



# 令和7年度 11月給食予定献立表



八代市立鏡中学校

## 行事食

## 食育の日の献立

## 毎月給食で使う旬の食材

## 今月の献立の目標

バランスよく食べよう

・24日(月)は「和食の日」です。  
鏡中では18日(火)から21(金)まで「和食WEEK」とし、和食に関する料理や食材の紹介を行います。

19日は食育の日  
ふるさとくまさん(熊産)デーです。  
～今月の献立 11月19日(水)実施～

麦ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ  
れんこんのきんぴら タイピーエン

ごぼう れんこん  
大根 さつまいも ねぎ  
ほうれんそう ブロッコリー

| 日曜   | 主食                       | 牛乳 | おかず                              | 材料                                              |                                           |                                                           | エネルギー<br>たんぱく質 | ひとくちメモ                                                                                                                         |
|------|--------------------------|----|----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                          |    |                                  | 主に体の組織をつくる                                      | 主にエネルギーになる                                | 主に体の調子を整える                                                |                |                                                                                                                                |
| 4 火  | 麦ごはん                     |    | いわしのおかか煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>みそ汁  | 牛乳 いわしおかか煮<br>油揚げ 厚揚げ<br>わかめ                    | 米 麦 砂糖<br>すりごま                            | きゅうり キャベツ ねぎ<br>人参 かぼちゃ<br>たまねぎ                           | 711<br>25.9    | いわしは、漁獲量がとても多い魚で、刺身や塩焼き、揚げ物、煮物など、さまざまな料理で食べられています。体によい働きをする脂質も多く含まれていて、中性脂肪を下げたり血液をさらさらにしたりする効果があります。                          |
| 5 水  | セルフ親子丼                   |    | ブロッコリーのマヨネーズあえ<br>ぶどうゼリー         | 鶏肉 高野豆腐<br>卵 牛乳                                 | でんぶん 米<br>ぶどうゼリー                          | 人参 たまねぎ<br>ねぎ 乾しいたけ キャベツ<br>ブロッコリー                        | 768<br>30.5    | ブロッコリーは主につぼみを食べる野菜です。収穫をしないで、畑にそのままにしておくと、黄色い小さな花がさきます。茎もかたい部分を取り除くと、捨てずに食べられます。つぼみの部分と茎の部分は味も食感も違いますので、食べ比べてみてください。           |
| 6 木  | ミルクパン                    |    | スパゲティナポリタン<br>ツナ入りグリーンサラダ        | 牛乳 ベーコン<br>ツナ                                   | ミルクパン スパゲティ 油<br>砂糖                       | たまねぎ 人参 ブロッコリー<br>しめじ ピーマン<br>キャベツ きゅうり                   | 802<br>29.8    | 朝ごはんは、「食べる」だけでなく、「何を食べているか」も大切です。主食のごはんやパンなどに魚・肉・卵などのおかず(主菜)、野菜などのおかず(副菜)を加えることで、栄養価もアップし、午前中の授業も集中して取り組むことができます。バランスよく食べましょう。 |
| 7 金  | 「お弁当の日」です。ぜひ自分で作ってみましょう！ |    |                                  |                                                 |                                           |                                                           |                |                                                                                                                                |
| 10 月 | 麦ごはん                     |    | じゃがいものそぼろ煮<br>ピーナッツあえ<br>一食味付けのり | 牛乳 牛肉 枝豆むき身<br>厚揚げ<br>のり                        | 米 麦 砂糖<br>じゃがいも 油<br>ピーナッツ                | たまねぎ 人参<br>乾しいたけ キャベツ<br>もやし ほうれん草 枝豆むき身                  | 737<br>26.0    | ほうれん草は冬が旬の野菜です。色の濃い野菜である「緑黄色野菜」の仲間です。ほうれん草にはビタミンA、B群ビタミンCがバランス良く含まれ、のどの粘膜を丈夫にして「かぜの菌」からのどを守ってくれます。                             |
| 11 火 | きのこカレー                   |    | 海藻サラダ                            | 豚肉 牛乳<br>豚レバーチップ<br>大豆 昆布                       | 米 油<br>さつまい                               | たまねぎ 人参 コーン<br>エリンギ しめじ<br>キャベツ きゅうり                      | 751<br>23.1    | きのこは世界で2万種類以上あり、日本でも5000種類ぐらいあると言われていて、しいたけ、まいたけ、えのきたけ、なめこ、しめじ、マッシュルーム、エリンギ。それぞれ違う栄養が含まれていますので、いろんな種類のきのこを食べましょう。              |
| 12 水 | 麦ご飯                      |    | 鶏肉の照り焼き<br>大根サラダ<br>トマトと卵のスープ    | 牛乳 卵<br>豆腐<br>鶏肉                                | 米 麦 砂糖<br>油 黒砂糖<br>でんぶん                   | 大根 きゅうり<br>コーン たまねぎ<br>トマト キャベツ                           | 744<br>30.5    | 卵は栄養がバランスよく含まれているイメージですが、ビタミンCと食物繊維が足りません。そこで、トマトと組み合わせることで栄養バランスがさらにバッチリになります。今回は卵スープにトマトを入れました。卵とトマトを炒める献立もいいですね。            |
