

## 11月 こんだて表

No. I  
(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、太字下線で示してあります。)



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)	主な食材	食品のグループ(主なはたらき)					エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	配膳図	ひどくち 一口メモ
			エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる	小学校	中学校							
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	ごめ	とうふ むぎみそ さんおんとう	にんじん あぶら	ぎゅうにゅう ブロッコリー カリフラワー コーン	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。新米は水分が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。伊佐木は豊かな土、きれいな水、夏と秋の寒暖差によって、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木を給食で食べることができます。とても幸せなことですよね、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！』
火								869	40.2					
5	麦ごはん 豚骨煮 わかめとしらすの香味炒め	ごめ むぎ さといも くろざうざらめ さんおんとう	あぶら かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん いんげん わかめ しらすぼし		だいこん ごぼう こんにゃく		684	27.2					「豚骨煮」とは、豚の骨を煮あらば豚肉を焼いて焼酎で炒めてこんにゃくや大根などの野菜とともに、みそと黒砂糖で煮込んでつくる郷土料理です。薩摩の武士たちが狩場や戦場などで作った野外料理が始まりで、かの西郷隆盛も好物であったといわれているそうです。給食では、たくさんの野菜と豚肉を味噌と黒砂糖で煮込んで仕上げます。
水								804	30.8					
6	(大口地区の小学校) きなこ揚げパン (菱刈地区と中学校) コッペパン !食いちごジャム&マーガリン【センター篇】	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 だっしゅんにゅう				751	34.2					ボトフは、フランスの家庭料理のひとつです。大きな鍋で肉と大きく切った野菜を入れてコトコト煮込んで作ります。フランス語でボトフは「火にかけた鍋」という意味があります。今日のボトフもぶた肉やウインナー、にんじんやじゃがいも、キャベツなどの野菜をコトコト煮込んで作りました。また、今日は大口地区の小学校に揚げパンを提供します。菱刈地区的学校と中学校は、来週揚げパンを提供しますので、お楽しみに！^ ^
木	ポトフ ごぼうのツナマヨソテー	じゃがいも あぶら	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		842	39.4					
7	少なめ麦ごはん キムチうどん 金 豚揚げのうま煮	ごめ むぎ うどん さんおんとう	あぶら ごまあぶら あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ぶたにく あつあげ	にんじん にら にんじん	たまねぎ だいこん こだいたいもやし はくさいキムチ きんざんねぎ こんにゃく		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。
金								747	31.4					
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	ごめ むぎ じゃがいも さんおんとう さとう あぶら	ベーコン とりにく ぶたにく ブロッコリー にんじん	ぎゅうにゅう トマト プロッコリー にんじん	パセリ にんじん トマト コーン	たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ コーン		705	25.3					今日は、中央中学校1年生が考案した献立です。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、栄養たっぷりの野菜や、睡眠、運動が大切です。寒い冬も元気に過ごしましょう！
月								864	30.6					
11	麦ごはん 豚じゃが 火 鮭そぼろふりかけ	ごめ むぎ じゃがいも ざらめ	あぶら あぶら	ぶたにく あつあげ さけ たまご	にんじん いんげん えだまめ	たまねぎ こんにゃく えだまめ		708	31.7					今日は11月11日は「鮭の日」です。鮭という漢字は、さかなへんに「圭」と書きます。つくりの部分が十二干に見えることからています。鮭は箭で生まれて、箭の海で大人になり、再び生まれた箭に箭って、箭を生みます。鮭の身は、オレンジ色をしていますが、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。鮭の日ということで今日は、鮭そぼろふりかけです。
火								863	38.1					
12	さうとん 揚げめん【センター篇】 あんかけ 水 小学校 ミニ肉まん 中学校 肉まん	こむぎこ てんぶん こむぎこ さとう こむぎこ さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ラード ごまあぶら ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ぶたにく (オイスター・ソース) ぶたにく	にんじん チンゲンサイ にんじん いんげん たまねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ たけのこ しいたけ	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 たまねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ たけのこ しいたけ		591	24.9					皿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で、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、ところっとしたあんをかけていただきます。パリパリとした麺の食感を楽しんで食べてください。
水								841	32.7					
13	(大口地区の小学校) コッペパン (菱刈地区と中学校) きなこ揚げパン 木 秋野菜のシチュ いろどり彩りサラダ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら こむぎこ さとう さとう じゃがいも はちみつ オーリーブオイル	マーガリン あぶら (オイスター・ソース) マーガリン あぶら とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう あかビーマン きゅうり キャベツ コーン	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー あかビーマン わかめ	いちご	いちご たまねぎ しめじ たまねぎ しめじ あかビーマン きゅうり キャベツ コーン		616	24.6					今日は11月13日は、語呂合わせで「いい伊佐の日」です。今年度から毎月13日前後で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。ほっこり甘いさつまいもの主な成分はでんぶんで、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なども豊富に含んでいるので、かぜ予防にもぴったりです。伊佐でこれらの食材を味わって食べましょう。
木								810	31.9					
14	シシリアンライス (麦ごはん) 豚の甘辛いため ポイント野菜 !食いちごエッグマヨネーズ【センター篇】	ごめ むぎ さとう はちみつ ごまあぶら	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ		いちご あかビーマン わかめ		686	29.4					今日の献立は、中央中学校1年生が考案した献立です。テーマは「色鮮やかな料理を作ろう」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、佐賀県のご当地グレードで、醤油がご飯の上に甘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、ポイルした野菜と炒めた肉、醤油不使用の「食マヨネーズをごはんの上にのせて食べてください。
金	たまご入りわかめスープ	ごまあぶら	ベーコン たまご とうふ	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

