































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

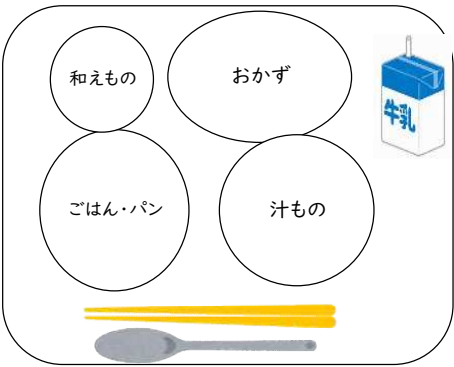
熊本県立黒石原支援学校・菊池支援学校

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	たんばく質 脂質 食塩相当量
4 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		663 kcal
	セルフジャーガー丼		ぶたにく,とりにく,だいず,あかみそ	さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しいたけ,しょうが,にんにく	32.7 g
	肉だごスープ		とりにく,たまねぎ,にんじん,でんぶん	はるさめ,さとう,パンこ,でんぶん	にんじん,ほうれんそう	22.7 g
						1.9 g
5 水	こくとうパン			こくとうパン		654 kcal
	ちゃんぽん		ぶたにく,かまぼこ,いか	スパゲッティ,あぶら	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きくらげ	29.1 g
	ブロッコリーのツナサラダ		ツナ	オリーブゆ,さとう	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし	21.5 g
	ムース		ぎゅうにゅう	みずあめ,さとう,クリーム		2.2 g
6 木	ごはん&のりつくだ煮		のり,かつおぶし	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		653 kcal
	かぼちゃのそぼろ煮		ぶたにく,だいず,あつあげ	あぶら,さとう,かたくりこ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,しいたけ,いんげん	24.9 g
	ごまマヨ和え		だいず	ねりごま,あぶら,さとう	キャベツ,れんこん,とうもろこし	22.9 g
						1.9 g
7 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		740 kcal
	クツパ		とうふ,たまご,ぎゅうにく	かたくりこ,あぶら,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,にら,きくらげ	27.9 g
	ヤンニョムチキン		とりにく,さとう	こむぎこ,かたくりこ,さつまいも,あぶら	しょうが,にんにく	30.2 g
	ナムル			さとう,すりごま,ごまあぶら	ほうれんそう,にんじん,もやし	2.2 g
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、だいず、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			こめ,ビタミンきょうかまい		686 kcal
	白玉入り豚汁		ぶたにく,とうふ,みそ,いりこ	あぶら,さつまいも,しらたまもち	しょうが,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ	31.7 g
	レンコン和風バーグ		とりにく,とうふ,おから,どうにゅう, みそ	さとう	れんこん,たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,にら	20.6 g
						2.1 g
11 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		677 kcal
	おやこ煮		とりにく,たまご	じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ごぼう,グリーンピース	28.3 g
	ヤーコンのきんぴら		ぎゅうにく	ヤーコン,あぶら,ごまあぶら,さとう	にんじん,しらたき	22.5 g
	みかん				みかん	1.6 g
12 水	食パン&マーシャルピーンズ		だいず,だっしふんにゅう	食パン,あぶら,さとう,カカオ		675 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,バター,こめこ	たまねぎ,ブロッコリー,ぶなしめじ	31.9 g
	にんじんサラダ		ツナ	あぶら	にんじん,きゅうり	22.7 g
						2.9 g
13 木	トマトのハヤシライス(菊池米)		ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかまい,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,グリーンピース,トマト	700 kcal
	じゃこ豆サラダ		だいず,しらすぼし	あぶら,さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり	25.8 g
	ヤクルト		だっしふんにゅう	さとう		21.3 g
						2.4 g
14 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		657 kcal
	ご汁		ぶたにく,とうふ,だいず,おから,みそ,いりこ	あげ	だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ,しょうが	29.9 g
	きびなごのかば焼き		きびなご,さとう	あぶら,かたくりこ,さとう,いりごま		21.9 g
	ひじきのごまネーズ和え		ひじき,ツナ	あぶら,すりごま	キャベツ,にんじん,とうもろこし	2.3 g
17 月	ごはん&ごはんの友		いりこ,のり,こんぶ	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごま		667 kcal
	肉じゃが		ぶたにく,たい,たら	じゃがいも,かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,いんげん,しらたき,たまねぎ,しいたけ,にんじん	27.3 g
	ほうれん草のサラダ		ツナ	すりごま,あぶら	ほうれんそう,キャベツ	23.8 g
						2.7 g
18 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		651 kcal
	もずくスープ		もずく,かまぼこ	かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,もやし,こまつな	29.5 g
	あつあげ入り豚キムチ		ぶたにく,あつあげ	あぶら	はくさい,とうがらし,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,にら,しょうが	27.0 g
