



# 令和5年 11月学校給食予定献立表 鹿児島市立東谷山中学校

※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

★ 東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを設けています ★  
 毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご利用ください。



東谷山中

日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量 (g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1 水	1	チキンドリア (チキンライス・ドリアソース・トッピング用パン粉)	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ	米 砂糖	塩 トマトパウダー	751		
		牛乳	白いんげん豆ペースト	生クリーム	パセリ	にんにく	米粉	サラダ油	ワイン コンソメ 塩	28.8	
		ジュリアンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	パン粉	マーガリン	こしょう 鶏がらスープ	2.8	
2 木	2	ココア揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	塩	728		
		牛乳		牛乳			砂糖	マーガリン	ココア	26.9	
		洋風おでん	豚肉 ウインナー うずら卵	昆布	にんじん いんげん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	砂糖	大豆油	しょうゆ みりん 酒	2.7	
6 月	6	コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	塩	800		
		マーシャルビーンズ	大豆粉	脱脂粉乳			砂糖	植物油	ココア	32.1	
		カラフルビーンズの ケチャップ煮	豚肉 ひよこ豆 大豆 レッドキドニー	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく	じゃがいも 砂糖	マーガリン	ワイン シチュールー ケチャップ デミグラスソース コンソメ こしょう	3.1	
7 火	7	ご飯				米			723		
		牛乳		牛乳						25.8	
		芋煮	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん	大根 ごぼう 椎茸 深ねぎ	里芋	サラダ油	酒 さば節(だし)	1.8	
8 水	8	小松菜とお麩の煮浸し	焼きひ		小松菜	白菜	砂糖	ごま	しょうゆ 酒	1.8	
		山形県産ラフランスゼリー				ラフランス果汁	砂糖				
		カレー	豚肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ 椎茸 クリンピース 竹の子 にんにく しょうが	でんぷん	サラダ油	酒 カレールー ソース	29.5	
9 木	9	切り干し大根と ツナのソテー	かつおフレーク		にんじん ほうれん草	切り干し大根	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ	1.9	
		フィッシュバーガー (バーガーパン・鮭フライ・ キャベツ・タルタルソース)	鮭	脱脂粉乳		キャベツ	小麦粉 砂糖 小麦粉 パン粉	マーガリン 大豆油	塩	745	
		牛乳		牛乳				ノンエッグタルタルソース		33.1	
10 金	10	麦ご飯				米 麦			739		
		牛乳		牛乳						30.0	
		豚骨のみそ煮	豚骨 豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ		にんじん いんげん	大根 ごぼう こんにゃく しょうが	黒砂糖	サラダ油	焼酎 しょうゆ みりん	2.3	
13 月	13	カリカリじゃこソテー	しらす干し		にんじん 小松菜	キャベツ	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう	2.3		
		米粉入りパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	塩	721	
		牛乳		牛乳						25.2	
14 火	14	ミートボールの酢豚風	ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆) うずら卵		にんじん ピーマン	ミートボール(玉ねぎ・ブルーン) 玉ねぎ 竹の子 椎茸	じゃがいも でんぷん	サラダ油	しょうゆ ケチャップ 酢 鶏がらスープ	2.4	
		杏仁フルーツ		杏仁豆腐(牛乳・寒天)		みかん パイン もも ゼリー(ぶどう果汁・なし果汁)	砂糖		ワイン		
		ご飯					米			732	
15 水	15	回鍋肉	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 椎茸 竹の子 にんにく しょうが	でんぷん	サラダ油	酒 塩 トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン	25.0	
		中華コーンスープ	豆腐		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ えのきだけ コーン クリームコーン	春雨 でんぷん	ごま油	しょうゆ こしょう 塩 鶏がらスープ	2.7	
		麦ご飯					米 麦			809	
16 木	16	ポークカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 ブルーン りんご にんにく	じゃがいも	サラダ油	ワイン カレールー ソース 塩 こしょう	27.7	
		牛乳		牛乳						2.3	
		元気いっぱいサラダ	ひよこ豆			きゅうり キャベツ コーン		胡麻ドレッシング		2.3	
17 金	17	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	マーガリン	塩	745	
		牛乳		牛乳						34.2	
		ちゃんぽん	豚肉 うずら卵		にんじん 葉ねぎ	きくらげ 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	ちゃんぽん	サラダ油	酒 しょうゆ 塩 こしょう パイタン 鶏がらスープ	3.1	
17 金	17	いりこナッツ	煮干し				砂糖 水あめ	クルミ アーモンド カシューナッツ		3.1	
		吹き寄せごはん	鶏肉		にんじん	しめじ 枝豆	米	サラダ油	酒 しょうゆ みりん	714	
		牛乳		牛乳						26.6	
17 金	17	鶏つくね汁	つくね(鶏肉・大豆) 油揚げ 麦みそ		つくね(にんじん) にんじん	つくね(ごぼう・れんこん) 大根 白菜 椎茸 えのきだけ 深ねぎ	つくね(里芋・でんぷん・砂糖)		さば節(だし)	2.4	
		りんご				りんご					

