,にんじん	22.1 g
	ふかしもち			さつまいも		1.9 g
12 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		623 kcal
	とん汁	○	ぶたにく,むぎみそ,いりこ	さといも	だいこん,にんじん,こんにやく,しょうが,ねぎ	26.8 g
	きびなごのかば焼き		きびなご	あぶら,さとう,かたくりこ,ごま		18.0 g
	ひじきのごまネズ和え		ひじき,ツナ,だいず	あぶら,すりごま	はくさい,にんじん,とうもろこし	2.4 g
13 水	食パン			食パン		695 kcal
	さつまいもシチュー	○	とりにく,ベーコン,ぎゅうにゅう	さつまいも,あぶら,こめこ	たまねぎ,カリフラワー,ぶなしめじ	31.7 g
	キャロットラペ		ツナ	オリーブゆ,さとう	にんじん,たまねぎ,パセリ	22.7 g
						2.1 g
14 木	菊池米			こめ,ビタミンきょうかまい		660 kcal
	ご汁	○	とうふ,ご,おから,むぎみそ,いりこ	あげ	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	26.0 g
	ぶたにくとれんこんのいためもの		ぶたにく,オイスター	さとう,あぶら	しょうが,れんこん,にんじん,たまねぎ,こまつな	19.4 g
	みかん				みかん	1.6 g
15 金	ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		645 kcal
	しらたま汁	○	こんぶ,いわし・あじだし	しらたまもち,あげ	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ	25.7 g
	手作り和風バーグのねぎしおだれ		とうふ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	パンこ,さとう,すりごま	にんにく,しょうが,しいたけ,たまねぎ,ねぎ,にんじん,レモンかじゅう	20.3 g
						2.0 g
18 月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		631 kcal
	マーボーはるさめ	○	ぶたにく	はるさめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,きくらげ,ねぎ,もやし,はくさい	22.3 g
	あおなとイカのちゅうかか和え		イカ	すりごま,ごまあぶら,さとう	ちんげんさい,はくさい,にんじん	18.1 g
						1.8 g
 ふるさとくまさんデー@上益城地域・嘉島町の郷土料理「ぐめし」を作り、特産のにらを使った和え物の予定です♪						
19 火	ぐめし		ぎゅうにく	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,あげ,さとう,ごまあぶら	しいたけ,きりぼしだいこん,ごぼう,にんじん	650 kcal
	いちようは汁	○	かまぼこ,だいず,かつおだし,こんぶだし	さといも	だいこん,にんじん,ねぎ	27.3 g
	手作りたまごやき		たまご	さとう,あぶら		23.6 g
	にらともやしの和えもの			さとう,ごまあぶら,すりごま	にら,もやし,にんじん	2.6 g
20 水	ミルクパン			ミルクパン		622 kcal
	とりごぼううどん	○	とりにく,なると,こんぶだし,いわし・あじだし	うどん,なんかんあげ	ごぼう,しいたけ,はくさい,にんじん,ねぎ	27.9 g
	ブロッコリーのツナサラダ		ツナ	オリーブゆ,さとう	はくさい,ブロッコリー,えだまめ,にんじん	21.3 g
						2.6 g
21 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		668 kcal
	はくさいのみそ汁	○	とうふ,いりこだし,むぎみそ	あげ	はくさい,だいこん,ねぎ	23.9 g
	さばのてりやき		さば	あぶら,さとう,てんぷん		28.1 g
	さつぱりうめ和え		わかめ,こんぶ,ふのり,とさかのり,まふのり,かつお		だいこん,きゅうり,うめ	2.9 g
22 金	ごはん&いためたかな		かつおだし	こめ,ビタミンきょうかまい,すりごま,ごまあぶら	たかな	667 kcal
	かきたま汁	○	とりにく,たまご,いわし・あじだし,こんぶだし	ふ	はくさい,にんじん,ねぎ,しょうが	26.7 g
	さといものそばろ煮		とりにく,ぶたレバー	さといも,さとう,かたくりこ	しょうが,たまねぎ,にんじん,こんにやく,しいたけ	19.1 g
	ヤクルト		だっしふんにゅう	さとう		2.6 g
25 月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		652 kcal
	だいこんのみそ炒め	○	ぶたにく,あつあげ,むぎみそ	あぶら,さとう	しょうが,だいこん,にんじん,たまねぎ,ねぎ	24.5 g
	レンコンとかぼちゃのマヨおかか和え		かつおだし,だいず	あぶら,くろごま	れんこん,かぼちゃ,たまねぎ	20.9 g
						1.7 g
26 火	麦ごはん			こめ,こめつぶむぎ,ビタミンきょうかまい		661 kcal
	ビーフ汁	○	ぶたにく	ビーフ,ごまあぶら	にんじん,はくさい,しいたけ,ねぎ	24.7 g
	たらとじゃがいものもみじソースがらめ		たら,だいず,たらこ	あぶら,じゃがいも,こめこ,てんぷん,コーンフラワー	にんじん	18.2 g
	たくあん和え		せんざりこんぶ	さとう	だいこん,きゅうり,だいこん	2.1 g
27 水	コッペパン&マーシャルピーンズ		だいいず,だっしふんにゅう	コッペパン,あぶら,さとう,カカオ		717 kcal
	カレーポトフ	○	とりにく	じゃがいも,オリーブゆ	キャベツ,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん	28.0 g
	トマトミートオムレツ		たまご,とりにく	てんぷん	トマト,たまねぎ	33.3 g
	そえやさい		チーズ	オリーブゆ,さとう,コーンスターチ	はくさい,カリフラワー,にんじん	2.8 g
28 木	ごはん&SDGsふりかけ		かつお,いわし・あじだし,こんぶだし	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごまあぶら		661 kcal
	うずらのたまご入りおでん	○	とりにく,うずらたまご,いよりだい,すけとうだら,こんぶ,いわし,あじ,かつお	さといも,かたくりこ,さとう	にんじん,だいこん,こんにやく	29.2 g
	いそのかか和え		のり	さとう	にんじん,こまつな,もやし,しらたき,しょうが	22.1 g
						2.3 g
 大分県の味めぐり★郷土料理「だんご汁&とり天」、特産品のじゃこを使います♪						
29 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		656 kcal
	だんご汁	○	むぎみそ,いりこ	こむぎこ,さといも	こんにやく,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しいたけ	31.9 g
	とり天		とりにく	はくきこ,あぶら		17.8 g
	じゃこ和え		じゃこ	ごまあぶら,さとう	はくさい,にんじん,レモンかじゅう	2.4 g

