

令和7年度

中種子町立学校給食センター

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

\*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。

## 11月給食よていこんだてひょう

| 月                                                                                                                                                                                                                                                        | 火                                                                                                                                                                                                                                                          | 水                                                                                                                                                                                                                                                          | 木                                                                                                                                                                                                                                        | 金                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br>文化の日<br>牛乳は<br>毎日200ccつきます。<br>今月は、<br>ワイワイ畑さんから<br>とうがん さつまいも<br>さといも はねぎ<br>ピーマン<br>を納入予定です。                                                                                                                                               | <b>4</b><br>① コッペパン<br>② ピリ辛フォー<br>③ レバーとポテトの揚げ煮<br>1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく やきぶた<br>2群 ③きもちこたちゃん<br>3群 ②ふかねぎ たまねぎ もやし<br>4群 たけのこ ちんげんさい きくらげ ③にら<br>5群 ①コッペパン ②クイッティオ あぶら<br>6群 ねりごま ③じゃがいも さとう<br>E 647*772 P 30.6*35.0<br>家庭でとって<br>もらいたいもの たまご きのこ やさい          | <b>5</b><br>① おぎごはん<br>② 豚汁<br>③ キビナゴのネギ塩だれ<br>④ 添えキャベツ<br>1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ<br>2群 ③きびなこ<br>3群 ②にんじん ごぼう だいこん たまねぎ<br>4群 たけのこ こんにゃく ふかねぎ<br>③ふかねぎ ④キャベツ<br>5群 ①こめ むぎ ②あぶら じゃがいも<br>6群 さとう ③さとう<br>E 631*784 P 34.1*42.0<br>家庭でとって<br>もらいたいもの まめ たまご やさい | <b>6</b><br>① ミルクパン<br>② ラーメン<br>③ ギョウザ<br>1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③ぎょうざ<br>2群<br>3群 ②キャベツ たまねぎ にんじん<br>4群 もやし ふかねぎ たけのこ<br>5群 ①ミルクパン ②ちゃんぽん<br>6群<br>E 666*880 P 29.7*37.9<br>家庭でとって<br>もらいたいもの さかな きのこ やさい                                     | <b>7</b><br>① おぎごはん<br>② 木の葉丼の具<br>③ 茎わかめのきんぴら<br>1群 ぎゅうにゅう ②とりにく あつあげ<br>2群 かまぼこ たまご スキミミルク<br>③ハム きわかめ<br>3群 ②たまねぎ にんじん キャベツ<br>4群 ほうれんそう ③もやし にんじん<br>5群 ①こめ むぎ ②さとう<br>6群 ③さとう さとう ごまあぶら<br>E 608*755 P 23.1*27.8<br>家庭でとって<br>もらいたいもの やさい くだもの きのこ |
