11月 学校給食献立 カレンダー

令和8年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	**2** 炒め焼肉 麦ごはん　肉入りワンタンスープ	左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。 体（血・肉・骨）をつくるもとになる（たんぱく質・カルシウム） ねつや力のもとになる（炭水化物・脂質） 体の調子を整えるもとになる（ビタミン）	**4** ほうれん草のごま和え 大豆フライ ごはん　豆腐とわかめのスープ	**5** 一小リクエスト給食「骨や歯を丈夫にするメニュー」 小松菜サラダ いわしかぼすレモン煮 麦ごはん　豆乳みそ汁	**6** いい歯の日メニュー かみかみ歯っぴーサラダ ミックスかりんとう （減）ひのくにパン　根菜ポタージュ
あかき	牛乳　豚肉　みそ 肉入りワンタン 米　麦　ごま油		牛乳　わかめ　竹輪 豆腐　大豆フライ 米　ごま油　ごま　砂糖	牛乳　油揚げ　豆腐　みそ　豆乳 いわしかぼすレモン煮　チキンハム 米　麦　じゃがいも 和風ごまドレッシング	牛乳　鶏肉　大豆　いりこ　さきいか ひのくにパン　さつまいも　油　砂糖　水あめ 白いんげん豆　ごま　ノンエッグマヨネーズ
みどり	たまねぎ　にんじん　キャベツ きくらげ　しょうが　にんにく こんにゃく　いんげん　りんご		たまねぎ　にんじん　ねぎ えのきたけ　ほうれん草 もやし	たまねぎ　にんじん　ねぎ　コーン えのきたけ　こまつな　キャベツ	たまねぎ　にんじん　れんこん　しめじ にんにく　ごぼう　パセリ キャベツ　きゅうり　レモン
小	エネルギー 534kcal　たんぱく質 22.9g		エネルギー 571kcal　たんぱく質 22.8g	エネルギー 565kcal　たんぱく質 22.9g	エネルギー 657kcal　たんぱく質 24.6g
中	エネルギー 695kcal　たんぱく質 28.5g		エネルギー 721kcal　たんぱく質 27.4g	エネルギー 740kcal　たんぱく質 29.4g	エネルギー 862kcal　たんぱく質 31.8g
こんだて	**9** シーザーサラダ 麦ごはん　ポークカレー	**10** イタリアンサラダ 黒糖パン　鶏肉のトマトソース煮	**11** 海藻サラダ 麦ごはん　家常豆腐	**12** いきいき健康食育の日＆和食を味わう献立の日 魚の揚げがらめ 麦ごはん　さつま汁	**13** わくわくセレクト給食「じょうぶな歯をつくる」 ミニフィッシュ or まめによろこぶ 野菜のナムル ミルクパン　肉団子のスープ
あかき	牛乳　豚肉　チキンフレーク 米　麦　じゃがいも 白いんげん豆　シーザードレッシング	牛乳　鶏肉　チーズ　ツナ 黒糖パン　じゃがいも　砂糖 白いんげん豆　イタリアンドレッシング	牛乳　豚肉　大豆　厚揚げ 海藻サラダ 米　麦　砂糖　ごま油　でん粉 ごま	牛乳　鶏肉　豆腐　たら 油揚げ　みそ 米　麦　さつまいも　油　砂糖 ごま油	牛乳　鶏つくね ゴマなしミニフィッシュ　まめによろこぶ ミルクパン　春雨　ごま ごま油　砂糖
みどり	たまねぎ　にんじん　しめじ トマト　りんご　キャベツ にんにく　しょうが　きゅうり　コーン	たまねぎ　にんじん　パセリ トマト　にんにく　キャベツ マッシュルーム　きゅうり	しいたけ　たまねぎ　にんじん たけのこ　にら　にんにく　しょうが もやし　きゅうり　コーン	にんじん　大根　ごぼう たまねぎ　ねぎ こまつな　しょうが	たまねぎ　キャベツ　にんじん ねぎ　チンゲンサイ　しいたけ もやし　ほうれん草
小	エネルギー 577kcal　たんぱく質 21.4g	エネルギー 555kcal　たんぱく質 23.8g	エネルギー 592kcal　たんぱく質 25.9g	エネルギー 597kcal　たんぱく質 25.0g	エネルギー 557kcal　たんぱく質 22.1g
中	エネルギー 750kcal　たんぱく質 27.2g	エネルギー 717kcal　たんぱく質 30.0g	エネルギー 766kcal　たんぱく質 32.0g	エネルギー 775kcal　たんぱく質 31.2g	エネルギー 728kcal　たんぱく質 28.3g
こんだて	**16** 五目きんぴら 麦ごはん　みそだご汁	**17** コロコロサラダ チキン照焼パティ バーガーパン　卵スープ	**18** ひじきのりつくだに 梅おかか和え 麦ごはん　おでん	**19** ふるさとくまさんデー①「上益城」 白身魚フライ 文楽めし　いちょう葉汁 （ごはん 文楽めしの具）	**20** ブロッコリーサラダ （減）ココアパン　スパゲティミートソース
あかき	牛乳　鶏肉　油揚げ　みそ さつま揚げ 米　麦　だんご　さといも ごま　砂糖　ごま油	牛乳　ベーコン　卵　チーズ チキン照焼パティ バーガーパン　でん粉　砂糖　油	牛乳　鶏肉　厚揚げ　ツナ　昆布 天ぷら　かつお節　ひじきのり佃煮 米　麦　さといも　砂糖	牛乳　鶏肉　油揚げ　卵 厚揚げ　大豆　竹輪　白身魚フライ 米　砂糖　さといも　油	牛乳　豚肉　大豆　チーズ みそ　チキンハム ココアパン　スパゲティ　砂糖 ノンエッグマヨネーズ
みどり	大根　にんじん　こまつな　ねぎ しいたけ　こんにゃく ごぼう　いんげん	たまねぎ　キャベツ　にんじん ねぎ　きゅうり　コーン 枝豆	こんにゃく　大根　にんじん はくさい　もやし きゅうり　うめ干し	山菜　たけのこ　にんじん しいたけ　大根　ねぎ 枝豆	たまねぎ　にんじん　ピーマン マッシュルーム　にんにく　キャベツ ブロッコリー　コーン　レモン
小	エネルギー 562kcal　たんぱく質 21.7g	エネルギー 633kcal　たんぱく質 30.2g	エネルギー 539kcal　たんぱく質 24.0g	エネルギー 607kcal　たんぱく質 25.0g	エネルギー 656kcal　たんぱく質 26.3g
中	エネルギー 730kcal　たんぱく質 27.1g	エネルギー 779kcal　たんぱく質 36.2g	エネルギー 691kcal　たんぱく質 29.7g	エネルギー 760kcal　たんぱく質 30.7g	エネルギー 857kcal　たんぱく質 33.8g
こんだて	**23**  	**24** ふるさとくまさんデー②「水俣・芦北」 ヨーグルト（直送）　ごまじゃこサラダ （減）ミルクパン　かしわうどん	**25** 大根サラダ 香りごはん　すき焼き	**26** 水東小リクエスト給食「秋の食材を使った和食メニュー」 さつまいもスティック りんごサラダ 秋鮭の混ぜご飯　豚汁 （ごはん 混ぜご飯の具）	**27** ビーンズサラダ ほうれん草オムレツ （減）食パン　きのこのシチュー
あかき		牛乳　鶏肉　油揚げ　ツナ 竹輪　ちりめん　ヨーグルト ミルクパン　うどん　砂糖 ごま　ごま油	牛乳　豚肉　厚揚げ ツナ 米　砂糖 ごまドレッシング	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　さけ　卵　油揚げ 米　ごま　ごま油　油　砂糖 さつまいもスティック	牛乳　鶏肉　生クリーム ほうれん草オムレツ　ハム　大豆 食パン　じゃがいも 白いんげん豆　コールスロードレッシング
みどり		たまねぎ　にんじん　ねぎ しいたけ　キャベツ　きゅうり	にんじん　たまねぎ　はくさい ねぎ　ごぼう　しめじ しいたけ　しらたき　大根　きゅうり　コーン	大根　にんじん　ねぎ こんにゃく　しいたけ　キャベツ いんげん　きゅうり　りんご	たまねぎ　にんじん　しめじ いんげん　キャベツ エリンギ　枝豆　きゅうり
小		エネルギー 562kcal　たんぱく質 25.9g	エネルギー 553kcal　たんぱく質 22.7g	エネルギー 577kcal　たんぱく質 26.0g	エネルギー 572kcal　たんぱく質 26.3g
中		エネルギー 738kcal　たんぱく質 32.8g	エネルギー 720kcal　たんぱく質 28.6g	エネルギー 749kcal　たんぱく質 32.5g	エネルギー 762kcal　たんぱく質 34.5g
こんだて	**30** ひじきとツナのサラダ もち麦ごはん　肉じゃが				
あかき	牛乳　豚肉　厚揚げ ツナ　ひじき 米　もち麦　じゃがいも　砂糖 ノンエッグマヨネーズ				
みどり	しらたき　たまねぎ　にんじん いんげん　しいたけ　キャベツ きゅうり　コーン　レモン				
小	エネルギー 560kcal　たんぱく質 22.1g				
中	エネルギー 723kcal　たんぱく質 28.0g				

