

ひづけ 日付 よう (曜)	こんだて 献立名	し 使用材料(つかう たべもの)			こんげつしゅん 今月の旬
		おもに からだをつくる もとになる しょくひん (あか)	おもに からだの ちょうしを 整える もとになる しょくひん (みどり)	おもに エネルギーのもとになる しょくひん (きいろ)	
		たんぱく質が多い(1群)	たんぱく質が多い(2群)	たんぱく質が多い(3群)	
(火)	4 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	れんこん
	米粉の根菜カレー	ぎゅうにく	にんじん ごぼう たまねぎ れんこん	じゃがいも でんぷん あぶら	
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ ひじき	キャベツ	さとう	
(水)	5 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はくさい
	サワラの南蛮漬	サワラ	しょうが	でんぷん さとう あぶら	
	白菜と小松菜のごまあえ		こまつな はくさい	ごま	
(木)	6 小さいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン あぶら	
	ツナのクリームスパゲッティ	まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ セロリ しめじ	
	だいず大豆サラダ	だいず	キャベツ	さとう	
(金)	7 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はくさい だいこん さといも
	キビナゴの から揚げ	キビナゴ		しょうが にんにく	
	白菜と もやしの しそあえ		しそこ はくさい もやし		
(月)	10 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	れんこん
	うずら卵と高野豆腐の煮物	とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ	さとう	
	れんこんの あえもの	まぐろあぶらづけ	れんこん キャベツ	さとう	
(火)	11 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			秋ザケ れんこん だいこん はくさい しろねぎ
	吹き寄せごはん	とりにく	にんじん れんこん しめじ	こめ おおむぎ あぶら	
	金時豆の甘煮	きんときまめ		さとう	
(水)	12 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	納豆みそ	ぶたにく なっとう あかみそ		さとう あぶら	
	肉じゃがの うま煮	ぎゅうにく	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら	
(木)	13 ロールパン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう		みかん	みかん はくさい チンゲンサイ
	チーズ春巻き	とりにく チーズ		こむぎこ はるまきのかわ あぶら	
	中華野菜スープ	とりにく わかめ	にんじん チンゲンサイ はくさい もやし	でんぷん あぶら	
(金)	14 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はくさい
	サワラの白みそ焼き	サワラ しろみそ		さとう	
	白菜と小松菜のおかかあえ	かつおぶし	こまつな はくさい	あぶら	
(月)	17 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	さつまいも
	ドライカレー	ぎゅうにく だいず	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが	あぶら	
	ふかしいも		セロリ	さつまいも	
(火)	18 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はくさい チンゲンサイ
	イカの揚げ煮	イカ		でんぷん さとう あぶら	
	白菜とチンゲンサイの あえもの		チンゲンサイ はくさい		
(水)	19 麦ごはん 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト		こめ おおむぎ	だいこん
	マーボー大根	ぎゅうにく とうふ	ねぎ たまねぎ だいこん	でんぷん さとう あぶら	
	伴三絲	あかみそ	にんにく しょうが	はるさめ さとう あぶら	
(木)	20 きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう	ロールパン さとう	だいこん
	とり南蛮うどん	とりにく	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	うどん あぶら	
	だいこん大根サラダ	まぐろあぶらづけ	くきわかめ	さとう あぶら	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※21日(金)からの分は、裏面にあります。