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、太字下線で示してあります♪

令和7年度 11月  
伊佐市立学校給食センター

日曜日	主な食材 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(㎉)	たんぱく質(%)	配膳図	ひどくら 一ロメモ
		エネルギーになる		からだ 体をつくる		からだ の調子をととのえる					
月	ひじ 麦ごはん 八宝豆腐	ごめ むぎ		ぎゅうにゅう				654	28.8		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っているか調査します。よくよくつくらう。くふう。けんきゅう。おこな。おしゃくにはせいちょうきゅう。からだに必要な栄養をとるために、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力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、苦手なものもまずは一口挑戦してみましょう。
	しゅうまい(小2個/中3個) ピリ辛きゅうり	でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく とうふ いとかまぼこ(たらほき)	きぬやや にんじん	たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ		824	36.2		
火	カレー(麦ごはん)	ごめ むぎ ジャガイモ カレールウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ チーズ	にんじん	しめじ たまねぎ えだまめ りんご ブルーン	694	23.9		今日は給食は、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か? 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メニューの日は、あまり嗜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。	
	海藻サラダ	さとう	ごま あぶら	わかめ くわかれ しろとさか こんぶ あかとさか		きゅうり キャベツ コーン	842	28.5			
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]	ごめ	じゃかいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ いわし	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく こだいすもやし きんざんねぎ	654	25.6		毎月19日は食育の日です。「いただきます ごちそうさま」のあいさつをきちんとしてますか? 「いただきます」は私たちが生きていくための命をくれた、動物や植物などへの感謝の気持ちを表しています。「ごちそうさま」の「ごちそう」は、食事を作ってくれる人が走り回って食べ物を集めてくれ、手を尽くしてくれたことへの感謝の気持ちが込められています。
		さとう	ごまあぶら		ヨーグルト	キャベツ	862	33.2			
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	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	トマト にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ みかん バイナップル もも いちごかじゅ りんごかじゅ	662	23.0		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。
		じゃかいも さんおんどう でんぶん バンこ	あぶら	ベーコン だいす とりにく ぶたにく				832	28.7		
金	ひのひかりごはん もずく入りかきたまご かつお腹皮とボテトのごまだらめ みかん	ごめ	でんぶん	たまご とうふ	もずく	こまつな にんじん	たまねぎ えのき みかん	675	28.4		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。
		じゃかいも でんぶん さんおんどう	ごまあぶら	かつおはらがわ				800	33.6		
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	ごめ	じゃかいも ざらめ	どりにく あつあげ ちくわ あかもそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しいたけ こんにゃく	620	24.4		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、そのものには「自然の尊重」という考え方があります。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、だし大根やこんにゃく、あげなどそれぞれの食材のおいしさが集まってできています。寒い時期にコトコト煮て作るおでんは、心も体もまたたかくなりますね。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と染み込むように、じっくり時間をかけて作っています。
		さんおんどう	ごまあぶら	ぶたにく	ひじき	たかなづけ にんじん		750	29.5		
水	ひのひかりごはん さばのににくみそ焼き	ごめ	でんぶん さとう	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく きんざんねぎ	641	31.8		みなさんが毎日食べている給食は、たくさんの人たちが関わって作られています。食材を育てたりとったりする生産者や、食べ物を運ぶ運送業者、調理をする調理員などのたくさんの人に支えられています。食べ物を大切にし、感謝の心を持って食べましょう。今日は、「さばのににくみそ焼き」です。朝早くから調理員さんがたちが下味をつけて焼きました。味わって食べましょう。
		さんおんどう	ごま	さば むぎみそ				769	37.8		
木	ステイックドッグ 紙割りコッペパン スティックハンバーグ ボイルキャベツ ポテチチャップ[セントー篇] コーンスープ	こむぎこ さとう	マーガリン	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	トマト	たまねぎ キャベツ	595	27.7		今日は、ステイックドッグです。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、「うもろこし」のことです。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。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も食べられます。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。	
		パンこ でんぶん さとう	ホワイトルウ でんぶん	どりにく しろなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ	768	37.8		
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	ごめ むぎ さとう でんぶん さともい	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	705	27.4		今日の献立は、中央中学校! 学生の生徒が考案した献立です。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、刻んだ梅や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ノン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ィ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。
		でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	たまご		プロッコリー		846	32.3		

※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。