



11月 こんだてひょう

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はしの日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料	
							kcal		
1 (火)	○	コッペパン	① 焼豚ラーメン ② 茎わかめの炒め物	ぎゅうにゆう ①ぶたにく やきぶた ②あぶらあげ くきわかめ	コッペパン ①ラーメン あぶら ②さとう いりご ごまあぶら	①にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ もやし コーン こまつな ②きりぼしだいこん	①さけ みりん ちゅうかあじ パイタン ②しょうゆ みりん	552 24.4	中華風つくね 鶏肉 豚脂 たまねぎ にら しょうゆ でん粉 パン粉 砂糖 にんにく オイスターソース
2 (水)		(むぎごはん)	① 高菜チャーハン ② 中華スープ ③ スティックタルト	ぎゅうにゆう ①ぶたにく しらすぼし たまごそぼろ ②とりにく だいたず ちゅうかふうつくね レッドキドニー	こめ むぎ ①ごまあぶら いりごま ②はるさめ じゃがいも	①にんじん たまねぎ ②はくさい こまつな もやし きくらげ	①さけ みりん しょうゆ ②さけ しょうゆ ちゅうかあじ チキンガラスープ	560 22.5	スティックタルト ぎつまいも マーガリン りんご 米粉 水あめ おからパウダー
4 (金)		コッペパン	① クラムチャウダー ② トマトオムレツ	ぎゅうにゆう ①とりにく あさり ベーコン とうにゆう レンズまめ しるはなまめ ②トマトオムレツ	コッペパン ①マーガリン じゃがいも	①にんじん たまねぎ はくさい しめじ えだまめ	①しろワイン しお こしょう コンソメ チキンガラスープ	634 27.8	トマトオムレツ 鶏卵 たまねぎ トマトケチャップ トピビュール 鶏肉
7 (月)	○	ごはん	① 芋煮 ② お魅入り煮浸し ③ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゆう ①ぶたにく みそ あつあげ ②いとかまぼこ あぶらあげ	こめ ①あぶら さといも こんにやく さと ②やきふ さとう すりごま ごまあぶら	①にんじん だいこん ごぼう ふかねぎ しいたけ ②キャベツ こまつな ③ラ・フランスゼリー	①さけ みりん さばだし ②さけみりん しょうゆ しお	573 23.8	九州の恵み 蒟蒻 もち麦 黒米 青玄米 大豆 もちきび もち玄米 赤米 もちあわ
8 (火)	○	くらごとうパン	① 八宝麵 ② かみかみいりこ	ぎゅうにゆう ①ぶたにく あぶらあげ えび いか ②にぼし	くろごとうパン ①チャンポンめん あぶら かたくり ごまあぶら ②アーモンド カシューナッツ さとう	①にんにく にんじん たまねぎ こまつな まめもやし たけのこ きくらげ しょうが	①さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース ②しょうゆ みりん	569 27.9	ホワイトルウ カレールウ ※アレルゲンフリー
9 (水)		(九州の恵みごはん)	① チキンカレー ② フルーツポンチ	ぎゅうにゆう ①とりにく ひよこまめ	こめ きゅうしゅうめぐみ ①あぶら じゃがいも	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ アップルソース ②デコボン パイン りんご もも	①あかワイン こしょう カレー粉 カレールウ ウスターソース	566 19.2	がんもどき 大豆たんぱく 植物油脂 砂糖 にんじん 食塩 上新粉 おから
10 (木)	○	ごはん	① 肉じゃがのうま煮 ② かつおみそ	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく あつあげ ②なまりぶし だいたず むぎみそ	こめ ①さとう あぶら いとこんにやく じゃがいも ②ごまあぶら ごま アーモンド	①にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ふかねぎ	①しょうゆ さけ みりん ②さけ	580 25.0	鯛の生姜煮 餅 砂糖 醤油 みりん でん粉 食塩
11 (金)		(ドッグパン)	① きんぴらごぼう ② お芋のポタージュ ③ ヨーグルト	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ②とりにく ぎゅうにゆう しるはなまめ こなチーズ ③ヨーグルト	ドッグパン ①あぶら さとう ごま ②ぎつまいも こめこ	①にんじん ごぼう たけのこ ②たまねぎ コーン えだまめ にんにく	①しょうゆ ②しろワイン しょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	615 29.0	
14 (月)	○	ごはん	① ごまみそ煮 ② いわしのしょうが煮	ぎゅうにゆう ①ぶたにく がんもどき あつあげ むぎみそ こめみそ ②いわし	こめ ①ごまあぶら こんにやく ごま じゃがいも くろごとう	①にんじん だいこん ごぼう いんげん しょうが	①しょうゆ さけ みりん	606 25.3	

11月8日 歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。
むし歯があって食べ物をよく噛めない・・・ということがないように、
むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ 歯がある人は、早めに治療しましょう。

よくかんで食べる 	おやつをダラダラ 食べない 	飲み物は甘くない ものをえらぶ 	食べたらしっかり 歯をみがく
--------------	----------------------	------------------------	-----------------------

カルシウムをとろう！歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、納豆、厚揚げ、豆腐、ひしき、小松菜、小魚、干しエビ

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！



11月 こんだてひょう

鹿児島市立 中山小学校 (後半)