| <b>10</b><br>① おぎごはん<br>② チキンカレー<br>③ 海藻サラダ<br>1群 ぎゅうにゅう ②とりにく だいす<br>2群 スキミミルク ③かいそう<br>3群 ②にんじん たまねぎ えだまめ りんご<br>4群 ③キャベツ にんじん<br>5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも<br>6群<br>E 647*802 P 22.2*26.5<br>家庭でとって<br>もらいたいもの さかな きのこ やさい                                     | <b>11</b><br>① コッペパン<br>② ポークビーンズ<br>③ チキン南蛮<br>④ ノンエッグマヨネーズ<br>1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく だいす<br>2群 ③とりにく<br>3群 ②にんじん たまねぎ トマト<br>4群 ③たまねぎ にんじん<br>5群 ①コッペパン ②じゃがいも さとう<br>6群 ③かたくりこ さとう<br>E 644*733 P 32.8*35.5<br>家庭でとって<br>もらいたいもの さかな たまご やさい                   | <b>12</b><br>① おぎごはん<br>② 冬瓜の味噌汁<br>③ アジの塩麹焼き<br>④ 添え野菜<br>1群 ぎゅうにゅう ②とうふ だいす<br>2群 ③アジ<br>3群 ②とうがん にんじん たまねぎ こまつな<br>4群 しめじ ④キャベツ にんじん<br>5群 ①こめ むぎ ②さといも<br>6群 ④さとう<br>E 646*801 P 22.4*26.7<br>家庭でとって<br>もらいたいもの にく やさい かいそう                            | <b>13</b><br>① コッペパン<br>② サツマイモのクリーム煮<br>③ 鶏肉のハーフ焼き<br>1群 ぎゅうにゅう ②とりにく チーズ<br>2群 ぎゅうにゅう 生クリーム ③とりにく<br>3群 ②にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>4群 しめじ<br>5群 ①コッペパン ②さつまいも こめこ<br>6群 あぶら<br>E 657*829 P 28.6*35.0<br>家庭でとって<br>もらいたいもの さかな くだもの やさい       | <b>14</b><br>① おぎごはん<br>② 豆乳鍋<br>③ いりことサツマイモの揚げ煮<br>1群 ぎゅうにゅう ②にくだんご<br>2群 かんもどき とうにゅう<br>③にほし だいす<br>3群 ②にんじん はくさい たまねぎ しめじ<br>4群<br>5群 ①こめ むぎ ②ごま<br>6群 ③さつまいも あぶら さとう<br>E 681*848 P 30.7*37.6<br>家庭でとって<br>もらいたいもの さかな かいそう やさい                     |
| <b>17</b><br>① わかめごはん<br>② 大豆の五目煮<br>③ つぼ漬けのあっさり和え<br>1群 ぎゅうにゅう ①わかめ ②とりにく<br>2群 あつあげ さつまいも こんにゃく だいす<br>3群 ②にんじん とうがん いんげん<br>4群 ③つぼづけ だいこん キャベツ にんじん<br>5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも さとう<br>6群 ③さとう ごま ごまあぶら<br>E 626*718 P 22.7*24.2<br>家庭でとって<br>もらいたいもの やさい きのこ | <b>18</b><br>① ミルクパン<br>② にくうどん<br>③ 大豆とひじきのサラダ<br>1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく かまぼこ<br>2群 ③だいす ひじき ツナ<br>3群 ②にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>4群 はねぎ ③キャベツ にんじん<br>5群 ①ミルクパン ②うどん さとう<br>6群<br>E 659*862 P 24.1*29.0<br>家庭でとって<br>もらいたいもの たまご やさい くだもの                              | <b>19</b><br>① おぎごはん<br>② 中華コーンスープ<br>③ タンツウユイ<br>1群 ぎゅうにゅう ②とりにく たまご<br>2群 ③タラ<br>3群 ②たまねぎ にんじん だいこん にら<br>4群 コーン ③ふかねぎ<br>5群 ①こめ むぎ ②かたくりこ ③あぶら<br>6群 じゃがいも かたくりこ さとう<br>E 643*797 