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてきましょう。



# 令和5年 11月学校給食予定献立表 鹿児島市立東谷山中学校



※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

日 曜 し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		食塩相当量 (g)
魚・肉・大豆・大豆製品		牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
20 月	セルフ照り焼きチキンバーガー (バーガーパン・照り焼きチキン パティ・キャベツ・マヨネーズ)		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	737
	牛乳	パティ(鶏肉・大豆)			パティ(玉ねぎ) キャベツ	パティ(パン粉・砂糖)	パティ(なたね油) ノンエッグマヨネーズ	パティ(しょうゆ・みりん)	27.0
	豆乳 豆乳コーンチャウダー	ベーコン 乳・卵不使用 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ クリームコーン コーン にんにく	じゃがいも 米粉	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ	3.0
21 火	鶏ごぼうご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 椎茸 枝豆	米	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩	728
	牛乳		牛乳			砂糖			33.0
	肉うどん みかん	豚肉 かまぼこ 乳・卵不使用	にんじん	玉ねぎ 深ねぎ 小大豆もやし みかん	うどん	うどん 砂糖	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 さば節(だし)	2.8
22 水	ご飯 牛乳		牛乳			米			791
	塩ちゃんこ鍋	肉団子(鶏肉・大豆) 豚肉 焼き豆腐 油揚げ		肉団子(にんじん) にんじん 水菜	肉団子(玉ねぎ) 大根 白菜 深ねぎ しょうが	肉団子(でんぶん・砂糖)	サラダ油	酒 しょうゆ 塩 さば節(だし)	35.2
	元気みそ	豚肉 納豆 大豆 赤みそ	にら	しょうが	しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ トウバンジャン	2.0
24 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			770
	みそおでん	鶏肉 厚揚げ ちくわ うずら卵 麦みそ 赤みそ	乳・卵不使用 昆布	にんじん いんげん	大根 こんにゃく	じゃがいも 砂糖		みりん しょうゆ 酒 さば節(だし)	32.4
	アーモンド田作り		煮干し			砂糖	アーモンド ごま	しょうゆ みりん	2.5
27 月	コッパパン レーズンクリーム 牛乳		脱脂粉乳 粉乳 牛乳		レーズン	小麦粉 砂糖 砂糖	マーガリン 植物油脂	塩	755
	きのこスパゲッティ	鶏肉 ベーコン	乳・卵 不使用	にんじん パセリ	玉ねぎ 椎茸 えのきたけ しめじ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	ワイン しょうゆ こしょう 塩 コンソメ 鶏がらスープ	33.9
	ツナとブロッコリーのマヨソテー	かつおフレーク		ブロッコリー	コーン		サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	2.5
28 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			741
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ ちくわ 乳・卵不使用		にんじん	玉ねぎ 枝豆 こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ みりん さば節(だし)	27.8
	しそひじき和え		ひじき佃煮	にんじん	キャベツ きゅうり コーン				1.8
29 水	ご飯 牛乳		牛乳			米			767
	かつおとポテトの揚げ煮	かつお				じゃがいも 砂糖	大豆油	みりん しょうゆ 練り梅	31.0
	キムチ豚汁	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	白菜キムチ漬け こんにゃく 大根 ごぼう 小大豆もやし	じゃがいも	サラダ油	酒 煮干し(だし)	2.0
30 木	バターパン 牛乳	卵	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 黒糖	マーガリン	塩	782
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 ベーコン 乳・卵 不使用	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 米粉 マカロニ	サラダ油	塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ	30.2
	アップルジュシーフルーツ				りんご みかん バイン もも りんご果汁 ゼリー(ぶどう果汁)	ゼリー(砂糖)			1.8

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてみましょう。

## 11月 給食だよ!

11月24日は「和食の日」

い い に ほ っ し ゃ の ひ  
11月24日



～どんな日??こんな日!!～

- 日本人の伝統的な食文化について見直す日。
- 和食文化の保護・継承の大切さについて考える日。

### 和食文化の特徴

- ① 多様で新鮮な食材を用いる。素材の味わいを生かす。
- ② 理想的な栄養バランスで健康的。
- ③ 自然の美しさを表現し、季節感を楽しむ。
- ④ 年中行事と密接に関わっている。



### 和食の基本「だし」

おいしさをつくる5つの味覚



～旨味の相乗効果～

だし汁を作るとき、一つの旨味成分だけよりも、いくつかの旨味成分を組み合わせることで、さらにおいしくなります。単独のときに比べ、組み合わせると4～8倍も旨味を強く感じるといわれています。

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出して、うまみを引き出したものです。このうま味は、和食の味の基本となります。うま味は日本人が発見した味覚です。

#### 昆布

こんぶにはグルタミン酸といううま味成分が多く含まれています。



#### かつお節

世界一堅い食品といわれるかつお節。薄く削って使います。かつお節にはイノシン酸といううま味成分が多く含まれています。



#### 煮干し

いわしなどの小魚をゆでて乾燥させたものです。イノシン酸といううま味成分が多く含まれています。



#### 干し椎茸

干し椎茸にはグアニル酸といううま味成分が多く含まれています。

