＊物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

Pタンパク質　F脂質　小：中

令和8年度 11月給食よていこんだてひょう

中種子町立学校給食センター

たんぱく質を多く含む食品 / カルシウムを多く含む食品	1群 2群	血や肉や体をつくるもの
カロテンを多く含む食品 / ビタミンCを多く含む食品	3群 4群	体の調子を整えるもの
炭水化物を多く含む食品 / 脂質を多く含む食品	5群 6群	熱や力のもとになる

月	火	水	木	金
2 和牛交流給食 ①麦ご飯 ②すき焼き風煮 ③ブロッコリーのおひたし	**3** 文化の日 牛乳は毎日200ccつきます。 今月は、ワイワイ畑さんから だいこん キャベツ とうがん さつまいも さといも はねぎ ピーマン かぼちゃ	**4** 本とのコラボ給食 ①山菜ご飯 ②きのこの味噌汁 ③いわしの生姜煮	**5** 本とのコラボ給食 ①ミルクパン ②パンプキンポタージュ ③鶏肉の甘酢がらめ	**6** 本とのコラボ給食 ①むぎごはん ②ハヤシライス ③コールスローサラダ
1群 2群：ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく とうふ しらたき ③あぶらあげ		1群 2群：ぎゅうにゅう ①あぶらあげ ②とうふ ③いわし	1群 2群：ぎゅにゅう ②ぎゅうにゅう スキムミルク 生クリーム ③とりにく	1群 2群：ぎゅうにゅう ②ぶたにく
3群 4群：②にんじん たまねぎ はくさい ふかねぎ もやし ③ブロッコリー たまねぎ もやし		3群 4群：①にんじん しめじ ②にんじん たまねぎ しめじ えのき しいたけ はねぎ	3群 4群：②かぼちゃ にんじん たまねぎ ③にんじん ピーマン たまねぎ	3群 4群：②にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム ③キャベツ にんじん コーン
5群 6群：①こめ むぎ ②さとう ③さとう		5群 6群：①こめ むぎ	5群 6群：①ミルクパン ③さとう ごまあぶら	5群 6群：①こめ むぎ ②バター じゃがいも
P 651：810 F 30.1：34.7		P 559：780 F 20.4：28.7	P 688：792 F 27.8：31.1	P 656：795 F 22.3：30.1
9 カミカミメニュー ①むぎごはん ②炒り豆腐 ③茎わかめのきんぴら	**10** カミカミメニュー ①ミルクパン ②肉うどん ③バナナの黒糖がらめ	**11** カミカミメニュー ①むぎごはん ②大豆の五目煮 ③つぼ漬けのあっさり和え	**12** カミカミメニュー ①ミルクパン ②豆乳鍋 ③砂ぎもとポテトのカレー揚げ	**13** カミカミメニュー ①むぎごはん ②さつま汁 ③きびなごの香味ソース
1群 2群：ぎゅうにゅう ②とりにく とうふ たまご さつまあげ ③ロースハム くきわかめ	1群 2群：ぎゅうにゅう ②ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ③だいず きなこ	1群 2群：ぎゅうにゅう ②とりにく さつまあげ だいず	1群 2群：ぎゅうにゅう ②にくだんご がんもどき とうにゅう ③すなずり	1群 2群：ぎゅうにゅう ②とりにく あつあげ ③きびなご
3群 4群：②にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう	3群 4群：②にんじん たまねぎ ほうれんそう ③バナナ	3群 4群：②じんじん とうがん いんげん ③キャベツ だいこん にんじん つぼつけ	3群 4群：②にんじん はくさい たまねぎ じめじ	3群 4群：②にんじん ごぼう だいこん ③ふかねぎ
5群 6群：①こめ むぎ ②あぶら さとう	5群 6群：①ミルクパン 2うどん さとう 3くろざとう	5群 6群：①こめ むぎ ②じゃがいも さといも さとう ③さとう ごま	5群 6群：①ミルクパン ②ごま ③じゃがいも	5群 6群：①こめ むぎ ②さつまいも さといも こくとう ③あぶら さとう ごま
P 640：840 F 26.5：31.1	P 751：855 F 38.1：47.4	P 626：718 F 22.7：28.2	P 681：848 F 30.7：37.6	P 621：810 F 30.5：34.2
16 ①むぎごはん ②もずくスープ ③豚キムチ炒め	**17** ①ミルクパン ②ポークビーンズ ③チキン南蛮	**18** ①むぎごはん ②麻婆春雨 ③中華サラダ	**19** 食育の日 ①きなこ揚げパン ②緑のミネストローネ ③ミートボールの甘辛煮	**20** ①むぎごはん ②鶏飯の具・汁 ③豚肉の揚げ煮 ④1食きざみのり
