# 令和７年１１月　きゅうしょくこんだてひょう　No. 1

下松市立小学校給食センター

【　こんげつのきゅうしょくもくひょう　】

## 和食に親しもう

| 日 | 曜 | こんだて | 牛乳 | おもなざいりょう |  |  | 調味料 | 4年生の栄養量 エネルギー |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  | 赤：主に体をつくるもとになる | 緑：主に体の調子を整えるもとになる | 黄：主にエネルギーのもとになる |  | たんぱく質 |
| 4 | 火 | ごはん | 牛乳 |  |  | こめ |  | キロカロリー |
|  |  | さばのしおやき |  | さば |  |  | しお | 579 |
|  |  | こんぶあえ |  | こんぶ | キャベツ　きゅうり | さとう | しお　しょうゆ | 25.8 |
|  |  | はるさめじる |  | とりにく | たまねぎ　にんじん　もやし　ねぎ | はるさめ | コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう | グラム |
| 5 | 水 | ☆　11月8日は、「11･8」の語呂合わせで、「いい歯の日」です。それにちなんで、5～7日は、いい歯をつくる食べ物が入った、かみごたえのある給食です。 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | なめし | 牛乳 | かつおけずりぶし | ひろしまな　きょうな　だいこんば | こめ　さとう | しお |  |
|  |  | こうやどうふのふくめに |  | こおりどうふ　とりにく | にんじん　たまねぎ　さやいんげん | じゃがいも　こんにゃく　あぶら<br>さとう | しょうゆ　さけ　みりん | 553 |
|  |  | うめかつおあえ |  | かつおぶし | キャベツ　もやし　にんじん　うめ<br>あかしそ | さとう　でんぷん | しお　こんぶエキス　しょうゆ | 21.4 |
| 6 | 木 🥄 | パン | 牛乳 | だっしふんにゅう |  | こむぎこ　こめこ |  |  |
|  |  | オーロラくじら |  | くじら |  | でんぷん　あぶら　さとう | ウスターソース　トマトケチャップ | 590 |
|  |  | コンソメスープ |  | とりにく | はくさい　たまねぎ　にんじん<br>パセリ | じゃがいも | コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう | 26.7 |
|  |  | りんご　小ざら |  |  | りんご |  |  |  |
| 7 | 金 | げんまいいりごはん | 牛乳 |  |  | こめ　げんまい |  |  |
|  |  | カレーあじのヒリヒリちくぜんに |  | とりにく　ちくわ | にんじん　ごぼう　たけのこ<br>れんこん　さやいんげん | こんにゃく　さとう　あぶら | しょうゆ　みりん　わふうだし　さけ<br>カレーこ | 551 |
|  |  | きりぼしだいこんのみそしる |  | なまあげ　むぎみそ | きりぼしだいこん　たまねぎ<br>にんじん　ねぎ |  | だしいりこ | 20.0 |
|  |  | さつまいもチップス |  |  |  | さつまいも　さとう　あぶら |  |  |
| 10 | 月 🍽🥄 | 【チキンカレーライス】<br>むぎごはん | 牛乳 |  |  | こめ　むぎ |  |  |
|  |  | チキンカレー |  | とりにく　いんげんまめ | たまねぎ　にんじん　グリンピース<br>しょうが　にんにく | じゃがいも　あぶら | カレールウ　トマトケチャップ<br>ウスターソース　しお | 573 |
|  |  | やさいのレモンマリネ |  |  | だいこん　キャベツ　とうもろこし<br>レモン | あぶら　さとう | す　しお | 17.5 |
| 11 | 火 | げんりょうゆかりごはん | 牛乳 |  | あかしそ | こめ　さとう | しお　す |  |
|  |  | 【かきあげうどん】<br>うどん |  | あぶらあげ　とりにく<br>だいずこ | たまねぎ　にんじん　ねぎ | うどん | だしこんぶ　けずりぶし（さば･いわし）<br>しょうゆ　しお | 642 |
|  |  | やさいかきあげ |  |  | たまねぎ　にんじん　ごぼう<br>しゅんぎく | こむぎこ　あぶら | しお | 19.0 |
|  |  | アーモンドあえ |  |  | ほうれんそう　キャベツ　にんじん | アーモンド　さとう | しょうゆ |  |
| 12 | 水 | ごはん | 牛乳 |  |  | こめ |  |  |
|  |  | のりふりかけ |  | かつおぶし　のり |  | さとう　とうもろこしでんぷん | しお　まっちゃ | 627 |
|  |  | とうふハンバーグのきのこソース |  | とうふハンバーグ | しいたけ　えのきたけ　にんじん | さとう　でんぷん | わふうだし　しお　しょうゆ　さけ | 21.8 |
|  |  | （とうふハンバーグ） |  | とうふ　とりにく | たまねぎ | パンこ　こむぎ　さとう　でんぷん | しょうゆ　しお |  |
|  |  | さつまじる |  | とりにく　とうふ　むぎみそ | たまねぎ　にんじん　ねぎ | さつまいも　こんにゃく | だしいりこ |  |
| 13 | 木 🥄 | パン | 牛乳 | だっしふんにゅう |  | こむぎこ　こめこ |  |  |
|  |  | チキンウインナー |  | とりにく |  | ラード　でんぷん　こなあめ　さとう | しお | 597 |
|  |  | フレンチサラダ |  |  | キャベツ　きゅうり　とうもろこし | さとう　あぶら | す　しお　こしょう | 24.1 |
|  |  | とうにゅうパンプキンポタージュ |  | とりにく　とうにゅう | かぼちゃ　たまねぎ　にんじん<br>パセリ |  | シチューのもと（にゅうなし）　しお<br>コンソメ　こしょう |  |
| 14 | 金 | むぎごはん | 牛乳 |  |  | こめ　むぎ |  |  |
| たまご<br>アレルギー<br>たいおう |  | ふわふわどんぶりのぐ |  | たまご　とうふ　とりにく | たまねぎ　にんじん　ねぎ<br>ほししいたけ | ふ　さとう | しょうゆ　みりん　さけ | 617 |
|  |  | ごまあえ |  |  | こまつな　キャベツ　もやし | ごま　さとう | しょうゆ | 25.9 |
|  |  | オレンジ |  |  | オレンジ |  |  |  |

