

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	きいろのたべもの	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		
4	火	菜めし	牛乳	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 「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	牛乳	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	塩麹 (しおこうじ) とは、米麹と 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	牛乳	コンソメスープ チリコンカン りんご	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「シャキシャキ」とおいしい 音が出来ます。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	牛乳	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	牛乳	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 使ってています。探してみよう！	569 27.6
11	火	麦ごはん	牛乳	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	牛乳	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	にんじん チンゲン菜 キャベツ ごま 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	牛乳	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	牛乳	コーンとわかめのスープ ヤンニヨムチキン 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	ヤンニヨムチキンのヤンニヨムと 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	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	ポトフ きびなごマリネ ミニトマトゼリー	牛乳 ふるさとくまさんデー「トマト」 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	牛乳	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	牛乳	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	みそ汁はいりこだしを取っています。 いりこだしのうまい成分はイノ シシ酸です。かつお節と同じうまい 成分です。	590 28.4
26	水	麦ごはん	牛乳	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	牛乳	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 中でも熊本県の小麦粉が、60%使わ れています。	626 23.0
28	金	麦ごはん	牛乳	豆腐チゲ チャプチエ 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 にら 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。チャプチエと 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
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～