1群 2群：ぎゅうにゅう ②もずく とりにく とうふ ベーコン ③ぶたにく	1群 2群：ぎゅうにゅう ②ぶたにく ベーコン だいず ③とりにく	1群 2群：ぎゅうにゅう ②ぶたにく だいず ③とりにく	1群 2群：ぎゅうにゅう ①きなこ ②ベーコン だいず ③にくだんご	1群 2群：ぎゅうにゅう ②とりにく たまご ③ぶたにく ④のり
3群 4群：②ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ ③にんじん きゃべつ ニラ キムチ	3群 4群：②にんじん たまねぎ ③たまねぎ にんじん	3群 4群：②にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ③もやし にんじん キャベツ	3群 4群：②にんじん たまねぎ ほうれんそう えだまめ ③ミックスベジタブル	3群 4群：②にんじん しいたけ はねぎ
5群 6群：①こめ むぎ 3さとう ごま ごまあぶら	5群 6群：①ミルクパン ②じゃがいも さとう ③さとう	5群 6群：①こめ むぎ ②ごまあぶら さとう ③さとう ごまあぶら	5群 6群：①コッペパン さとう ②マカロニ じゃがいも あぶら ③さとう あぶら	5群 6群：①こめ むぎ ②さとう ③さとう ごま
P 570：790 F 17.9：28.8	P 625：829 F 29.1：37.6	P 636：790 F 28.4：35.5	P 725：810 F 30. 8：35.8	P 500：760 F 30.4：36.1
23 勤労感謝の日 【11月の献立について】 やっと涼しい季節になってきました。 4・5・6日は本とのコラボ給食です。 ○ごんぎつね： 山菜ご飯 ○三匹のくま：パンプキンポタージュ ○流星の絆： ハヤシライス を出す予定です。 秋の食材がたくさん使われています。 楽しみにしていてください。	**24** ①ミルクパン ②イタリアンスープ ③ポークジンジャー	**25** ①むぎごはん ②木の葉丼の具 ③きんぴらごぼう	**26** ①ミルクパン ②コンソメジュリアン ③タラのBBQソースがらめ	**27** ①むぎごはん ②わかめの味噌汁 ③いわしのみぞれ煮 ④ぶどうゼリー
	1群 2群：ぎゅうにゅう ②とりにく たまご ③ぶたにく	1群 2群：ぎゅうにゅう ②とりにく あつあげ かまぼこ たまご スキムミルク	1群 2群：ぎゅうにゅう ②ベーコン ③タラ	1群 2群：ぎゅうにゅう ②わかめ とうふ ③いわし
	3群 4群：②にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう ③たまねぎ にんじん ピーマン	3群 4群：②たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ③ごぼう にんじん もやし	3群 4群：②にんじん たまねぎ セロリ だいこん キャベツ ③たまねぎ	3群 4群：②にんじん たまねぎ えのき はねぎ
	5群 6群：①ミルクパン ②こなチーズ パン粉 ③あぶら	5群 6群：①こめ むぎ ②さとう ③さとうう ごま あぶら	5群 6群：①ミルクパン ②じゃがいも さとう ③あぶら さとう	5群 6群：①こめ むぎ ④ぶどうゼリー
	P 605：709 F 23.3：28.6	P 608：755 F 23.1：27.8	P 591：795 F 25.5：28.9	P 577：701 F 23.0：30.1
30 和牛提供 ①むぎごはん ②根菜汁 ③3色そぼろ丼				
1群 2群：ぎゅうにゅう ②とりにく あぶらあげ とうふ ③ぎゅにく たまご				
3群 4群：②だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ ③ほうれんそう				
5群 6群：②さつまいも さといも ③あぶら さとう				
P 660：773 F 25.9：38.4				

☆和牛給食☆

11月2日　　JA種子屋久および熊毛地域の1市3町共同提供による和牛給食

★地域の基幹産業である農業・畜産業への理解を深めること、食育の推進を目的としています。　【すき焼き風煮】

11月30日　（株）肉のながはま　さんによる提供

★永濱大作さん((株)肉のながはま)が育てた牛を、児童生徒の皆さんへ振るまってもらうことになりました。【3色そぼろ丼】

☆カミカミメニュー☆

11月8日～14日　いい歯ニッコリ鹿児島週間です。茎わかめ・バナナ・つぼ漬け・砂ずり・きびなご　よく噛んで食べましょう。

よく噛むことは、肥満や生活習慣病の予防と、脳・口の健康維持に役立ちます。

ひ（肥満防止）み（味覚の発達）こ（言葉の発音）の（脳の発達）は（歯の病気予防）が（がん予防）い（胃腸快調）ぜ（全力）

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。よく噛んで素晴らしい人生へ！