						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「タイビーエン」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			ひのくにパン		678 kcal
	タイビーエン		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ,あぶら	にんじん,キャベツ,きくらげ,ねぎ,たまねぎ	28.7 g
	しいらフライ		しいら	あぶら,ばんこ,こむぎこ,こめこ		26.0 g
	マカロニサラダ		ロースハム	マカロニ,あぶら	きゅうり,にんじん	3.1 g
20 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		650 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,にんじん,たまねぎ,しいたけ,チンゲンサイ	30.1 g
	ちゅうかサラダ		わかめ	すりごま,さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	23.8 g
						2.7 g
21 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		651 kcal
	さつまい		とりにく,いりこ,みそ	あげ,さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ	27.0 g
	いわしおかか煮		いわし,かつおぶし	でんぶん		22.4 g
	もやしのカレー和え		ボンレスハム	あぶら,さとう	もやし,にんじん	2.7 g
25 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		653 kcal
	肉すい		とうふ,ぎゅうにく,ぶたにく,かつおぶし,こんぶ	あぶら	こんにゃく,たまねぎ,にんじん,ねぎ	34.1 g
	さばのソース煮		サバ	さとう,かたくりこ	しょうが	24.7 g
	うめじそ和え				もやし,きゅうり,にんじん,あかしそ	3.2 g
26 水	セルフホットドック		ぶたにく	コッペパン,でんぶん,さとう		661 kcal
	フォー		とりにく	あぶら,こめ,でんぶん	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	30.0 g
	やさいのマヨネーズ和え		ロースハム	あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,ほうれんそう	21.8 g
						3.5 g
27 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		684 kcal
	カレーマールーとうふ		とうふ,ぶたにく,だいず	さとう,ごまあぶら,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ	34.2 g
	パンパンジーサラダ		とりにく	ねりごま,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく	26.9 g
						1.8 g
28 金	たかなチャーハン		たまご,しらす,かつおぶし	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	たかなづけ,にんじん,たまねぎ	651 kcal
	すまし汁		とうふ,かつおぶし,こんぶ		たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	35.4 g
	とり天		とりにく	こむぎこ,あぶら		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 3	火 4	水 5	木 6	金 7
	<div>ジャージャー丼の具</div> <div>麦ごはん</div> <div>肉だんごスープ</div>	<div>ムース</div> <div>ブロッコリーのツナサラダ</div> <div>こくとうパン</div> <div>ちゃんぽん</div>	<div>ごまマヨ和え</div> <div>のりつくだ煮</div> <div>ごはん</div> <div>かぼちゃのそぼろ煮</div>	<div>ヤンニョムチキン</div> <div>ナムル</div> <div>ごはん</div> <div>クッパ</div>
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♪				
10	11	12	13	14
<div>レンコン和風バーグ</div> <div>ごはん</div> <div>白玉入り豚汁</div>	<div>みかん</div> <div>ヤーコンのきんぴら</div> <div>麦ごはん</div> <div>おやこ煮</div>	<div>にんじんサラダ</div> <div>食パン&マーシャルピーンズ</div> <div>さつまいもシチュー</div>	<div>ヤクルト</div> <div>じゃこ豆サラダ</div> <div>トマトのハヤシライス(菊池米)</div>	<div>きびなごのかば焼き</div> <div>ひじきのごまネズ和え</div> <div>ごはん</div> <div>ご汁</div>
17	18	19	20	21
<div>ほうれん草のサラダ</div> <div>ごはんの友</div> <div>ごはん</div> <div>肉じゃが</div>	<div>あつあげ入り豚キムチ</div> <div>麦ごはん</div> <div>もずくスープ</div>	<div>しいらフライ</div> <div>マカロニサラダ</div> <div>ひのくにパン</div> <div>タイピーエン</div>	<div>ちゅうかサラダ</div> <div>ごはん</div> <div>家常(ジャージャー)とうふ</div>	<div>もやしのカレー和え</div> <div>いわしおかか煮</div> <div>ごはん</div> <div>さつまい汁</div>
24	25	26	27	28
<div>振替休日</div>	<div>うめしそ和え</div> <div>さばのソース煮</div> <div>麦ごはん</div> <div>肉すい</div>	<div>フランクフルト</div> <div>やさいのマヨネーズ和え</div> <div>コッペパン</div> <div>フォー</div>	<div>パンパンジーサラダ</div> <div>ごはん</div> <div>カレーマーボー豆腐</div>	<div>とり天</div> <div>たかなチャーハン</div> <div>すまし汁</div>

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「中身のない粿(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。

