

# 11月 こんだて表

No.1  
(小・中学校用)



学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。  
伊佐産の食材は、太字で表示してあります♪



令和7年度 11月  
伊佐市立学校給食センター

主な食材		食品のグループ (主ななたらき)					エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		配膳図	一口メモ
日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる		小学校	中学校			
火	4 ひのひかりごはん なめこのみそ汁 鶏の照り焼き ブロッコリーソテー	こめ		とうふ わぎみそ		にんじん	だいこん なめこ きんざんねぎ たまねぎ はくさい	634	26.5		今日から、お米は新米になっています。新米は水分を多く含んでいるため、炊くときは水を少なめにしています。伊佐米は豊かな土、きれいな水、昼と夜の寒暖差によって、おいしいお米ができます。私たちは地元で収穫されたおいしい伊佐菜を給食で食べることができ、とても幸せなことです。感謝して食べましょう。また、今日の献立は中央中学校1年生の生徒が夏休みの課題で考えた献立です。テーマは『家族みんなのために、みんなが好きなメニューで家族団らんの中心に!』です。他にも今月あと3回登場します。お楽しみに!	
	5 麦ごはん 豚骨煮	こめ わぎ		さといも くらざとう ざらめ	あぶら	ぶたにく あつあげ ぶたなんこつ わぎみそ あかみそ		684	27.2			
	水 わかめとしらすの香味炒め	さんおんとう	ごま あぶら	かつおぶし	わかめ しらすばし			804	30.8			
	木	6 (大口地区の小学校) きなこ揚げパン (愛媛地区と中学校) コッペパン 1食いちごジャム&マーガリン【センター編】 ポトフ ごぼうのツナマヨソテー	こむぎこ さとう さんおんとう	マーガリン あぶら	きなこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			751			34.2
		こむぎこ さとう	マーガリン あぶら (バターミルクパウダー)		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	いちご		842	39.4			
		じゃがいも		ぶたにく ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ					
		あぶら ノンエッグマヨネーズ	まぐろフレーク		パセリ	ごぼう たまねぎ コーン						
金	7 少なめ麦ごはん キムチうどん 厚揚げのうま煮	こめ わぎ		うどん	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ あかみそ		621	26.5		キムチとは、韓国の伝統的な漬物です。キムチが日本の漬物とちがうところは、唐辛子などの香辛料をたくさん加えて漬け込むところです。今日は、キムチを使ったキムチうどんです。かつお節と昆布の2つの出汁を使いました。香辛料のピリッと辛いものも体を温めてくれる効果があります。キムチうどんを食べて、体をあたためましょう。	
		さんおんとう	あぶら ごま	ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにゃく	747	31.4			
月	10 麦ごはん 野菜スープ ハンバーグ(デミソース) カラフル野菜ソテー	こめ わぎ		じゃがいも		ベーコン	たまねぎ しめじ キャベツ	705	25.3		今日の献立は、中央中学校1年生の生徒が考えた献立です。夏休みの課題だったため、テーマは『夏の暑さを乗りこえるために栄養がたくさん含まれる食事にする』です。日中と朝晩の気温差が大きい今の時期も風邪をひきやすいため、栄養をしっかりとることが大切です。元気に過ごすポイントは、栄養たっぷりの食事・睡眠・運動が大切です。寒い冬も元気に過ごしましょう!	
		さんおんとう さとう てんぷん		とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	864	30.6			
