

令和 6 年 11 月 学校給食予定献立表 No.1

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	栄養価
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(きいろ)		エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質
1 (金)	ごはん					こめ		582	723
	牛乳		牛乳					20.3	25.3
	白菜のみそ汁	木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ		はくさい				
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも751			さとう	油 ごま油		
	糸こんにゃくのうま煮	てんぷら		にんじん 小松菜	しらたき コーン	さとう	ごま ごま油		
5 (火)	レーズンパン					レーズンパン		571	741
	牛乳		牛乳					24.2	30.7
	冬野菜のシチュー	とりむね肉	アスパラガス	にんじん フロccoli	たまねぎ かぶ かつお	小麦粉	マーガリン		
	トマトミートオムレツ	お揚げ							
	キャベツときゅうりのレモン和え				キャベツ きゅうり	さとう			
6 (水)	ごはん					こめ		626	763
	牛乳		牛乳					23	27.6
	じゃがだんご汁	はんぺん		にんじん こねぎ	はくさい しいたけ	いももち			
	豚肉のスタミナ炒め	ぶたもも肉		にら にんじん	たまねぎ もやし たけのこ	さとう	ごま ごま油		
7 (木)	米粉パン					米粉パン		622	840
	牛乳		牛乳					26.2	34.5
	カレーうどん	ぶたもも肉 ちくわ 油揚げ		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん			
	さつまいもと大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干			さつまいも でん粉 さとう 黒砂糖 水あめ	油 ごま		
8 (金)	ごはん					こめ		567	738
	牛乳		牛乳					21.6	28.7
	けんちん汁	とりむね肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 深ねぎ	さといも	ごま油		
	ちくわのお好み揚げ	ちくわ かつおぶし	あおのり		しょうが	小麦粉	油		
	キャベツのひじき和え		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ				
11 (月)	親子丼	とりもも肉 卵 はんぺん		にんじん	たまねぎ しいたけ グリルピーズ	こめ むぎ さとう でん粉		595	718
	牛乳		牛乳					25.7	30.9
	浦上そばろ	ぶたもも肉 てんぷら		にんじん	ごぼう こんにゃく もやし しいたけ	さとう			
12 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		618	867
	牛乳		牛乳					25.1	32.6
	ラーメン(種別配缶)	やきぶた ちくわ		にんじん こねぎ	木くらげ もやし	ラーメン	ごま油		
	ミニ春巻き	春巻き					油		
	わかめのナムル		海藻ミックス		きゅうり キャベツ	さとう	ごま油		
13 (水)	チキンカレー	とりむね肉	アスパラガス	にんじん	たまねぎ グリルピーズ おろしりんご	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ	599	727
	牛乳		牛乳					22.3	26.8
	カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油		
14 (木)	コッパパン					コッパパン		610	798
	牛乳		牛乳					24.4	31
	白菜のクリーム煮	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ	小麦粉	マーガリン		
	タラのマーマレードソース	タラ				マーマレード	油		
	塩もみきゅうり				きゅうり				
15 (金)	キムタクごはん	ぶたもも肉			白菜キムチ たくあん	こめ むぎ	ごま油	637	770
	牛乳		牛乳					23.7	27.7
	ふしめん汁	とりむね肉 はんぺん		こねぎ	たまねぎ しいたけ	ふしめん			
	厚焼きたまご	厚焼きたまご							
	れんこんの辛子みそ炒め	みみそ		にんじん こねぎ	れんこん		ごま油		

今月のおもな行事予定

- 6日(水) 大三東小1年生 学習遠足  
湯江小3年1組 給食試食会  
湯江小6年生 シオパーク学習
- 8日(金) 大三東小4年生 社会科見学  
大三東小6年生 学習遠足
- 11日(月) 高野まつり代休
- 15日(金) 大三東小2年生 学習遠足



今月の献立について

- 8日(金) **いい歯の日** けんちん汁、ちくわのお好み揚げ  
献立にごぼうやこんにゃく、ちくわなどの食材を使い、噛みごたえのある食材を使用しています。
- 15日(金) **キムタクごはん**  
「キムタク」とは、キムチとたくあんのことです。  
長野県塩尻市の学校で人気となったメニューです。  
長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域であり、  
子ども達にも漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから、  
栄養士が考案した料理です。



