

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。》
《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき、のり、青のり、あおさ、もずく、わかめ、こんぶなど)には、
いかに・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。



	月	火	水	木	金
献立	<p>給食では「地産地消」を推進しています!</p>	<p>1</p> <p>④いわしのかんろに</p> <p>②ごはん ③だいにんのそばろに</p> <p>①牛乳 ③ふたにく、中揚げ、さつまあげ(卵) 削り節(だし) ④いわし ③だいごん、にんじん、しいたけ、たまねぎしょうが、こんにゃく、えだまめ</p> <p>②精白米、強化米 ⑤サラダ油、中ざら、でんぷん ④さつまいも、小麦粉、でんぷん、小麦粉、パン粉 ④しょうゆ、みりん、塩</p> <p>小: 636 kcal 中: 768 kcal 小: 25.3 g 中: 300 g</p>	<p>2</p> <p>④どりにくホチシメソシ ケチャップあげ</p> <p>②バターパン ③しろはなまめポターージュ</p> <p>①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、大豆、白豆、牛乳 ④いんげん豆、粉チーズ、スキムミルク ④鶏肉 ③たまねぎ、にんじん、しめじ、カリフラワー ④鶏肉、グリーンピース ④レモン</p> <p>②バターパン(卵・乳) ③バター、生クリーム ④じゃが芋、小麦粉、でんぷん、なたね油、さとう ③ホワイデルカ(小麦・乳)、「ゴジソマ」 ワイン、塩、こしょう ④ソース、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう</p> <p>小: 690 kcal 中: 885 kcal 小: 28.1 g 中: 35.6 g</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p> <p>11月8日「学童・お昼の癒やし」 昭和44年11月7日に鹿兒島市は山形県鶴岡市と兄弟都市の盟約を結びました。交流を深めるために、交流給食を実施しています。今回は庄内地域の豚肉を使ったみそ味になっています。 山形県では「鶏飯」や「きびなご」を使った献立を実施しているそうです。</p> <p>お知らせ 毎月の献立の中から、おすすめの献立を1品、松元学校給食センターのホームページに掲載しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。</p>	
					<p>6</p> <p>④たかなチャーハン</p> <p>②ごはん ③ぎょうざのスープ</p> <p>①牛乳 ③ベーコン(卵・乳) きょうざ(豚肉・鶏肉・大豆) ④かつお、卵 ③たまねぎ、にんじん、もやし、きくらげ ④チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ、しょうが ④にんじん、たまねぎ、ふかねぎ、しょうが ④たなづけ</p> <p>②精白米、強化米 ③小麦粉、油、さとう ④サラダ油、こま、ごま油 ③鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、塩 ④しょうゆ、みりん、こしょう</p> <p>小: 621 kcal 中: 760 kcal 小: 20.5 g 中: 24.4 g</p>
<p>13</p> <p>④もやしのカレーいため</p> <p>②むぎごはん ③なかつしどん</p> <p>①牛乳 ③豚肉、ちくわ(卵ぬき)、うす揚げ、卵 削り節(だし) ④ハム(卵・乳) ③にんじん、たまねぎ、しいたけ、栗ねぎ ④もやし、にんじん、キャベツ</p> <p>②精白米、強化米、麦 ③さとう ④サラダ油 ③鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、塩 ④しょうゆ、カレー粉、塩、こしょう</p> <p>小: 576 kcal 中: 707 kcal 小: 27.8 g 中: 33.8 g</p>	<p>14</p> <p>④スラッピー・ジョー (アメリカより)</p> <p>②ドッグパン ③さつまいもポターージュ</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、牛乳 ④豚肉、鶏肉、大豆、ひよこ豆、マローファット シードバター ③たまねぎ、にんじん、しめじ、「ゴジソマ」 ④たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ トマト</p> <p>②ドッグパン(乳) ③さつまいも、生クリーム ④サラダ油、小麦粉 ③鶏がらスープ、「ゴジソマ」塩、こしょう ④ケチャップ、ウスターソース、コンソメ ワイン</p> <p>小: 612 