		あぶら			ブロッコリー にんじん	コーン						
火	11 麦ごはん 豚じゃが 鯉そぼろふりかけ	こめ わぎ		じゃがいも ざらめ	あぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん いんげん	708	31.7		今日11月11日は「鯉の日」です。鯉という漢字は、さかなへんに「圭」と書きます。つくりの部分が十一十一に見えることからきています。鯉は川で生まれて、北の海で大人になり、再び生まれた川に帰ってきて、卵を生みます。鯉の身は、オレンジ色をしています。これは食べるエサによるもので、実は白身魚の仲間なのです。鯉の日ということで今日は、鯉そぼろふりかけです。	
		ざらめ	あぶら	さけ たまご			えだまめ	863	38.1			
水	12 血うどん 揚げめん【センター編】 あんかけ 小学校 ミニ肉まん 中学校 肉まん	こむぎこ	あぶら		ぎゅうにゅう			591	24.9		血うどんは長崎県で生まれたといわれています。揚げ麺が袋に入っているの、まず袋を軽くつぶし、麺がほぐれたら袋をあけて麺を大皿にのせ、麺に、野菜や肉などがたくさん入った、とろとしたあんをかけていただきます。バリバリとした麺の食感を楽しんで食べてください。	
		てんぷん	ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ (オイスターソース)		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし たまねぎ たけのこ きくらげ コーン きんざんねぎ	841	32.7			
		こむぎこ さとう てんぷん パンこ	ラード ごまあぶら	ぶたにく (オイスターソース)			たまねぎ たけのこ しいたけ					
木	13 (大口地区の小学校) コッペパン 1食いちごジャム&マーガリン【センター編】 (愛媛地区と中学校) きなこ揚げパン 秋野菜のシチュー 13日は、伊佐の日 彩りサラダ	こむぎこ さとう さんおんとう	マーガリン あぶら (バターミルクパウダー)	きなこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		いちご	616	24.6		今日は11月13日は、諸君合わせて(いい伊佐の日)です。今年度から毎月13日前後伊佐の食材を取り入れた給食を提供しています。今日は、伊佐産のさつまいもを使ったシチューです。ほろりと甘いさつまいもの主な成分はでんぷんで、加熱することによって一部が糖質に変わり、甘みが増します。また、食物繊維やビタミンCなども豊富に含まれているので、かせ予防にもびつたりです。伊佐でとれる食材を味わって食べましょう。	
		さつま芋も じゃがいも ホワイトルワ なまクリーム	あぶら	とりにく ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	810	31.9			
		はちみつ	オリーブオイル		あかピーマン	きゅうり キャベツ コーン						
金	14 シシリアンライス (麦ごはん) 豚肉の旨辛いため ボイル野菜 1食ノンエッグマヨネーズ【センター編】 たまご入りわかめスープ	こめ わぎ	さとう はちみつ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく	あかピーマン	キャベツ たまねぎ りんご	686	29.4		今日の献立は、中央中学校1年生の生徒が考えた献立です。テーマは『色鮮やかな料理で作ろう』です。みなさんは、「シシリアンライス」を知っていますか?シシリアンライスとは、佐賀県のご当地グルメで、塩辛い飯の上に旨辛く炒めた肉と生野菜を乗せ、マヨネーズをかけた料理のことです。今日は、給食バージョンにアレンジして、ボイルした野菜と炒めた肉、卵不使用の1食マヨネーズごはんの上にのせて食べてください。	
		ごまあぶら	ベーコン たまご どうふ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ えのき	822	35.2				