P 24.1*29.0<br>家庭でとって<br>もらいたいもの まめ きのこ やさい                           | <b>20</b><br>① コッペパン<br>② コンソメスープ<br>③ 鶏肉のトマトソース和え<br>1群 ぎゅうにゅう ②とりにく<br>2群 ③とりにく<br>3群 ②たまねぎ にんじん キャベツ<br>4群 コーン えだまめ ③たまねぎ トマト<br>5群 ①コッペパン ②じゃがいも マカロニ<br>6群 ③かたくりこ あぶら<br>E 660*841 P 30.1*37.7<br>家庭でとって<br>もらいたいもの さかな やさい きのこ     | <b>21</b><br>① キノコの混ぜご飯<br>② やまんぼ汁<br>③ 焼き芋<br>1群 ぎゅうにゅう ①あぶらあげ<br>2群 ②タラ あつあげ<br>3群 ①しめじ えのき しいたけ にんじん<br>4群 えだまめ ②だいこん にんじん ごぼう<br>5群 ①こめ むぎ ②やまいも<br>6群 ③あんのうちも<br>E 643*840 P 23.7*29.0<br>家庭でとって<br>もらいたいもの にく やさい くだもの                            |
| <b>24</b><br>振替休日<br>【11月の献立について】<br>やっと涼しい季節になってきました。<br>21日は本とのコラボ給食です。<br>「やまんばあさん」から<br>○キノコの混ぜご飯<br>○やまんば汁<br>を出す予定です。<br>秋の食材がたくさん使われています。<br>楽しみにしててください。                                                                                         | <b>25</b><br>① コッペパン<br>② イタリアンスープ<br>③ ポークジンジャー<br>④ ほうれんそうムース<br>1群 ぎゅうにゅう ②たまご チーズ<br>2群 とりにく ③ぶたにく<br>3群 ②にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>4群 コーン ③たまねぎ にんじん ピーマン<br>5群 ①コッペパン ②パンこ ③あぶら<br>6群 ④ほうれんそうムース<br>E 628*749 P 32.9*38.3<br>家庭でとって<br>もらいたいもの さかな やさい きのこ | <b>26</b><br>① おぎごはん<br>② 麻婆豆腐<br>③ 中華サラダ<br>1群 ぎゅうにゅう ②とうふ ぶたにく<br>2群 ③ささみ<br>3群 ②にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ<br>4群 ③もやし きゅうり にんじん キャベツ<br>5群 ①こめ むぎ ②ごまあぶら さとう<br>6群 かたくりこ ③ごまあぶら さとう<br>E 636*790 P 28.4*35.0<br>家庭でとって<br>もらいたいもの さかな たまご やさい                  | <b>27</b><br>① ミルクパン<br>② マカロニイタリアン<br>③ 甘夏サラダ<br>1群 ぎゅうにゅう ②ミートボール<br>2群 チーズ スキミミルク<br>3群 ②にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>4群 トマト ③キャベツ にんじん<br>あまなつみかん<br>5群 ①ミルクパン ②マカロニ パター<br>6群 ③さとう<br>E 652*832 P 25.9*32.4<br>家庭でとって<br>もらいたいもの さかな やさい いち | <b>28</b><br>① おぎごはん<br>② うすくず汁<br>③ 味噌バター炒め<br>1群 ぎゅうにゅう ②とうふ とりにく<br>2群 ③タラ<br>3群 ②にんじん だいこん えのき なめこ<br>4群 ③キャベツ にんじん たまねぎ<br>もやし えのき しめじ<br>5群 ①こめ むぎ ②さといも かたくりこ<br>6群 ③バター さとう<br>E 634*770 P 29.3*34.1<br>家庭でとって<br>もらいたいもの たまご やさい くだもの          |

安納芋について知ろう!!! ~JA種子屋久さんにインタビュー!!~

Q1: 昨年の安納芋の収穫量はどれくらいですか？

A: 島内全体で1293tでした。  
中種子町は146t(全体の11.3%)でした。

Q2: 今年の安納芋の出来映えは？

A: 台風も来ず、梅雨も短かったことから、例年通りの収穫量  
を見込んでいます。  
今年の芋は比較的大きな芋が多いようです。

Q3: 今回提供していただいた冷凍焼き芋の加工方法は？

A: 芋をきれいに洗い、焼き芋の機械でじっくり1時間10分焼き  
上げ、ある程度冷ましてから急速冷凍しています。

Q4: おすすめの安納芋の食べ方を教えてください！

A: ○安納芋と鶏肉の甘酢炒め ○安納芋とエビのアヒージョ  
○いもあげもち ○安納芋のガレット  
おいしそうなレシピを教えてください！  
詳細については、給食だよりをご覧ください！JA種子屋久さんから  
冷凍焼き芋の  
提供をいただきました。  
21日の献立で  
使用する予定です！