kcal 中: 789 kcal 小: 30.8 g 中: 39.3 g</p>	<p>15</p> <p>④しそやしのひき ⑤あしかん</p> <p>②ごはん ③おでん</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、うすらば、中揚げ、ちくわ(卵ぬき) ④豚肉、削り節(だし) ⑤ひじき、寒天 ④にんじん、だいこん、こんにゃく、インゲン ⑤その実 ⑤みかん</p> <p>②精白米、強化米 ③じゃが芋、中ざら、水あめ ④キヌア、さとう、油 ③鶏がらスープ、「ゴジソマ」しょうゆ、塩 ④しょうゆ、塩</p> <p>小: 608 kcal 中: 718 kcal 小: 23.0 g 中: 27.3 g</p>	<p>16</p> <p>④ジャーマンポテト ⑤くるごまクリーム</p> <p>②あつぎり ③ラビオリスープ</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、豚肉、大豆 ④ベーコン(卵・乳)</p> <p>③せりり、「にんじん」たまねぎ、しめじ キャベツ、グリーンピース、コーン ④たまねぎ、パセリ</p> <p>②厚切り食パン(乳) ③じゃが芋、小麦粉、さとう、パン粉 ④キヌア、さとう、油 ③鶏がらスープ、「ゴジソマ」しょうゆ、塩、こしょう ④塩、こしょう</p> <p>小: 600 kcal 中: 748 kcal 小: 24.5 g 中: 30.4 g</p>	<p>17</p> <p>④ひじきにほしのつくだに</p> <p>②ごはん ③マーボー豆腐</p> <p>①牛乳 ③豚肉、大豆、豆腐、赤みそ ④ひじき、にんじん、かつおぶし</p> <p>③にんじん、たまねぎ、だけのこ、しいたけ ふかねぎ、にんにく、しょうが</p> <p>②精白米、強化米 ③さとう、ごま油、でんぷん ④こま、中ざら ③しょうゆ、カレー粉、塩、こしょう ④みりん、しょうゆ、酢</p> <p>小: 624 kcal 中: 756 kcal 小: 26.5 g 中: 32.1 g</p>	
<p>20</p> <p>④かつおそぼろごはん ⑤カットりんご</p> <p>②むぎごはん ③くたくさんみそしる</p> <p>①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ 煮干し(だし) ④かつお、卵 ③にんじん、だいごん、もやし、だのぎ こまつな ④にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが ちりんご</p> <p>②精白米、強化米、麦 ④サラダ油、さとう、中ざら ④みりん、しょうゆ</p> <p>小: 650 kcal 中: 797 kcal 小: 23.1 g 中: 28.0 g</p>	<p>21</p> <p>④いろいろやさいキャベツのミンチカツ ⑤マイトソース</p> <p>②バーガーパン ③こしゆまめのスープ</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、粉チーズ、大豆 えんどう豆、カルパソ、あずき、レンズ豆、あさり ④鶏肉、豚肉、大豆 ③たまねぎ、にんじん、せりり、キャベツ トマト、グリーンピース ④たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン キャベツ、しょうが</p> <p>②バーガーパン(乳) ③じゃが芋、サラダ油 押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび ④なたね油、パン粉、でんぷん、米粉、さとう ③鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう ④黒こしょう ⑤マイトソース</p> <p>小: 587 kcal 中: 756 kcal 小: 26.1 g 中: 33.2 g</p>	<p>22</p> <p>④ピーナツいりふたみそ</p> <p>②ごはん ③こうゆどうろのたまごとし</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、高野豆腐、ウィンナー(大豆)、卵 削り節(だし) ④鶏肉、豚肉、大豆 ③鶏肉、茶うひみそ ③たまねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ ④にんじん、ごぼう、にら、しょうが</p> <p>②精白米、強化米、ガルシジウム米 ③サラダ油、さとう ④ピーナツ、小麦粉、さとう、サラダ油 ③しょうゆ、酒、みりん、塩 ④酒、みりん</p> <p>小: 625 kcal 中: 758 kcal 小: 28.4 g 中: 34.8 g</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>11月14日「スラッピー・ジョー」 「スラッピー・ジョー」とはアメリカのアイ オワ州発祥の郷土料理で、パンにはさ んだバーガー(サンドイッチ)のことです。 