## やまぐち郷土料理の日　26日（水）

山口県の郷土料理を子どもたちに伝えていくために、11月26日（水）に「やまぐち郷土料理の日」として、山口県の郷土料理「けんちょう」と「いとこ煮」がでます。

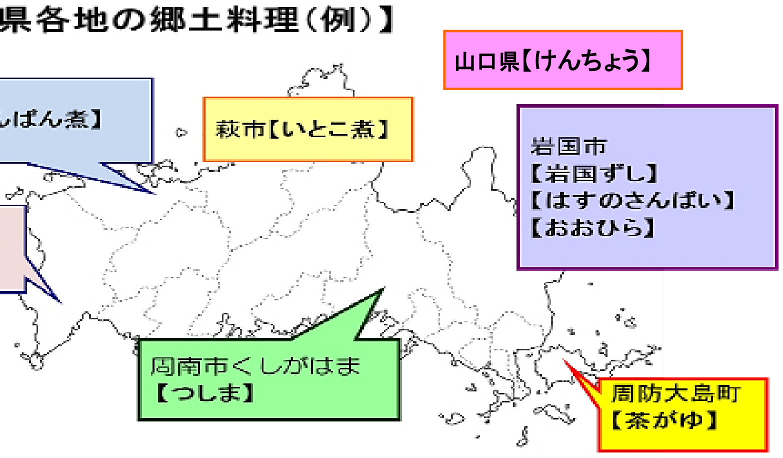
けんちょう

いとこ煮

**おしらせ**

11月からごはんの量が少し多くなります。子どもたちの体の成長に合わせて、必要なエネルギー量をとるためです。
ごはんもしっかり食べて、必要な栄養をとるようにしましょう。

