

令和7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

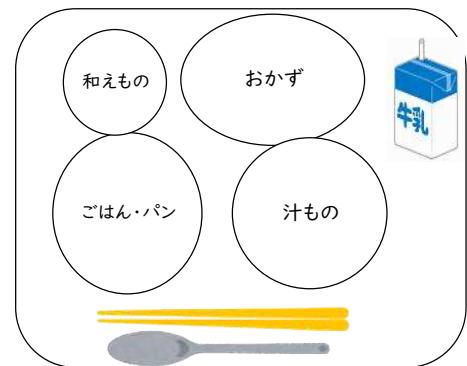
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
4 火	麦ごはん セルフジャージャー丼 肉だんごスープ			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい ぶたにく,とりにく,だいす,あかもみそ とりにく,たまねぎ,にんじん,でんぶん	さとう,ごまあぶら はるさめ,さとう,パンこ,でんぶん	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しいたけ,しょうが,にんにく にんじん,ほうれんそう	
5 水	こくどうパン ちゃんぽん ブロッコリーのツナサラダ ムース			こくどうパン ぶたにく,かまぼこ,いか ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ,あぶら オリーブゆ,さとう みずあめ,さとう,クリーム	きくらげ ブロッコリー 2.2 g	
6 木	ごはん&のりつくだ煮 かばちゃのそぼろ煮 ごまマヨ和え			のり,かつおぶし ぶたにく,だいす,あつあげ だいす	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,こなあめ,みずあめ,でんぶん あぶら,さとう,かたくりこ ねりごま,あぶら,さとう	かばちゃ,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,しいたけ,いんげん キヤベツ,れんこん,どうもろこし 1.9 g	
7 金	ごはん クリパ ヤンニョムチキン ナムル				こめ,ビタミンきょうかまい とうふ,たまご,ぎゅうにく とりにく,さとう	かたくりこ,あぶら,ごまあぶら こむぎこ,かたくりこ,さつまいも,あぶら さとう,すりごま,ごまあぶら	キヤベツ,にんじん,にら,きくらげ ショウガ,にんにく ほうれんそう,にんじん,もやし
地産地消 ウィーク(10~14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、だいす、みかん、白玉などを積極的に取り入れています♪							
10 月	ごはん 白玉入り豚汁 レンコン和風バーグ			ぶたにく,とうふ,みそ,いりこ とりにく,とうふ,おから,とうにゅう,みそ	あぶら,さつまいも,しらたまもち さとう	しょうが,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ れんこん,たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,にら 2.1 g	
11 火	麦ごはん おやこ煮 ヤーコンのきんぴら みかん			とリにく,たまご ぎゅうにく	じやかいも,さとう ヤーコン,あぶら,ごまあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ごぼう,グリンピース にんじん,しらたき みかん	
12 水	食パン&マーシャルビーンズ さつまいもシチュー にんじんサラダ			だいす,だっしゅんにゅう とりにく,ペーコン,ぎゅうにゅう ツナ	食パン,あぶら,さとう,カカオ さつまいも,あぶら,バター,こめこ あぶら	たまねぎ,ブロッコリー,ぶなしめじ にんじん,きゅうり 2.9 g	
13 木	トマトのハヤシライス(菊池米) じゃこ豆サラダ ヤクルト			ぶたにく だいす,しらすばし だっしゅんにゅう	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら,さとう あぶら,さとう,ごまあぶら さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,グリンピース,トマト キヤベツ,きゅうり トマト 2.4 g	
14 金	ごはん ご汁 きびなごのかば焼き ひじきのごまネーズ和え			ぶたにく,とうふ,だいす,おから,みそ,いりこ きびなご,さとう ひじき,ツナ	あげ あぶら,かたくりこ,さとう,いりごま あぶら,すりごま	だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ,しょうが キヤベツ,にんじん,とうもろこし 2.3 g	