| 13 木 | 米粉パン                     |    | ちゃんぽん<br>さつまいもサラダ                | 牛乳 豚肉<br>いか かまぼこ                                | 米粉パン チャンポン麺 油<br>さつまい 油                   | たまねぎ 人参<br>キャベツ もやし<br>乾しいたけ きゅうり                         | 750<br>27.8    | イカはたんぱく質をたくさん含む食品です。『タウリン』という成分をたくさん含み、これがおいしさのもとになっています。タウリンは、疲れを早くとってくれたり、いらぬコレステロールを取り除いて血管の病気を予防してくれる働きがあります。              |
| 14 金 | こぎつねごはん                  |    | きびなごのフライ<br>白菜漬<br>すまし汁          | 鶏肉 油揚げ<br>牛乳 豆腐<br>きびなごフライ つぼ漬                  | 米 しらたき<br>砂糖 油                            | しょうが 人参 小松菜<br>乾しいたけ たまねぎ ねぎ<br>えのきたけ 白菜 枝豆むき身            | 700<br>32.7    | 肉に含まれるあぶらの多くは、室温においておくとかたまる性質があり、とり過ぎると、血液中の悪玉コレステロールを増やしたり、肥満や生活習慣の原因になります。一方、魚に含まれるあぶらの多くは、かたまりにくく、血液をさらさらにしたり血管の病気を防いだりします。 |
| 17 月 | 麦ご飯                      |    | ホイコーロー<br>ワンタンスープ<br>いりこ大豆のかりんとう | 牛乳 豚肉<br>中華つくね いり大豆<br>いりこ                      | 米 麦 油<br>こんにやく でんぶん ごま油<br>ワンタン 黒砂糖 ごま    | しょうが キャベツ ピーマン<br>もやし ねぎ きくらげ<br>人参 たまねぎ 白菜               | 746<br>32.0    | 地域でとれた旬の食べ物は、収穫したばかりのものが店頭にも並ぶことも多く、新鮮でおいしいものが食べられます。また、輸送にかかるエネルギーが少なく、二酸化炭素の排出量も減らせます。                                       |
| 18 火 | 白ごはん                     |    | 鮭のマヨネーズ焼き<br>ひじきの炒り煮<br>のっぺい汁    | 牛乳 水煮大豆 鮭<br>油揚げ 厚揚げ<br>鶏肉 ひじき                  | 米 油 砂糖<br>こんにやく<br>さといも でんぶん              | 人参 たまねぎ<br>ごぼう 大根<br>乾しいたけ ねぎ                             | 788<br>36.2    | 11月24日は「和食の日」です。日本には米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。日本の伝統的な食文化について考え、「和食」の文化を大切にしていきたいと思います。今日から21日まで和食に関連付けた献立にしています。  |
| 19 水 | 麦ごはん                     |    | ちくわの磯辺揚げ<br>れんこんのきんぴら<br>タイピーエン  | 牛乳 ちくわの磯辺揚げ<br>豚肉<br>うずら卵水煮 青のり                 | 米 麦 油 ごま油<br>小麦粉 でんぶん 砂糖<br>こんにやく ごま はるさめ | れんこん 白菜 たまねぎ<br>人参 ねぎ<br>いんげん 乾しいたけ                       | 801<br>27.7    | 今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員会からの放送をよく聴いてください。                                                                           |
| 20 木 | 白ごはん                     |    | 豆腐ハンバーグ<br>ごまあえ<br>秋の里の白玉汁       | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ 豆腐ハンバーグ                            | 米 さといも<br>白玉 砂糖 ごま                        | 白菜 人参 乾しいたけ<br>大根 ねぎ<br>ほうれん草 キャベツ                        | 730<br>28.1    | だしは、食材からうまみ成分を取り出したものです。日本では和食に欠かせないもので、昆布、煮干し、かつお節、干ししいたけなどの食材からだしをとります。だしをしつかりとると、うまみ成分があるため、薄味でもおいしく感じられ、塩分のとり過ぎを防ぐこともできます。 |
| 21 金 | 麦ごはん                     |    | 大根と豚肉の味噌煮<br>磯和え                 | 牛乳 豚肉<br>水煮大豆<br>厚揚げ のり                         | 米 麦 砂糖<br>こんにやく 油                         | 大根 しょうが<br>人参 キャベツ<br>いんげん ほうれん草 コーン                      | 721<br>27.4    | 漬物や煮物、薬味、みそ汁の具、切り干しなど、大根は和食に欠かせない食材です。日本には世界で最も大根の品種が多く、800種以上が存在します。九州では桜島大根や糸巻き大根が有名です。普段みなさんが食べている大根の品種は「青首大根」がほとんどです。      |
| 25 火 | 白ごはん                     |    | 魚のかばやき<br>ピリ辛こんにやく<br>豚汁         | ホキの天ぷら 牛乳<br>豚肉<br>厚揚げ                          | 米 油<br>砂糖<br>こんにやく                        | かぼちゃ 大根<br>白菜 人参 小松菜<br>ねぎ しょうが しめじ                       | 813<br>29.8    | 食事をする前のあいさつ「いただきます」は、食料となってくれた米や野菜、魚、肉などすべての命に感謝する言葉です。「ごちそうさま」は、米や野菜を育てた人、加工した人、運んだ人など、食事に関わる全ての人に感謝する言葉です。感謝を込めてあいさつをしましょう。  |
| 26 水 | 麦ごはん                     |    | 八宝豆腐<br>中華サラダ<br>ヨーグルト           | 牛乳 豆腐<br>豚肉 うずらの卵 わかめ<br>豆腐 チキンハム ヨーグルト         | 米 麦 油<br>でんぶん 砂糖 ごま ごま油                   | キャベツ 人参 いんげん コーン<br>たまねぎ たけのこ きくらげ<br>しょうが 乾しいたけ もやし きゅうり | 746<br>30.6    | キャベツは胃にやさしい食べ物です。ギリシャ時代に薬のような使われ方をしていました。昔の人は、キャベツが胃にやさしい食べ物だと経験から知っていたのです。キャベツには胃を保護してくれる「キャベジン」と呼ばれる成分が多く含まれています。            |
| 27 木 | 黒糖パン                     |    | 鮭フライ<br>チーズサラダ<br>ミネストローネ        | 牛乳 鮭フライ チーズ<br>水煮大豆 ミックスビーンズ<br>とりさきみちゃんク チキンハム | 黒糖パン 油 砂糖<br>マカロニ                         | きゅうり キャベツ たまねぎ<br>人参                                      | 745<br>32.3    | ミネストローネはイタリアの代表的なスープです。多くの野菜とパスタを入れて作ります。インドのカレーのように家庭によって入れる材料が違い、塩漬の豚肉や豆、米などが入ります。                                           |
| 28 金 | 白ごはん                     |    | 煮込みおでん<br>切り干し大根のゴマアゲ和え<br>ふりかけ  | 牛乳 鶏肉<br>ちくわ 厚揚げ 昆布<br>うずら卵水煮 ハム                | 米 さといも<br>こんにやく 油 ごま                      | 大根 ふりかけ<br>人参 キャベツ<br>いんげん 切干し大根                          | 726<br>27.6    | さといもは、縄文時代から食べられているいもです。親いものまわりに子いもがたくさんできることから、子孫繁栄の縁起物として、正月にも欠かせない食材です。さといもは、炭水化物やカリウム、食物繊維が豊富です。                           |