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料
							kcal	
15 (火)	○	ミルクパン ① 煮込みうどん ② 白菜とりんごのサラダ	ぎゅうにゆう ①とりにく さつまあげ あぶらあげ	ミルクパン ①うどん さとう あぶら ②アーモンド	①にんじん はくさい ふかねぎ もやし しいたけ ②きゅうり りんご	①しょうゆ さけ さばだし ②しょうゆ すしお こしょう	553 24.4	うまかっぺん 大豆 黒天宣 セサミンクッキー ごま アーモンド 松の実 ひまわりの種 片口いわし 南瓜の種 昆布
16 (水)		(むぎごはん) ① 仲良しどんぶり ② ツナと野菜の炒め物 ③ うまかっぺん	ぎゅうにゆう ①ぶたにく かまぼこ たまご ②くろしおパック	こめ むぎ ①あぶら ②さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ③うまかっぺん	①にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ しいたけ ②キャベツ れんこん アスパラガス コーン	①さけ みりん しお さばだし ②しょうゆ こしょう	615 28.5	ブルーベリーゼリー ブルーベリー果汁 砂糖 アセロラジュレ 糖類 水あめ アセロラ果汁
17 (木)	○	もちきごはん ① 豚肉と大豆の甘辛煮 ② スタミナ納豆 ③ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゆう ①ぶたにく だいず あつあげ ②ひきわりなつとう とりにく	こめ もちきび ①あぶら さとう じゃがいも こんにやく ②ごま ごまあぶら	①しょうが にんじん だいこん ごぼう いんげん ②はねぎ	①しょうゆ さけ みりん ②みりん しょうゆ トウバンジャン	670 26.7	しそひじき 砂糖 しその実 しょうゆ ひじき 水あめ 寒天
18 (金)		あつぎりパン ① コロコロスープ ② チキンのピザソース炒め	ぎゅうにゆう ①ウインナー とうふ レンジまめ レッドキドニー とうにゆう ②とりにく	あつぎりパン ①あぶら ②さとう	①にんじん パセリ チンゲンサイ コーン えだまめ マッシュルーム クリームコーン ②たまねぎ ピーマン きいろピーマン しめじ	①しょうゆ コンソメ ガラスープ ②ピザソース ケチャップ ウスターソース	579 27.0	根菜入りつくね ごぼうにんじん たまねぎ 里芋 れんこん 鶏肉 豚骨 つなぎ しょうゆ 砂糖 揚げ油
21 (月)	○	ごはん ① 大豆の変身みそ汁 ② 揚げ魚のきのこあんかけ	ぎゅうにゆう ①とうふ わかめ あぶらあげ おから とうにゆう むぎみそ こめみそ ②あじ	こめ ①あぶら さとう ②あぶら さとう	①にんじん だいこん はくさい はねぎ ②ピーマン しめじ えのきたけ しいたけ なめこ	①さばだし ②しょうゆ さけ さばだし	606 26.9	ミートボール ※裏面に記
22 (火)	○	メロンパン ① 森のクリームパスタ ② ハムと野菜のソテー	ぎゅうにゆう ①とりにく ベーコン なまクリーム ②ハム	メロンパン ①スパゲティ あぶら ②さとう ごまあぶら	①にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー えのきたけ しめじ しいたけ マッシュルーム ②ほうれんそう コーン	①しろワイン こしょう しお コンソメ ②さけ みりん しょうゆ	538 22.6	
24 (木)	○	ごはん ① キムチ鍋 ② こまつなの炒め物	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ミートボール やきどうふ こめみそ ②いとかまぼこ	こめ ①あぶら はるさめ ②さとう ごま ごまあぶら	①にんにく にんじん だいこん はくさい ふかねぎ えのきたけ キムチ ②こまつな もやし コーン	①さけ みりん ガラスープ ②しょうゆ みりん	540 22.2	
25 (金)		コッペパン ① 豆とウインナーの トマトソース煮 ② プルプルポンチ	ぎゅうにゆう ①とりにく だいず ウインナー しろいんげんまめ しるはなまめ レッドキドニー	コッペパン ①あぶら じゃがいも	①にんにく にんじん たまねぎ パセリ トマト ②みかん パイン もも アセロラジュレ	①あかワイン こしょう しお コンソメ ケチャップ	643 25.7	
28 (月)	○	ごはん ① すき焼き風煮 ② しそ味ひじき ③ みかん	ぎゅうにゆう ①きゅうにく やきどうふ ②しそあじひじき	こめ ①さとう あぶら マロニー いとこんにやく ③みかん	①にんじん はくさい ふかねぎ えのきたけ まめもやし ③みかん	①しょうゆ さけ みりん	588 22.4	
29 (火)	○	チーズパン ① 平ピーフンのスープ煮 ② おいもとナッツの あめがらめ	ぎゅうにゆう ①とりにく とうふ こんさいりつくね くきわかめ ②にぼし	チーズパン ①クイッティオ ごまあぶら ②あぶら ごま さつまいも カシューナッツ さとう みずあめ	①にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ	①しょうゆ コンソメ ガラスープ ②しょうゆ みりん	622 25.4	
30 (水)		(すしごはん) ① さつますもじ ② 吹き寄せ汁 ③ 飲むヨーグルト	ぎゅうにゆう ①とりにく とうふ かまぼこ さつまあげ たまごそぼろ ②あつあげ むぎみそ おから ③のむヨーグルト	こめ ①あぶら さとう ごま ②こんにやく さとういも くり さつまいも	①にんじん ごぼう たけのこ いんげん ②だいこん はねぎ しめじ	①すしず さけ みりん しょうゆ しお ②にぼしだし	624 22.2	

山形県鶴岡市と鹿児島市の兄弟都市盟約にちなんで

1969年11月7日に兄弟都市になったことに関連して、毎年この時期にお互いに相手の地域の郷土料理を学校給食で食べて交流につながっています。今年は4日に、山形の芋煮、庄内麩を使った煮浸し、山形県産ラ・フランスの果汁たっぶりのゼリーを提供します。