17 月	ごはん&ごはんの友 肉じゃが ほうれん草のサラダ			いりこ,のり,こんぶ ぶたにく,たい,たら ツナ	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごま じやかいも,かたくりこ,あぶら,さとう すりごま,あぶら	にんじん,ほうれん草,キヤベツ 2.7 g	
18 火	麦ごはん もぞくスープ あつあげ入り豚キムチ			もぞく,かまぼこ ぶたにく,あつあげ	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい かたくりこ,ごまあぶら あぶら	にんじん,もやし,こまつな はくさい,とうがらし,にんにく,にんじん,たまねぎ,キヤベツ,にら,しょうが 2.2 g	
地産地消 ふるさとくまさんデー@熊本市の郷土料理「タイピーエン」を作り、特産のシイラを使ったフライの予定です♪							
19 水	ひのくにパン タイピーエン しいらフライ マカロニサラダ			ぶたにく,かまぼこ しいら ロースハム	ひのくにパン はるさめ,あぶら あぶら,ばんこ,こむぎこ,こめこ	にんじん,キヤベツ,きくらげ,ねぎ,たまねぎ 28.7 g 26.0 g 3.1 g	
20 木	ごはん 家常(ジャーチャン)とうふ ちゅうなかサラダ			ぶたにく,あつあげ,あかもみそ わかめ	こめ,ビタミンきょうかまい さとう,かたくりこ,ごまあぶら すりごま,さとう,ごまあぶら	23.8 g 2.7 g	
21 金	ごはん さつま汁 いわしおかか煮 もやしのカレー和え			とリにく,いりこ,みそ いわしあつおぶし ポンレスハム	こめ,ビタミンきょうかまい あげ,さつまいも でんぶん あぶら,さとう	27.0 g 22.4 g 2.7 g	
25 火	麦ごはん 肉すい さばのソース煮 うめじそ和え			とうふ,ぎゅうにく,ぶたにく,かつおぶし,こんぶ サバ	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい あぶら さとう,かたくりこ もやし,きゅうり,にんじん,あかしそ	34.1 g 24.7 g 3.2 g	
26 水	セルフホットドック フォー やさいのマヨネーズ和え			ぶたにく とりにく ロースハム	コッペパン,でんぶん,さとう あぶら,こめ,でんぶん あぶら	もやし,たまねぎ,にんじん,こまつな,しいたけ,にんにく,しょうが,レモンか じゅう キヤベツ,きゅうり,にんじん,ほうれんそう レモン 3.5 g	
27 木	ごはん カレーマーボーとうふ パンパンジーサラダ			とうふ,ぶたにく,だいす とりにく	こめ,ビタミンきょうかまい さとう,ごまあぶら,あぶら ねりごま,さとう	26.9 g 1.8 g	
28 金	たかなチャーハン すまし汁 とり天			たまご,しらす,かつおぶし とうふ,かつおぶし,こんぶ とりにく	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,あぶら,じょうしんこ,さとう,かた くりこ こむぎこ,あぶら	たかなづけ,にんじん,たまねぎ たまねぎ,えのきたけ,ねぎ 25.2 g 3.5 g	

*献立は変更になる場合があります。

*汁気のな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
3	4	5	6	7
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、だいす、みかん、白玉などを積極的に取り入れています♪				
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
振替休日				

11月19日は「ふるさとくまさんデーin 熊本市」

熊本市は人口およそ74万人の政令指定都市です。自然と共に存した都市づくりが有名です。川や豊富な地下水、水前寺江津湖湧水群があり、「水と森の都」とも呼ばれています。農業では、米、なす、メロン、スイカ、みかんの産地です。水産業では、ノリの養殖が有明海で行われています。

今回は、郷土料理の「タイピーエン」と特産のしいらを使った「しいらフライ」を準備しました。

タイピーエンは明治時代に中国福建省から熊本にやってきた人たちが伝えた料理です。その後、熊本の郷土料理として広まりました。

給食でもすっかりなじみの郷土料理ですね。

しいらは九州や四国などの温暖の海に生息している大型の回遊魚です。

皮がかたくて身が薄く、その姿が「中身のない糀(もみ)」を意味する古語「しいな」に似ていたことから、「しいら」と呼ばれるようになったといわれています。

