



令和4年度

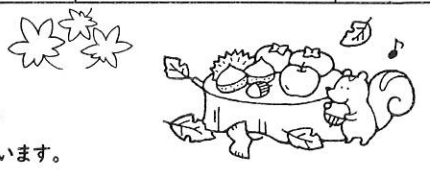
11月 学校給食献立表



日南市中央共同調理場
(つわぶぎ給食センター)

日・曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻	緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ	黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂	エネルギー(kcal)			
					たんぱく質(g)	脂質(g)		
1 火	皿 麦ごはん	牛乳 (とびうお、たまご)、 うずらのたまご、わかめ	にんじん、ねぎ	こめ、むぎ	632	749		
	大 魚うどんのすまし汁						(かたくりこ)	
	小 がね 							(さつまいも、こむぎこ、 さとう、あぶら)、あぶら
	小 やみつきキャベツ							
2 水	皿 コッペパン	牛乳 ウインナー	にんじん、たまねぎ、パセリ	コッペパン	618	744		
大 ポトフ 	じゃがいも							
小 きのこのサラダ							えのき、しめじ、だいこん 	
小 いちごミックジャム								(さとう、みずあめ)
3 木		文化の日						
4 金	皿 コッペパン	牛乳	にんじん、たまねぎ、ふかねぎ、 チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ	コッペパン	611	746		
	大 肉みそビーフン						ビーフン、さとう	
	小 三色ナムル							ごまあぶら
7 月	皿 麦ごはん	牛乳 とりにく、ひじき、だいず、 ちくわ、うすあげ	こんにゃく、にんじん	こめ、むぎ	609	739		
	大 磯煮 						あぶら、さとう	
	小 白菜のおかか和え							さとう
8 火	皿 麦ごはん	牛乳	にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、 しいたけ、はくさいキムチ	こめ、むぎ	567	689		
	大 餅入りキムチ鍋						トック、さとう	
	小 きゅうりとわかめの酢の物							マロニー、さとう
9 水	皿 ナン ナンにカレーを つけて食べましょう。	牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、 グリーンピース、しょうが、りんご (たまねぎ)、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、とうもろこし	ナン	587	721		
	小 ドライカレー						あぶら	
	大 ラビオリスープ 4年生は音楽大会です。 弁当の準備をお願いします。							(ごむぎこ、パンこ、ラード、 さとう)、じゃがいも
10 木	皿 まる麦ご飯	牛乳	にんじん、こんにゃく、たけのこ、 ごぼう、しいたけ	こめ、まるむぎ	587	713		
	大 うま煮 						さともも、さとう	
	小 干切大根とひじきのサラダ							さとう、ごまあぶら
11 金	全学年 弁当の日  (1~4年生 秋の遠足) (5・6年生 授業の日)							
14 月	皿 麦ごはん	牛乳	にんじん、ほうれんそう、えのき、ねぎ	こめ、むぎ	567	687		
	大 たこのぼったり汁 						(かたくりこ、さとう、あぶら)	
	小 豚肉のしょうが焼き							さとう、あぶら
15 火	【県産品応援メニュー】	お肉にほどよいかみごたえがあり、うまみ たっぷり。ごはんにかけて食べましょう!		こめ、むぎ	654	793		
皿 麦ごはん	牛乳	みやざきじどっこ、たまご	さとう					
大 みやざきの地頭鶏の親子丼	チキンハム	ほうれんそう、キャベツ 	さとう、卵不使用マヨネーズ					
16 水	【ひむかの日】	牛乳	たまねぎ、キャベツ、★ほうれんそう、 にんじん、とうもろこし	こくとうパン	633	673		
	皿 黒糖パン						★とりにく、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、しめじ
	大 野菜スープ							
小 鶏肉と野菜のチーズ焼き								

※ 毎月16日(ひむか地産地消の日)と19日(食育の日)の★印がついている食材は宮崎県産です。
 ※ 食材の収穫の状況等によって、献立内容や使用食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ※ 赤・緑・黄の使用食材の欄で、()内に記載されている食材は、加工品に使用されている主な食材です。
 ※ 日南市中央共同調理場では卵不使用のベーコン・かまぼこ・ちくわ、卵・乳不使用のウインナーを使用しています。



