



# 11がつ こんだてよていひょう



高原町内小中学校

日	曜	献立名 献立予定の内容です。 変更する場合もあります。	おもな材料				調理料は、漢字で表記します。	
			給食で使う食材を、魚・肉・野菜の3つの働きに分けています。 毎日バランスよく食べられるように考へています。					
			魚の食品のなかま (魚や熱のもとになる)	肉の食品のなかま (肉・肉・骨をつくるものとなる)	野の食品のなかま (体の動きを整えるものとなる)			
		牛乳は毎日きます。	ぎゅうにゅう					
1	水	むきごはん おでん ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ さといも さとう さとう	とりにく くらわ うすらたまご あつ あげ かつおぼし	こんにゃく だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	えんじだし みりん 渡口 酒		
2	木	あげパン コーンスープ ハンバーグきのソース	コッペパン あぶら さとう ベーコン どんし さとう でんぶん あぶら	きなこ クリームコーン コーン たまねぎ にんじん パリ	たまねぎ えのきだけ しめじ エリンギ	からスープ 渡口 塩 こしょう 塩 ゲチャップ 渡口 デミグラスソース ホワイティヌードルソース		
3	金	文化の日						
6	月	むきごはん ごもくじる れんこんさんびら	こめ むぎ とうふ さとう ごまあぶら ごま	ふたにく くきわがめ あがらげ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ごぼう にんじん こんにゃく	えんじだし 渡口 酒		
7	火	こくとうパン はくさいと にくたんこのスープ ボテサラダ	こくとうパン パンこ でんぶん さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく だいす ロースハム	にんじん ほくさい だいこん たまねぎ コーン きゅうり	からスープ 渡口 塩 こしょう 洋スープ 青辛料		
8	水	むきごはん ぶたじる にざかな・こんにゃく	こめ むぎ さといも さとう	ふたにく とうふ みそ さば	ほくさい だいこん ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	えんじだし 渡口 渡口 酒 みりん		
9	木	コッペパン ジャージャーメン コーンサラダ	コッペパン ちゅうかめん さとう あぶら たまねぎドレッシング	とりにく	にんにく しょウガ ほししいたけ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン	渡口 渡口 とろはんじん 香辛料		
10	金	むきごはん きゅうしょくばんちょううカ レー ひじきのサラダ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	ふたにく ひじき まぐろみすに	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり にんじん	からスープ カレールーク カレーフレーク ウスターソース ホイップ		
13	月	むきごはん ぎゅううどん せんぎりだいこんの すのもの	こめ むぎ あぶら さとう さとう ごま	ぎゅうにく がまほこ わかれ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ きりほしだいこん にんじん きゅうり	酒 渡口 渡口 からスープ		
14	火	こめこパン さつまいものシチュー キャベツのソテー	こめこパン さつまいも こめこ あぶら バター あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ワインバー	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ にんじん いんげん	からスープ 洋スープ 塩 こしょう 塩 こしょう 渡口 洋スープ		
15	水	むきごはん かきたまじる チキンヤオロース	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら	とうふ たまご わかれ ふたにく	にんじん キャベツ ねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく しょうが	かつおだし こんだまし 渡口 塩 塩 こしょう 渡口 みりん		
16	木	コッペパン ミートソーススパゲティ はくさいとハムのサラダ	コッペパン ミートソーススパゲティ あぶら マヨネーズ	ふたにく ロースハム	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ほくさい にんじん コーン	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
17	金	むきごはん どうにゅうみそしる ホキフライ ゆでキャベツ	こめ むぎ じゃがいも パンこ でんぶん さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ パンこ にんじん さとう あぶら ホキ だいす	にんじん ほししいたけ たいこん ねぎ 塩 青辛料 キャベツ	えんじだし 酒 青辛料 塩		
20	月	むきごはん とうふのちゅうかに はるさめのすのもの	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら さとう	とうふ ふたにく ロースハム	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ しょウガ きゅうり もやし	中華スープ からスープ 酒 渡口 塩 青辛料 渡口 酒		
21	火	コッペパン ポークピーンズ グリーンサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう 和風ドレッシング	ふたにく だいす ひよこまめ あお豆んどうまめ あかいんげんまめ まぐろみすに	たまねぎ にんじん トマト キャベツ アスパラガス ブロッコリー	ケチャップ ウスターソース 塩 渡口 こしょう オススープ デミグラスソース		
22	水	むきごはん ごもくうどん ちくわのいそべあげ ゆかりふりかけ	こめ むぎ うどん あぶら でんぶん さとう ごま	とうふ あぶらあげ たら ぐち あおさ さとう	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ 塩 こしょう あかしま	えんじだし 渡口 酒 渡口 みりん 塩 塩 塩 梅酢		
23	木	勤労感謝の日						
24	金	むきごはん さといものたきあわせ いそかあえ	こめ むぎ さといも あぶら さとう さとう	とうふ あぶらあげ ちくわ のり	にんじん だいこん ごぼう にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん	みりん 渡口 酒		
27	月	むきごはん わかめスープ タッカルビ	こめ むぎ ごま	わかれ とうふ	ほししいたけ にんじん えのきだけ ねぎ	えんじだし 中華スープ 渡口 塩		
28	火	ミルクパン ラビオリースープ トマトオムレツ ゆでブロッコリー	ミルクパン トマトオムレツ ゆでブロッコリー	ふたにく たまご べーコン たまご どんじ たら ぐち あおさ	たまねぎ にんじん ほくさい パセリ トマトトマト ブロッコリー	塩 青辛料 からスープ こしょう 渡口 洋スープ 塩 ケチャップ		
29	水	むきごはん けんちんじる ひむかどんのぐ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	とうふ ふたにく	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう にんじん さりばしらごん たまねぎ しょウガ	えんじだし 渡口 酒 渡口 渡口 みりん		
30	木	コッペパン しるピーフン あげシューまい ゆでもやし	コッペパン ピーフン あぶら でんぶん パンこ ごむきこ あぶら みすあめ ごむきこ	とうふ ふたにく	キャベツ にんじん きくらげ たけのこ たまねぎ しょウガ もやし	渡口 酒 中華スープ 塩 こしょう 青辛料 新 渡口		

## お知らせ

振り替休業日等は、各学校の  
行事予定と一緒に確認してください。  
たかはるらうない しきうちうがこう  
い。高原町内の小中学校で  
行事や振替休業日が異なります。  
こころで 献立表には、すべての  
献立をのせてあります。



## 11月の献立について

### ○ひむか地産地消の日

毎月16日は、『I→hi』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか?この日の地産地消食材は、宮崎県産の豚肉、ピーマン、にんじん、はくさいです。

### ○ベジ活の日

今月のベジ活の日は、11月24日です。宮崎県の人は、野菜が1日約100g足りていないという調査結果が出ています。野菜をたっぷり使った日を毎月ベジ活の日として紹介します。

### ○和食の日

11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。平成25年には、ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に和食そのものではなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体现した、生産から消費に至るまでの食に関する社会的習慣として、日本の食文化が登録されました。

平成25年には、ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に和食そのものではなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体现した、生産から消費に至るまでの食に関する社会的習慣として、日本の食文化が登録されました。日本人の食の欧米化が進むなか、和食を食べるだけでなく和食について知り日本人の精神を受け継いでいきましょう。