

11月の給食こんだてひょう

令和7年(2025年)

松橋支援学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	あかのたべもの	さいろのたべもの	みどりのたべもの	ひとくちメモ	えいよう	
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をととのえる		エネルギー K C a l	たんぱく しゅつ g
4	火	 菜めし	 豚汁 さんまの甘露煮 ひじきサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さんま ひじき だし (いりこ)	米 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま マヨネーズ	ごぼう だいこん にんじん えのき ねぎ きゅうり	ひじきは血液や筋肉をつくるものの「鉄分」がたっぷり。体を作るためにも大切な栄養素です。	640	25.5	
5	水	 麦ごはん	 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き ツナと野菜の和え物	牛乳 かまぼこ 鶏肉 ツナ わかめ だし (かつお節・昆布)	米 麦 砂糖	えのき にんじん たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり もやし	塩麴(しおこうじ)とは、米麴と塩、水を混ぜて作った発酵調味料です。お肉を柔らかくしてくれる働きがあります。	540	26.4	
6	木	 揚げパン	 コンソメスープ チリコンカン りんご	<div>カミカミデー</div> <div></div> 牛乳 きなこ 大豆 牛肉 ベーコン	パン 油 砂糖	たまねぎ コーン にんじん パセリ はくさい トマト りんご	今日はカミカミデーです。りんごはかむと「シャキシヤキ」とおいしい音が出ます。しっかりかむことを意識して食べてみましょう。	589	24.7	
7	金	 麦ごはん	 魚そうめん汁 豚肉とれんこんの炒め物 大根の甘酢あえ	牛乳 魚そうめん 豚肉 だし (かつお節・昆布)	米 麦 砂糖 油	しいたけ にんじん こまつな れんこん いんげん だいこん きゅうり	今が旬のれんこんを使ったサラダです。宇城地区はれんこんの栽培が盛んです。サラダにも煮物にも何でも合う食材です。	541	21.8	
10	月	 麦ごはん	 豆腐のみそ汁 おでん きゅうりの昆布あえ	牛乳 豆腐 あげ みそ 鶏肉 竹輪 天平 うずら卵 わかめ こんぶ だし	米 麦 さといも こんにゃく 油 砂糖	えのき ねぎ だいこん にんじん きゅうり	寒くなるとおでんが食べたくなりますね。おでんには9種類の食材を使っています。探してみよう！	569	27.6	
11	火	 麦ごはん	 けんちん汁 レバーと魚の揚げがらめ ゆかり和え	牛乳 あげ 豆腐 レバー タラ だし (かつお節・昆布)	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく 米粉	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり ゆかり	レバーは「鉄分」を多く含む食品で、血液を作る材料となります。	616	30.3	
12	水	 麦ごはん	 チンゲン菜のスープ かぼちゃのそぼろ煮 れんこんのごま酢あえ	牛乳 豚肉 牛肉	米 麦 油 ごま	にんじん チンゲン菜 キャベツ しょうが かぼちゃ たまねぎ えのき 椎茸 いんげん れんこん きゅうり	かぼちゃは夏野菜のひとつですが、収穫後2〜3ヶ月保存して甘みが増した秋から冬の今が食べごろの食材です。	577	19.9	
13	木	 コッペパン	 白菜のクリームスープ 具だくさんオムレツ にんじんツナサラダ	牛乳 ベーコン いんげん豆 卵 ツナ ハム	パン 油 米粉 じゃがいも オリーブ油	はくさい にんじん たまねぎ しめじ パセリ ピーマン きゅうり	にんじんは「ビタミンA」が豊富で、目の働きをよくしたり、肌をきれいにする働きがあります。	670	29.6	
14	金	 麦ごはん	 コーンとわかめのスープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 のり だし (かつお節・昆布)	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま油 ごま	しいたけ コーン たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ヤンニョムチキンのヤンニョムとは、韓国の甘辛い合わせ調味料のことです。今日は衣をつけて揚げた鶏肉にからめて作りました。	619	25.2	
18	火	 わかめごはん	 中華風卵スープ 豚肉の甘辛みそ炒め 大学芋	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 みそ	米 麦 でんぶん ごま油 砂糖 水あめ さつまいも ごま	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ はくさい キャベツ たまねぎ ピーマン	今日は久しぶりの大学芋の登場です。名前の由来は、大正時代に学生が好んで食べていたころからついたと言われています。	634	21.7	
19	水	 麦ごはん	 すまし汁 鯖の味噌煮 春雨の酢の物	牛乳 豆腐 わかめ さば みそ だし (かつお節・昆布)	米 麦 砂糖 緑豆春雨 ごま	えのき ねぎ しょうが だいこん キャベツ にんじん	今日はさばの味噌煮です。さばにはDHAやEPAという、体に良い脂が含まれ、血液をサラサラにする働きがあります。	645	29.9	
20	木	 熊本県産 トマトパン	 ポトフ きびなごマリネ ミニトマトゼリー	<div>ふるさとくまさんデー「トマト」</div> 牛乳 きびなご ウインナー	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン トマト	ふるさとくまさんデー「トマト」です。熊本県はトマト生産量全国一位の産地です。その中で「八代市」は、10月から6月に出荷するのが特徴です。	621	25.6	
21	金	 きのこカレー	 わかめスープ 手作りももゼリー	牛乳 鶏肉 スキムミルク わかめ	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ルウ ごま油	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのき しょうが にんにく ねぎ もも	今日は今が旬のきのこを使ったきのこカレーです。きのこは「食物繊維」が豊富で、おなかをきれいにする働きがあります。	609	19.6	
25	火	 麦ごはん	 さつま汁 赤魚の照り焼き ひじきの炒り煮	牛乳 鶏肉 あげ みそ 赤魚 ひじき だし (いりこ)	米 麦 さつまいも こんにゃく 油 砂糖	ごぼう にんじん だいこん ねぎ いんげん	みそ汁はいりこでだしを取っています。いりこだしのうまみ成分はイノシン酸です。かつお節と同じうまみ成分です。	590	28.4	
26	水	 麦ごはん	 かきたま汁 大根のべっこう煮 小松菜のじゃこ和え	牛乳 卵 竹輪 豚肉 高野豆腐 天平 しらす だし (昆布)	米 麦 じゃがいも でんぶん こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん ほうれん草 ねぎ だいこん 枝豆 こまつな はくさい	べっこう煮とは、しょうゆや砂糖、みりんなどを使った濃い色の煮汁であめの色のように煮た煮物のことです。	524	23.1	
27	木	 食パン	 コーンポタージュ チキンナゲット ジャーマンポテト	牛乳 ウインナー	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ コーン パセリ エリンギ	給食で提供しているパンは、国産の小麦粉を100%使用しています。その中でも熊本県産の小麦粉が、60%使われています。	626	23.0	
28	金	 麦ごはん	 豆腐チヂ チャプチェ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 牛肉	米 麦 ごま 緑豆春雨 砂糖 ごま油	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう えのき なら キムチ 小松菜 椎茸 もやし ほうれん草	今日は韓国料理です。チャプチェとは、牛肉や野菜、春雨を使った炒め物のことです。	611	24.5	

★今月の給食回数は20回です。

※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

11月のふるさとくまさんデーは
11月20日(木曜日)です。
～トマト～

熊本県は
全国第1位の
生産量だよ！



熊本県が開発した「新商品」を紹介！

トマトパン



熊本県産のトマト
ピューレを生地にねり
こんだおいしいパンで
す。

トマトゼリー



熊本県産トマト
ピューレとみかん果
汁をミックスして
作ったゼリーです。



～ふるさとくまさんデーの11月20日給食に登場します～