今月の給食費の引き落としは11/5です。

裏面もご確認ください

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質	栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18 (月)	ごはん						こめ	591	717
	牛乳		牛乳					25.4	30.7
	肉じゃが	ぶたもも肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリルピーズ	じゃがいも さとう			
	スタミナ納豆	納豆 とりひき肉		こねぎ		さとう ごま油			
	ほうれん草のおかか和え	糸かつお		ほうれん草 にんじん	もやし	さとう			
19 (火)	米粉パン						米粉パン	582	769
	牛乳		牛乳					27.4	35.6
	ちゃんぽん	ぶたもも肉 えび イカ はんぺん てんぷら		にんじん	たまねぎ キャベツ	ちゃんぽん			
	もやしとハムの炒め物	ハム			もやし	さとう ごま油 ごま			
	みかん				みかん				
20 (水)	ごはん						こめ	616	721
	牛乳		牛乳					27.1	29.9
	島原の恵みたっぷりみそ汁	ぶたもも肉 みそ			キャベツ だいこん しょうが 深ねぎ				
	アジフライ	あじフライ					油		
	ひよっつるのきんぴら	ぶたもも肉	ひよっつる	にんじん		さとう ごま油			
21 (木)	みかんパン						みかんパン	600	802
	牛乳		牛乳					21.6	27.7
	卵のふわふわスープ	ベーコン 卵	チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ	じゃがいも			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも 油 バター			
22 (金)	ごはん						こめ	665	813
	牛乳		牛乳					31.4	38.6
	大根と豚肉のべっこう煮	ぶたもも肉 あつあげ てんぷら		にんじん いんげん	だいこん	さとう			
	きびなごごまフライ		きびなごフライ				油		
	ツナ高菜炒め	ツナ		高菜漬		さとう ごま 油			
25 (月)	吹き寄せごはん	とりむね肉		にんじん	しめじ えのきだけ えだまめ	こめ さとう		586	717
	牛乳		牛乳					25.6	30.9
	さつまい	とりむね肉 あつあげ 麦みそ		にんじん こねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さつまいも			
	さんまかぼすレモン煮	さんまかぼすレモン煮							
	キャベツの昆布あえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ				
26 (火)	コッペパン						コッペパン	613	804
	牛乳		牛乳					28	35.7
	ビーフシチュー	牛肉	生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ セロリ マツタケ	じゃがいも マーガリン			
	ツナサラダ	ツナ		赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ		
27 (水)	ごはん						こめ	632	770
	牛乳		牛乳					23.7	28.5
	ワンタンスープ	ぶたもも肉		にんじん こねぎ	たまねぎ もやし 木くらげ	ワンタン			
	酢豚	ぶたもも肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ 木くらげ	でん粉 さとう 油			
28 (木)	はちみつパン						はちみつパン	602	810
	牛乳		牛乳					20	25.5
	わかめうどん	とりむね肉 はんぺん ちくわ	わかめ	こねぎ	たまねぎ	うどん			
	野菜かき揚げ					野菜かき揚げ 油			
	りんご				りんご				
29 (金)	ごはん						こめ	611	743
	牛乳		牛乳					24.4	29.5
	マーボー豆腐	ぶたひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でん粉 ごま油			
	ハンサンスー	ハム 錦糸卵		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう ごま油			

今月のおもな行事予定

27日(水) 有明中4組、5組 とも大作戦

今月の献立について

18日(月)～24日(日) 地場産物使用推進週間

20日(水) 県内まるごと長崎県給食

島原産の食材を中心に給食まるごと長崎県産の給食を実施予定です。  
キャベツ、だいこん、長ねぎなど、島原の恵みがたっぷり入ったみそ汁や、  
南島原産のひよっつるを使ったきんぴら、長崎県産のアジフライを提供予定です。

※ 旬の食材を中心に地元の食材を使用予定です。