## 【山口県各地の郷土料理（例）】



# 令和７年１１月　きゅうしょくこんだてひょう　No. 2

**下松市立小学校給食センター**

【　こんげつのきゅうしょくもくひょう　】

## 和食に親しもう

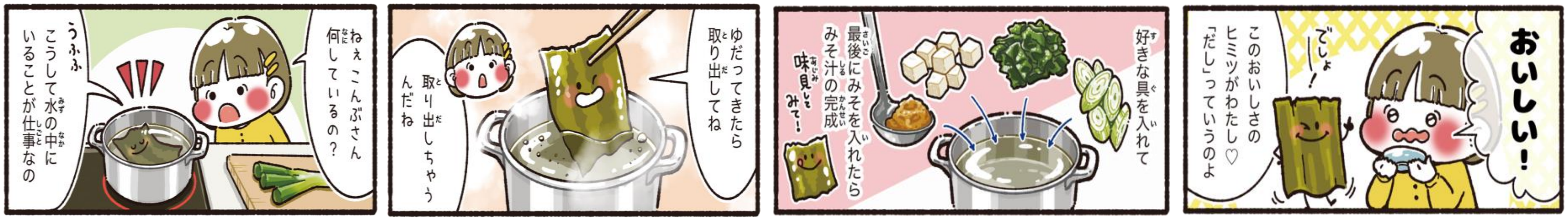
| 日 | 曜 | こんだて | 牛乳 | おもなざいりょう | | | 調味料 | 4年生の栄養量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 赤：主に体をつくるもとになる | 緑：主に体の調子を整えるもとになる | 黄：主にエネルギーのもとになる | | エネルギー<br>たんぱく質 |
| ☆　11月17日～21日は地場産給食週間です。下松市や山口県の食材がたくさん登場します。地元の食材（予定）は、**太字**になっています。 | | | | | | | | |
| 17 | 月 | ごはん | 牛乳 | | | **こめ** | | |
| | | マーボーだいこん | | **とうふ　ぶたにく**　あかみそ | **だいこん**　にんじん　**ねぎ**<br>**しいたけ**　しょうが　にんにく | ごまあぶら　**こめこ** | オイスターソース　ちゅうかだし<br>みりん　しょうゆ | 540 |
| | | ちゅうかあえ | | **ロースハム** | **もやし　こまつな　きくらげ** | ごまあぶら | しょうゆ　しお | 23.2 |
| 18 | 火 | ごはん | 牛乳 | | | **こめ** | | |
| たまご<br>アレルギー<br>たいおう | | れんこんコロッケ | | | **れんこん**　ほうれんそう　にんじん<br>たまねぎ | じゃがいも　マッシュポテト　あぶら<br>パンこ　こめこ　こむぎこ　さとう | しお | 607 |
| | | ひじきのにもの | | **ひじき**　ぶたにく　**だいず** | にんじん | **こんにゃく**　さとう　あぶら | しょうゆ　さけ　みりん | 19.9 |
| | | かきたまじる | | **たまご　とうふ** | **はくさい**　にんじん　**ねぎ** | **こめこ** | だしこんぶ　けずりぶし（さば・いわし）<br>しょうゆ　しお | |
| 19 | 水 | ごはん | 牛乳 | | | **こめ** | | |
| 食事<br>マナーの日 | | なまあげとじゃがいものにもの | | **なまあげ　ぶたにく** | にんじん　たまねぎ　キャベツ<br>**さやいんげん** | じゃがいも　**こんにゃく**　あぶら<br>さとう | しょうゆ　さけ　みりん　わふうだし | 567 |
| | | はくさいのポンずあえ | | | **はくさい　ほうれんそう**<br>にんじん　**ゆずきち** | さとう | しょうゆ | 20.5 |
| | | みかん | | | **みかん** | | | |
| 20 | 木 | パン | 牛乳 | だっしふんにゅう | | **こむぎこ　こめこ** | | |
| にゅう<br>アレルギー<br>たいおう | | あきのクリームシチュー | | **ぎゅうにゅう　とりにく** | **はくさい**　にんじん　**エリンギ** | さつまいも　あぶら | シチューのもと（にゅうなし）　しお<br>コンソメ　こしょう | 591 |
| | | ほうれんそうサラダ | | **ロースハム** | **ほうれんそう　キャベツ**　にんじん | マヨネーズ（たまごなし） | す　しお　こしょう | 21.9 |
| 21 | 金 | ごはん | 牛乳 | | | **こめ** | | |
| | | チキンチキンれんこん | | **とりにく** | **れんこん** | でんぷん　あぶら　さとう | しょうゆ　さけ　みりん<br>**やきにくのたれ** | 620 |