令和7年11月

学校給食献立予定表

香海中学校

ひづけ 日付 (曜)	献立名	使用材料(つかう たべもの)			こんげつ しゅん 今月の旬
		おもに 体をつくる もとになる食品(あか)	おもに 体の調子を整える もとになる食品(みどり)	おもに エネルギーのもとになる食品(きいろ)	
		たんぱく質が多い(1群)	むきしつ おお ぐん 無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群) その他のビタミンが多い(4群)	たんすいかぶつ おお ぐん 炭水化物が多い(5群) 脂質が多い(6群)
(金)	21 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	サバ ほうれんそう
	サバの塩焼き	サバ			
	ほうれん草と もやしの磯香あえ	のり	ほうれんそう もやし	さとう	
	おからの炒り煮	とりにく おから	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにやく	さとう あぶら	
(火)	25 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	れんこん はくさい さといも
	ツナふりかけ	まぐろあぶらづけ あおさ		あぶら ごま	
	筑前煮	とりにく	にんじん ごぼう れんこん しょうが こんにやく	さといも さとう あぶら	
	はくさい 白菜の おかかあえ	かつおぶし	はくさい		
(水)	26 牛乳	ぎゅうにゅう			
	キムチチャーハン	ぶたにく	にんじん ねぎ キムチ	こめ おおむぎ あぶら	
	トックスープ	とうふ	こまつな たまねぎ	トック	
	粉ふきいも			じゃがいも	
(木)	27 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	はくさい さつまいも
	はくさい 白菜と肉団子のスープ	とりにく とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい しょうが	でんぷん	
			ほししいたけ		
	大学いも			さつまいも さとう あぶら	
(金)	28 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	サバ だいこん
	サバの みそ煮	サバ あかみそ	しょうが	さとう	
	こまつな 小松菜と もやしの ごまあえ		こまつな もやし	ごま	
	けんちん汁	とりにく とうふ あぶらあげ	ねぎ ごぼう だいこん	あぶら	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いします。



きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

10月末から冷え込むようになり、長袖や上着姿の子が多くなってきました。ようやく、季節が移ろうとしています。少しずつ寒さに慣れていきましょう。日本各地で、いろいろな感染症が流行しているようです。感染しないように、朝・昼・夜の三食をしっかり食べて、ゆっくり寝て体を休めましょう。給食でも、秋から冬の食べものに切り替えていきます。さつまいもや白菜、れんこん、大根などの野菜や里いも、サバなど、これからが旬の食材のおいさを味わってもらいたいと思います。お楽しみに♪

☆季節の料理「吹き寄せごはん」

11日の「吹き寄せごはん」は、秋を代表する料理のひとつです。秋の落ち葉が風に吹き寄せられる様子を表した混ぜごはんで、にんじんで紅葉した落ち葉を、しめじで落ち葉の下に隠れたきのこなどを感じられるようにしています。

☆北海道の郷土料理「石狩鍋」

11日の「石狩汁」は、北海道の郷土料理「石狩鍋」をアレンジした料理です。石狩鍋はサケをメインにして、玉ねぎやキャベツ、大根、にんじん、白ねぎ、しいたけなどを煮込んだ、みそ味の鍋料理です。サケが、秋に卵を産みに戻ってくる石狩川にちなんで、名前がついたと言われています。



☆中学校3年生 リクエストメニュー ～お楽しみに♪～

香海中学校の3年生に、もう一度食べたい給食をたずねました。11月から、取り入れていく予定です。

- ・4日「(米粉の根菜)カレー」
- ・10日…「(うずら卵と)高野豆腐の煮物」
- ・11日…「(金時豆の甘煮)あまい豆」
- ・13日…「チーズ春巻き」「みかん」
- ・20日…「きなこ揚げパン」

☆伝承したい料理「筑前煮」

25日の「筑前煮」は、福岡県の郷土料理のひとつです。福岡県のあたりが、昔は「筑前国」と呼ばれていたことから名前がついたと言われています。地元では、「がめ煮」と呼ぶことが多いそうです。鶏肉と、にんじんやごぼう、れんこん、しいたけ、里いもなどを煮込み、砂糖やしょうゆ、みりんなどで味付けします。体が温まる、冬の料理です。



☆給食の人気メニュー「揚げパン」

20日の「揚げパン」は、給食の人気メニューのひとつです。給食のパンは、成長期の子どもたちの健康のために、糖分や塩分、油脂にも制限があり、好まない子もいるのですが、揚げパンにすると喜んでくれます。毎年、中学校3年生のリクエスト上位に入るだけでなく、小学生からも出してほしいと希望が多いです。でも、給食では、主食のパンは糖分や塩分、油脂を控えたロールパンを基本にしています。時々だから一層おいしい揚げパンを、お楽しみに♪

