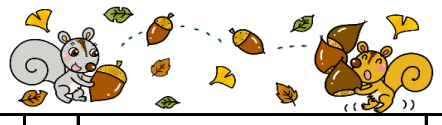
令和7年　11月



11月　学校給食献立予定表

＊都合により、食材や献立を変更することがあります。

鹿児島市立西谷山小学校

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー(Kcal) / たんぱく質(g)

最近ようやく秋らしい気温の日が続くようになりました。木々の葉の色づきも見られるようになり，秋の深まりを日に日に感じます。秋は，おいしい食べ物もたくさんあります。実りの秋に感謝しながら，旬のおいしい食べ物をたくさんいただきましょう。

いよいよ新米のとうじょうです！

１１月のご飯は，いよいよ新米になります。鹿児島県産の「なつほのか」や「あきほなみ」になる予定です。昨年から米の価格があがり，米の確保が難しい中，学校給食でも県内産のお米だけでは間に合わず，富山県や福島県のお米をなんとか提供していただいていました。

これからも，農家のみなさんやお米の確保に協力してくださっているみなさんに感謝しながら，おいしいごはんを味わいましょうね。

１１月７日の救給カレーは，アレルギー特定原材料２８品目不使用の学校給食用非常食です。ごはんとルウが混ぜてあり，ふたをあけてそのまま食べられます。スプーンもついています。

かむことの効果

- 消化を助ける！
- 太りにくくなる！
- 歯並びをよくする！
- 頭のはたらきをよくする！

食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー(Kcal) / たんぱく質(g)
4	火	④ラフランスゼリー ③はくさいとふのにびたし ①ごはん　②いもに	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく あつあげ ③やきふ あぶらあげ	②にんじん だいこん ごぼう ふかねぎ しいたけ こんにゃく ③はくさい こまつな ④ラフランスかじゅう	①こめ ②さといも あぶら ③さんおんとう すりごま ④さとう みずあめ	②だし（かつおぶし）しょうゆ さけ みりん ③しょうゆ さけ みりん ④ゲルかざい	568 21.8
			11月7日は，鹿児島市と山形県の鶴岡市が兄弟都市になった日です。きょうは，山形県のきょうど料理やとくさんぶつのラフランス，ふを味わいましょう。				
5	水	③キャベツのソテー ①ごはん　②おやこどんぶりのぐ	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく とりにく たまご たまご あぶらあげ ③ウインナー	②にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ ③キャベツ しめじ コーン グリーンアスパラガス	①こめ ②さんおんとう でんぷん あぶら ③あぶら	②だし（かつお）しょうゆ さけ みりん ③しお こしょう しょうゆ	553 27.5
			たまごととり肉でつくるおやこどんぶりは，成長期にひつようなたんぱく質がたっぷりです。				
6	木	③カミカミあえ ①くろざとうぱん　②キムチうどん	ぎゅうにゅう ①スキムミルク ②ぶたにく さつまあげ	②にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ えのきたけ はくさいキムチ ③きゅうり ふともやし きりぼしだいこん にんじん	①こむぎこ さとう くろざとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②うどん あぶら ごまあぶら ③さんおんとう ごまあぶら	②だし（かつお にぼし さば しいたけ）しょうゆ さけ みりん ③しょうゆ す りんごす おろしﾆﾝﾆｸ しお	596 24.1
			カミカミあえは，11月8日のいい歯の日にちなんだ献立です。ひとくち30回をいしきしてよくかんで食べましょう。				
7	金	そのままたべられま ②たきだしふうぶたじる ①きゅうきゅうカレー	ぎゅうにゅう ②ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	①にんじん たまねぎ コーン しめじ トマト ②にんじん だいこん ごぼう はくさい はねぎ こんにゃく	①こめ じゃがいも あぶら ②さつまいも じゃがいも あぶら	①カレーパウダー しお ②だし（かつお） さけ おろししょうが	506 18.1
			さいきんは，地震や台風，火事，大雨などの災害が各地で起きています。災害にそなえて，非常時の給食を食べる体験をしましょう。				
10	月	②ポークフランク ③キャベツ ④ﾏｲﾃｨｿｰｽ ⑤さつまいものポタージュ ①たてわりパン	ぎゅうにゅう ①スキムミルク ②ポークフランク ⑤ベーコン とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう ﾁｰｽﾞ スキムミルク	③キャベツ ⑤にんじん たまねぎ パセリ しめじ	①こむぎこ さとう マーガリン ⑤さつまいも こめこ あぶら なまクリーム	④ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ ⑤ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しお こしょう しろワイン	580 28.1
			あまくておいしいさつまいもをポタージュにします。かごしまは，さつまいも王国です。しゅるいもたくさんあります。きょうはべにはるかをつかいます。				
11	火	④みかん ③てっちゃんみそ ②わりぼしだいこんのにもの ①ごはん	ぎゅうにゅう ②とりにく ちくわ あつあげ こんぶ ③かつおあぶらづけ だいず ひじき ちゃうけみそ	②にんじん ごぼう ほしだいこん いんげん しいたけ こんにゃく ④みかん	①こめ ②じゃがいも ざらめ あぶら ③さんおんとうあぶら	②だし（かつお） しょうゆ さけ みりん ③だし（かつお） さけ みりん	591 22.9
			てつぶんのおおいかつおやひじきをちゃうけみそといっしょにいためました。ごはんのおともにぴったりですよ。				
12	水	②ぶたにくのしょうがいため ③もずくとたまごのスープ ①ごはん	ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③たまご チキンハム とうふ もずく	②にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ③にんじん たまねぎ チンゲンサイ	①こめ ②さんおんとう でんぷん あぶら ③でんぷん あぶら	②しょうゆ さけ みりん おろししょうが ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ さけ しお こしょう	572 25.4
			もずくには，食物せんいが多く，腸内かんきょうをととのえるはたらきがあり，免えき力の向上にもつながります。				
13	木	③つぶマスタードサラダ ①バターパン　②ビーンズトマトに	ぎゅうにゅう ①たまご スキムミルク ②ぶたにく だいず ひよこまめ しろいんげんまめ スキムミルク	②にんじん たまねぎ パセリ ③ブロッコリー きゅうり あかピーマン コーン	①こむぎこ さとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②じゃがいも あぶら ③さんおんとう はちみつ オリーブオイル あぶら	②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｳｽﾀｰｿｰｽ しお こしょう ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ あかﾜｲﾝ ③しょうゆ たねいりマスタード りんごす す しお こしょう	620 28.0
			まめは，食物せんいやたんぱく質が多い食べ物です。食物せんいは，健康な体を作るためにとても大切な栄養素です。				