11月5日（木）一小リクエスト給食

今回のリクエストメニューは、「骨や歯をじょうぶにするメニュー」として、一小6年生一人ひとりが考え、その中から選ばれた物です。

メッセージ　骨や歯をじょうぶにするメニューを考えました。小松菜は、カルシウムが入っています。いわしは、ビタミンDが入っています。和食をイメージしたメニューです。骨や歯をじょうぶにする食材ですので、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。

11/5

11月26日（木）水東小リクエスト給食

11/26

水東小のみなさんからのメッセージ

秋の旬の食材である「秋鮭」や「さつまいも」、「りんご」を使ったメニューを考えました。ごはんに入っている「秋鮭」は、今の季節に脂がのって一番おいしくなるお魚です。デザートのさつまいもスティックはカリッとした食感とさつまいもの自然な甘みが楽しめます。みずみずしく甘い旬のりんごが入ったサラダもあります。旨味と甘みが詰まった、秋いっぱいの和食メニューです。旬の味覚を味わいながら、美味しくいただきましょう。

感謝の気持ちをもって食べましょう！

私たちが毎日食べている給食には、調理員さんをはじめ、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、みなさんの元へと給食が届けられています。

また、食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。



※吹き出しがある「特色のある献立」の中で、食育資料があるものは、OK がついています。資料は、ロイロノート→水俣市先生のみ→食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。

★献立は都合により変更することがあります。

（©2010熊本県くまモン）