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

# 11月 こんだて表

No.2  
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。  
伊佐産の食材は、太字で示してあります。



令和7年度 11月  
伊佐市立学校給食センター

日曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ(主なはたらき)						エネルギー		配膳図	一口メモ
		主な食材		エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる			
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる					
17月	麦ごはん 八宝豆腐 しゅうまい(小2個/中3個) ピリ辛きゅうり	こめ おぎ でんぶん こむぎこ てんぶん さとう さんおんとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく どうふ いとかまぼこ(たら ほき) ぶたにく (オイスターソース)	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり	654 824	28.8 36.2		今週は栄養調査の一週間です。栄養調査は、皆さんがどれくらいの栄養をとれているか調査し、給食を作る上で、もっと工夫ができないか研究するために行われます。給食には成長期の体にとって必要な栄養量が入っています。しっかり栄養をとるために、苦手なもののまらず一口挑戦してみましょう。	
	18火	カレー(麦ごはん) 海藻サラダ	こめ おぎ じゃがいも カレーウ さとう	あぶら ごま あぶら	ぶたにく きんときまめ わかめ くわかくめ しろとさか こんぶ あかとさか	ぎゅうにゅう チーズ きゅうり キャベツ コーン	にんじん しめじ たまねぎ えだめ りんご プルーン	694 842	23.9 28.5		今日の給食は、海藻サラダですが、このサラダの中に入っている海藻の種類は、全部で何種類でしょう?①2種類 ②3種類 ③5種類 答えは、③の5種類です。海藻の名前は、献立表の食材を見てみましょう。カレーライスや丼もののメニューの日は、あまり噛まずに食べてしまいがちなので、今日は特に意識してよくかんで食べましょう。
		19水	ひのひかりごはん 伊佐の豚汁 いわしの甘露煮 小松菜の炒めもの (中のみ)ヨーグルト【学配】	こめ じゃがいも さとう はちみつ てんぶん さんおんとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ おぎみそ いわし さんおんとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ごぼう だいこん こんにやく こだいずもやし きんざんねぎ キャベツ	654 862	25.6 33.2	
20木	バターパン 肉団子のケチャップ煮 フルーツポンチ		こむぎこ さとう じゃがいも さんおんとう でんぶん パンこ さとう	マーガリン あぶら	たまご ベーコン だいず とりくに ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう トマト にんじん ピーマン たまねぎ しめじ みかん バイナッブル もも いちごかじゅう りんごかじゅう	662 832	23.0 28.7		SDGsの目標に「つくる責任 つかう責任」があります。みなさんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか?まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。この多さが日本でも世界でも問題になっています。なぜ食品ロスが出てしまうのか。食品ロスを減らすために給食やおうちでできることは何か、一緒に考えてみましょう。	
	21金		ひのひかりごはん もずく入りかきたま汁 かつお腹皮とポテのごまがらめ みかん	こめ でんぶん じゃがいも てんぶん さんおんとう	ごまあぶら	たまご どうふ かつおはらがわ	ぎゅうにゅう もずく こまつな にんじん たまねぎ えのき みかん	675 800	28.4 33.6		今日は、デザートにみかんがついています。みかんは、今が旬の果物です。ビタミンAやビタミンCを豊富に含み、皮膚を健康に保つ働きをします。また、みかんの薄皮や白い「すじ」には血管を強くし、様々な病気を防いでくれる働きもあります。みかんは甘くておいしく、栄養も豊富です。おいしいですが、食べすぎには注意しましょうね。
25火		ひのひかりごはん みそおでん ひじきと高菜の油いため	こめ じゃがいも ざらめ さんおんとう	ごまあぶら	とりくに あつあげ ちくわ あかみそ おぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき たかなづけ にんじん	にんじん いんげん だいこん しいたけ こんにやく	620 750	24.4 29.5		11月24日は「和食の日」でした。和食は料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化で、そのもとには「自然の尊重」という考えがあります。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、今、世界から注目を集めています。おでんのおいしさは、だしと大根やこんにやく、あげなどそれぞれの食材のおいしさが集まってきています。寒い時期にコトコトと煮て作るおでんは、心も体もあたためられます。給食センターでは大きな釜を使い、食材ひとつひとつに味がしっかり染み込むように、じっくり時間をかけて作っています。
		26水	ひのひかりごはん 沢煮椀 さばのんにくみそ焼き	こめ でんぶん さとう さんおんとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ いとかまぼこ(たら) さば おぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく きんざんねぎ	641 769	31.8 37.8	
27木	スティックドッグ 縦割リコッペンパン スティックハンバーグ ポイルキャベツ 1餐ケチャップ【センター給】 コーンスープ		こむぎこ さとう パンこ てんぶん さとう じゃがいも ホワイトルウ てんぶん	マーガリン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりくに しろはなまめ	ぎゅうにゅう トマト にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ	595 768	27.7 37.8		今日は、スティックドッグです。切り込みの入ったパンに、棒状のハンバーグとポイルキャベツを挟み、1食タイプのケチャップをかけて食べましょう。また、今日のスープは、コーンスープです。コーンとは、「とうもろこし」のことです。とうもろこしは、夏に実ります。米や小麦のように多くの国で主食として食べますが、日本では、若いうちに収穫して野菜として食べることが多いですね。茹でてそのまま食べたり、ソテーにしたり、サラダやスープにして食べられます。今日はスープにしました。食物繊維が多く、体の調子を整える働きがあります。	
	28金	梅ごま青菜ごはん 根菜汁 鶏のからあげ ブロッコリーと卵のホットサラダ	こめ おぎ さとう てんぶん さといも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ごま あぶら とりくに	(かつおぶし) ぶたにく あぶらあげ おぎみそ とりくに	ぎゅうにゅう うめ ひろしな にんじん はねぎ たまご	705 846	27.4 32.3		今日の献立は、中央中学校1年生の生徒が考えた献立です。夏休みの課題だったので、テーマは『夏に負けない!熱中症予防の食べ物献立』です。梅ごま青菜ごはんは、刻んだ梅と青菜が入った混ぜたご飯です。梅干しには、疲労回復の効果があるクエン酸やリンゴ酸が多く含まれます。また、免疫力もアップするので風邪やウイルスなどの予防に効果があります。寒さに負けず、元気な体を作りましょう。	

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。