【お願い】※食物アレルギー等で対応の必要な場合は，毎月献立表を確認してください。
※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料の使用量（g数）などの詳しい資料が必要な方は，学校へお申し出ください。

令和7年　11月

11 月　学校給食献立予定表

鹿児島市立西谷山小学校

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
14	金	②きびなごのからしじょうゆあげ ③あまずきゅうり ①ごはん　④スタミナみそしる	ぎゅうにゅう ②きびなご ③こんぶ ④ぶたにく　あぶらあげ　むぎみそ	③きゅうり ④にんじん　はくさい　はねぎ　えのきたけ	①こめ ②でんぷん　こむぎこ　あぶら ④じゃがいも	②しょうゆ　さけ　しお　おろししょうが　ねりからし ③すしず ④だし（かつお）　さけ　おろししょうが	590 28.6
			スタミナみそしるは，ぶたのももにくとばらにくをつかったみそしるです。うまみも，ビタミンB1もたっぷりで，スタミナがつきますよ。				
17	月	③ブロッコリーとコーンのソテー ②ミート ①クロワッサン　スパゲティ	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ　たまご ②ぎゅうひきにく　ぶたひきにく　だいずミート ③チキンハム	②にんじん　たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム ③ブロッコリー　もやし　コーン	①こむぎこ　さとう　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②スパゲティ　あぶら ③あぶら	②ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　しお　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　こしょう　あかﾜｲﾝ　おろしﾆﾝﾆｸ ③しょうゆ　ｶﾚｰこ　しお　こしょう　おろしﾆﾝﾆｸ	655 26.6
			きょうのミートスパゲティには，ひき肉のほかに大豆ミートも使っています。たんぱく質やカルシウムも多いので，さらに栄養のバランスがよくなります。				
18	火	②とりにくとごぼうのあまからあげ ③だいずのへんしんみそしる ①ごはん	ぎゅうにゅう ②とりにく ③とうにゅう　とうふ　あぶらあげ　おから　むぎみそ　こめみそ　わかめ	②ごぼう　えだまめ ③にんじん　はくさい　ふかねぎ　こだいずもやし	①こめ ②こむぎこ　でんぷん　あぶら　さんおんとう ③じゃがいも	②しょうゆ　さけ　みりん　おろししょうが ③だし（かつお　にぼし　さば　しいたけ）	614 26.3
			3年生が国語で学習する「すがたをかえる大豆」にちなんだみそしるです。どんな大豆の加工品が入っているかさがしてみましょう。				
19	水	②ホイコーロー ③レタスとたまごのスープ ①ごはん	ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③たまご　とうふ　ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞ（タラ　ホキ）	②キャベツ　にんじん　たまねぎ　ピーマン　たけのこ ③にんじん　たまねぎ　レタス　チンゲンサイ	①こめ ②さんおんとう　でんぷん　あぶら　ごまあぶら ③でんぷん　あぶら	②ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　しょうゆ　さけ　おろしﾆﾝﾆｸ　おろししょうが ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　しょうゆ　さけ　しお　こしょう	576 25.2
			レタスは，長野県や長崎県でたくさん生産されています。サラダで食べるほかに，スープにいれてもシャキシャキおいしく食べられますよ。				
20	木	④アップルポンチ ③ふゆやさいのクリームに ①あつぎりしょくパン②ﾒｰﾌﾟﾙｾﾞﾘｰ	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ ③とりにく　ウインナー　ぎゅうにゅう　とうにゅう　チーズ　スキムミルク	③にんじん　たまねぎ　かぶ　はくさい　ブロッコリー　しめじ ④りんご　みかん　パイン　おうとう　ゼリー（なし　ぶどう）　りんごかじゅう	①こむぎこ　さとう　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②さとう　メープルシュガー ③じゃがいも　こめこ　なまくりーむ　あぶら	③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　しお　こしょう　しろワイン　しょうゆ	566 22.6