ポターージュに使われているさつまいもは、 松元小4年生のみなさんが育ててくれた ものです。ありがとうございます。</p> <p>11月24日「和食の日」 2013年ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食-日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していく ことの大切さを改めて考える日として 制定されました。昔から伝わる行事食 や郷土料理を給食にも毎月取り入れ ています。 「しいごん」とは、材料を切り込んで 鍋に入れることから名付けられたとい われています。</p>	<p>24</p> <p>④あつぎりかけ ⑤スイートポテト</p> <p>②ごはん ③きいごん</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、さつまいも、中揚げ、中揚げ 削り節(だし) ④しらほし、かつおぶし ③にんじん、だいごん、ごぼう、しょうが こんにゃく、たけのこ、しいたけ、キヌア ④粉茶</p> <p>②精白米、強化米 ③じゃがいも、中ざら ④こま、ごま油、さとう ⑤さつまいも、さとう、なたね油、水あめ ③酒、みりん、しょうゆ ④酒、みりん、しょうゆ、みりん、塩</p> <p>小: 646 kcal 中: 764 kcal 小: 24.2 g 中: 29.2 g</p>	
<p>27</p> <p>④ものがたり給食</p> <p>②むぎごはん ③ポークカレー</p> <p>①牛乳 ③豚肉、スキムミルク、チーズ</p> <p>③たまねぎ、「にんじん」しょうが、にんにく グリーンピース、りんご ④みかん、パイ、黄桃、いちご ブルーベリー</p> <p>②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、バター ③ウスターソース、カレールウ(乳・小麦)</p> <p>小: 665 kcal 中: 813 kcal 小: 23.0 g 中: 27.7 g</p>	<p>28</p> <p>④おしじゅうマイ (幼小2こ・中3こ)</p> <p>②こくとうパン ③はっぽう豆腐</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、うすらば、豆腐、エビ、イカ ④鶏肉、豚肉、大豆</p> <p>③しょうが、「にんじん」たまねぎ、キャベツ だのぎ、きくらげ ④たまねぎ、しょうが、にんにく</p> <p>②精白米、強化米(乳) ③こま油、でんぷん ④小麦粉、でんぷん、さとう ③塩、しょうゆ、中華ソース ④チキンイオン、しょうゆ、ほたて貝エキス 塩</p> <p>小: 603 kcal 中: 783 kcal 小: 32.0 g 中: 41.0 g</p>	<p>29</p> <p>④きびなごのおうごんがらめ</p> <p>②むぎごはん ③しいごんのへんしんみそしる</p> <p>①牛乳 ③豆腐、うす揚げ、豆腐、おから、みそ わかめ、煮干し(だし) ④きびなご ③にんじん、だいごん、ふかねぎ、ほごさい ④パセリ</p> <p>②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも ④でんぷん、なたね油、マヨネーズ(卵ぬき) ④カツ、カレー粉、塩</p> <p>小: 621 kcal 中: 762 kcal 小: 24.8 g 中: 29.7 g</p>	<p>30</p> <p>④ワインナーと ほうれんそうのソテー</p> <p>②バターパン ③ミートスパゲティ</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、大豆、粉チーズ、スキムミルク ④ウィンナー(大豆) ③だいにん、たまねぎ、せりり、しめじ グリーンピース、にんにく ④にんじん、コーン、ほうれんそう</p> <p>②バターパン(卵・乳) ③スパゲティ、サラダ油、さとう ④バター ③ケチャップ、下酢ピロ、ウスターソース コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう ④塩、こしょう、しょうゆ</p> <p>小: 657 kcal 中: 837 kcal 小: 27.9 g 中: 35.2 g</p>	<p>11月27日「ものがたり給食」</p> <p>秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などいろいろな秋が思いつくかもしれません。その中でも読書の秋にちなんで「ものがたり給食」を実施します。絵本や物語に登場する料理を給食で再現します。 第1弾は「カレーライス」です。給食でも大人気のメニューです。給食センターでは3種類のカレーを混ぜて使っています。幼稚園児から中学生まで食べるので、あまり辛いのが特徴です。 カレーライスに関連した本がたくさんあります。ぜひ探して読んでみてください。</p>	