※献立は変更になる場合があります。
※汁気の多いおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。

11月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>
食文化を考えよう



月	火	水	木	金
<p>11月8日は「いい歯の日」</p> <p>丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやリンなどのミネラル、たんぱく質やビタミンA、C、Dが必要です。食事はいろいろな食品を組み合わせ、バランスの取れたものにしましょう。また、食物繊維の多い野菜や小魚などの噛みごたえのある食物をよく噛むことにより、あごの骨を丈夫にし、歯の表面についた細菌や付着物が除去されます。よく噛むことで唾液の分泌も多くなり、口中の衛生に役立ちます。</p> <p>11月19日は「ふるさとくまさんデー in 上益城」</p> <p>上益城郡は御船町、嘉島町、益城町、甲佐町、山都町の5町を含むエリアで熊本県の中央部東側にあります。今回は、郷土料理の「ぐめし」と「いちようは汁」を準備しました。特産のニラも使います!ぐめしは、馬肉と季節の野菜をいためた具をごはんに混ぜたものです。給食では牛肉を使用しました。いちようは汁は、いちよう切りにしただいこん・にんじんなどの材料を「いちよう」の葉に見立て、大豆で銀杏をイメージしています。</p>				
4	5	6	7	8~いい歯の日~
文化の日	いわしとひじきのハンバーグ にんじんのたまご炒め 麦ごはん はるさめ汁	おさつレバー こくとうパン クラムチャウダー	はくさいのゆかり和え ひとくちりんごゼリー ごはん ちゃんこなべ	豆まめカルちゃんサラダ 馬すじのハヤシライス
<p>地産地消 ウィーク(11~15日)では菊池米、ヤーコン、たまご、さつまいも、きびなご、にんじん、だいず、みかん、白玉などを積極的に取り入れています♪</p>				
11	12	13	14	15
ふかしいも ヤーコンのごまみそ和え ごはん おやこ煮	きびなごのかば焼き ひじきのごまネーズ和え 麦ごはん とん汁	キャロットラペ 食パン さつまいもシチュー	ぶたにくとれんこんのいためもの みかん 菊池米 ご汁	手作り和風パグのねぎしおだれ ごはん しらたま汁
18	19~ふるさとくまさんデー@上益城~	20	21	22
あおなとイカのちゅうか和え ごはん マーボーはるさめ	手作りたまごやき にらともやしの和えもの ぐめし いちようは汁	ブロッコリーのツナサラダ ミルクパン とりごぼううどん	さっぱりうめ和え さばのてりやき ごはん はくさいのみそ汁	ヤクルト さいものそぼろ煮 ごはん&いためたかな かきたま汁
25	26	27	28	29~大分県の味めぐり~
レンコンとかぼちゃのマヨおかか和え ごはん だいこんのみそ炒め	タラとじゃがいものもみじソースがらめ たくあん和え 麦ごはん ビーフ汁	トマトミートオムレツ そえやさい コッペパン&マーシャルピーンズ カレーポトフ	いそのか和え うずらのたまごは、よくかんで食べてね! ごはん&SDGsふりかけ うずらのたまご入りおでん	じゃこ和え とり天 小:1個 其他:2個 ごはん だんご汁

※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合があります。