			ふゆ野菜のクリームには，はくさいやかぶ，ブロッコリーを使いました。寒くなるとあまさが増しておいしくなり，ビタミンもたっぷりです。				
21	金	③ヨーグルト ②おまめさんスープ ①スパイシーピラフ	ぎゅうにゅう ①ぶたひきにく　かつおあぶらづけ ②ベーコン　しろいんげんまめ　だいず　ひよこまめ ③ヨーグルト	①にんじん　たまねぎ　コーン　グリンピース　マッシュルーム ②にんじん　たまねぎ　レタス　しめじ　えだまめ	①こめ　あぶら ②じゃがいも　あぶら	①ｸｯｸﾗｲｽﾁｷﾝ　しお　こしょう　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　ｶﾚｰこ　パプリカパウダー　おろしﾆﾝﾆｸ ②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　しょうゆ　しお　こしょう	609 23.1
			スパイシーピラフは，ｹﾁｬｯﾌﾟ ライスに，ピラフの具を混ぜると完成します。まぜてからつぎわけてくださいね。				
25	火	④りんご ③かいそうのつくだに ②じゃがいもとだいこんのみそに ①ごはん	ぎゅうにゅう ②ぶたにく　あつあげ　ちくわ　うずらたまご　むぎみそ　あかみそ ③くきわかめ　ひじき　しらすぼし　だいず	②にんじん　だいこん　いんげん　こんにゃく ④りんご	①こめ ②じゃがいも　ざらめ　あぶら ③さんおんとう　ごまあぶら	②だし（かつおぶし）しょうゆ　みりん　さけ　おろししょうが ③しょうゆ　みりん　さけ	592 23.6
			りんごのおいしいきせつですね。食物せんいが多く，おなかのちょうしもととのえてくれます。種類もいろいろあるので食べ比べてみたいですね。				
26	水	②いわしのうめに ③ごまもやし ①ごはん　④けんちんじる	ぎゅうにゅう ②いわし ④とりにく　とうふ　あぶらあげ	②ばいにく　しそ ③もやし ④にんじん　だいこん　ごぼう　はねぎ　しいたけ　こんにゃく	①こめ ②さとう　でんぷん ③ごま　ごまあぶら ④じゃがいも　でんぷん　ごまあぶら	②しょうゆ　みりん ③しょうゆ　しお ④だし（かつお）　しょうゆ　さけ	573 27.7
			11月24日は，和食の日でした。ごはんとおかず，汁物がそろった食事や，だしのうまみを味わって，和食の良さをうけついでいきましょう。				
27	木	②ポークチャップ ③げんきがでるまほうのスープ ①きなこあげパン	ぎゅうにゅう ①スキムミルク　きなこ ②ぶたにく ③ベーコン	②にんじん　たまねぎ　ピーマン　しめじ ③にんじん　たまねぎ　セロリ　とうがん　ブロッコリー	①こむぎこ　さとう　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　あぶら ②さんおんとう　でんぷん　あぶら ③じゃがいも　むぎ　あぶら	①しお ②ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ　しろワイン　しお　こしょう ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　しょうゆ　ｶﾚｰこ　しろワイン　しお　こしょう	623 28.3
			あげパンは，ドリトル先生航海記のドリトル先生のすきなメニューですね。また，ポークチャップは，ハリーポッターにもとうじょうするメニューをアレンジしています。				
28	金	③フレンチサラダ ①むぎごはん　②ビーフカレー	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく	②にんじん　たまねぎ　えだまめ　プルーン ③キャベツ　きゅうり　コーン	①こめ　むぎ ②じゃがいも　あぶら ③はちみつ　さんおんとう　あぶら	①ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ｶﾚｰﾙｳ　ｶﾚｰこ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽｳ　ｽﾀｰｿｰｽ　あかﾜｲﾝ　ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ　おろしﾆﾝﾆｸ　おろししょうが ②うすくちしょうゆ　す　りんごす　しょうゆ　こしょう	663 22.2
			11月29日はいい肉の日ですね。給食ではビーフカレーにしました。牛肉には，血液をつくるもとになる鉄分も多くふくまれています。				

11月24日は，「和食の日」です。和食が，ユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに制定されました。米を主食にしたおかずの組み合わせや，だしの「うまみ」を生かした和食のよさを受けついでいきましょう。