| | | （やきにくのたれ） | | | たまねぎ　にんにく　しょうが | ごま　さとう | しょうゆ　かつおだし　す | 23.8 |
| | | しゅんさいのみそしる | | **なまあげ**　むぎみそ | **はくさい**　にんじん　**しいたけ　ねぎ** | さといも | だしいりこ | |
| 11月24日は「和食の日」<br> | | 2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食の良さを知って受け継いで行きましょう。 | | | | | | |
| 25 | 火 | ごはん | 牛乳 | | | こめ | | |
| まごわ<br>やさしい<br>給食の日 | | いわしのうめに | | いわし | うめ　しょうが | さとう　でんぷん | しょうゆ | 571 |
| | | きんぴらごぼう | | ぶたにく | ごぼう　にんじん　さやいんげん | こんにゃく　さとう　あぶら　ごま | しょうゆ　みりん | 22.3 |
| | | すましじる | | とうふ　わかめ | たまねぎ　にんじん　ねぎ<br>えのきたけ | | だしこんぶ　けずりぶし（さば・いわし）<br>しょうゆ　しお | |
| 26 | 水 | わかめごはん | 牛乳 | わかめ | | こめ　さとう | しお | |
| やまぐち<br>きょうど<br>りょうりの日 | | たまごやき | | たまご | | さとう　でんぷん　あぶら | かつおエキス　にぼしだし　しお<br>しょうゆ | 694 |
| | | けんちょう | | とうふ　とりにく　あぶらあげ | だいこん　にんじん　ほししいたけ | さといも　こんにゃく　あぶら　さとう | わふうだし　しょうゆ | 27.0 |
| | | いとこに | | あずき | | しらたまもち　さとう | しお | |
| 27 | 木 | キャラメルあげパン | 牛乳 | だっしふんにゅう | | こむぎこ　こめこ　さとう　あぶら | しお | |
| | | ミートボールとだいずのケチャップに | | ミートボール　だいず | たまねぎ　にんじん　トマト　パセリ | じゃがいも　あぶら　さとう | トマトケチャップ　ウスターソース<br>しお　コンソメ　こしょう | 658 |
| | | （ミートボール） | | とりにく　だいずこ | たまねぎ | ラード　パンこ　あぶら　さとう<br>でんぷん | しょうゆ　しお　みりん | 22.5 |
| | | コーンサラダ | | | キャベツ　にんじん　とうもろこし | | コーンドレッシング | |
| | | あおりんごゼリー | | | りんご | さとう | | |
| 28 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | | | こめ　むぎ | | |
| | | ハッシュドポーク | | ぶたにく　いんげんまめ | たまねぎ　にんじん　トマト　しめじ<br>グリンピース | あぶら | ハヤシルウ　コンソメ　ウスターソース<br>トマトケチャップ　しお　こしょう | 563 |
| | | だいこんサラダ | | まぐろみずに | だいこん　きゅうり　にんじん | | わふうドレッシング | 18.7 |

食育劇場 おなかGOOD

おいしさのヒミツ

11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。

11月24日の「和食の日」
日本の大切な食文化である「だし」
今回は「こんぶだし」のとり方です


①
ねぇこんぶさん何しているの？
うふふ こうして水の中にいることが仕事なの
②
ゆだってきたら取り出してね
取り出しちゃうんだね
③
好きな具を入れて
最後にみそを入れたらみそ汁の完成
味見してみて！
④
おいしい！
でしょ！
このおいしさのヒミツがわたし♡「だし」っていうのよ

【お知らせ】　学校給食費の7回目の引落とし日（納期限）は12月1日（月）です。

※　材料の都合等により献立を変更することがあります。