日・曜日	配膳する食器	献立名 ※牛乳は毎日つきます	赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻		緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ		黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
			小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校			
木	血	減量大根菜ご飯			だいこんば		こめ				
	大	ほうとう	牛乳	ぶたにく、うすあげ、みそ	かぼちゃ、はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ		ほうとう		639	757	
	小	千草焼		(たまご、とりにく、チーズ)	(たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ)		(あぶら、さとう)		25.0	28.3	
	小	いんげん			いんげん				18.2	19.2	
金	血	コッペパン					コッペパン		667	814	
	大	秋味シチュー	牛乳	さげ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、くり、にんじん、グリーンピース、しめじ		さつまいも、あぶら、バター、こごぎ		28.2	33.6	
	小	アスパラとチキンハムのソテー		チキンハム	アスパラ、とうもろこし		あぶら		23.0	26.7	
月	血	麦ごはん					こめ、むぎ		543	661	
	大	ワントンスープ	牛乳	とりにく	しょうが、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ		ワントン、ごまあぶら		26.3	30.8	
	小	チンジャオロース		ぎゅうにく	たけのこ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが		さとう、あぶら、ごまあぶら		16.0	17.7	
火	血	キムタクご飯(麦ごはん)		ごはんに 具をまけて 食べましょう。			こめ、むぎ				
	小	キムタクご飯の具		ぶたにく	はくさいキムチ、たくあん、にんじん、ねぎ、にんにく		あぶら、ごまあぶら、さとう		622	740	
	大	芋の子汁	牛乳	とりにく、うすあげ	しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ		さといも、じゃがいも、さつまいも		21.7	25.3	
	小	とろける豆乳プリン		(とうにゅう)			(みずあめ、さとう)		17.6	18.9	
23	水 労働感謝の日										
木	血	【和食の日・県産品消費応援メニュー】 赤飯			「和食:日本人の伝統的な食文化」が2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されたことを記念して11月24日は『和食の日』となっています。「和食」はごはんを中心とした栄養バランスのとれた健康的な食事です。						
	大	ご汁	牛乳	うすあげ、だいた、みそ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、かぼちゃ		もちごめ、こめ、あずき		685	789	
	小	かつおのみぞれ煮		かつお	だいこん、ねぎ、しょうが		あぶら、かたくりこ、さとう		37.2	43.1	
	小	きゅうり			きゅうり				18.0	19.9	
金	血	減量コッペパン					コッペパン		588	743	
	大	焼きそば	牛乳	ぶたにく、いか、ちくわ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン		ちゅうかめん、あぶら		25.4	31.0	
	小	フルーツポンチ			パイナップル、りんご、もも		ゼリー(もも、マスカット、りんご、とうにゅう)、ナタデココ		17.1	20.2	
月	血	麦ごはん					こめ、むぎ		585	709	
	大	マーボー豆腐	牛乳	ぶたにく、とうふ、みそ	しょうが、ぶかねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ		あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ		23.9	28.0	
	小	大根サラダ		まぐろフレーク	だいこん、にんじん、きゅうり		あぶら		18.9	21.2	
火	血	【県産品応援メニュー】 麦ごはん			プリは成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。						
	大	豆乳みそ汁	牛乳	ぶたにく、みそ、とうにゅう	はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ		こめ、むぎ		636	770	
	小	プリ大根		プリ	だいこん、しょうが		さとう、かたくりこ、あぶら		29.9	35.1	
水	血	米粉パン					こめこパン				
	大	タイピーエン	牛乳	うずらのたまご、いか、ぶたにく	にんじん、きくらげ、キャベツ		こめこめん、ごまあぶら		638	732	
	小	ギョーザ、餃子のタレ		(ぶたにく、とりにく)	(キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが)		(かたくりこ、こごぎ、ラード、さとう)		31.1	35.3	
	小	いんげん			いんげん				22.5	27.7	

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左?

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何?

和食クイズの答えは、右側がごはん、左側がみそ汁です。

調味料の順番は「さしすせそ」で、「せ」はしょう油です。