献立は場合により変更になる場合がございますが、ご了承ください。

## 11月7日「お弁当の日」を実施します！

11月7日(金)は「お弁当の日」を予定しております。事前指導では栄養バランスのよいおかずの比率やおすすめの一品を作りましょうと呼びかけています。きゅうしょくだよりにはお弁当作りのポイントについて載せています。朝のお忙しい時間帯ですが、保護者の皆様のご協力をお願いします。コースは以下の通りです。

ア 完璧コース・・・すべて自分で作って持ってくる  
イ 1品コース・・・弁当のおかず1品を自分で作る  
ウ つめるコース・・・つくってもらったものを、自分で弁当箱につめる  
エ 感謝コース・・・はしを用意して弁当箱を包み、作ってもらったお

健康に過ごすために食は大切です。  
いつもより少し早起きをして、  
自分ができることからやってみま  
しょう！



## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



「和食WEEK」18日～21日  
テーマを決めて和食について紹介します！

18日：「和食の基本の形」について  
19日：「ふるさとくまさんデー」の紹介  
20日：和食に欠かせない「だし」について  
21日：「和食と大根」について

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、わたしたちは食事をする事ができています。

## 給食はいろいろな人に 支えられています



身近な人たちに  
感謝の気持ちを  
伝えましょう！

学校給食には、多くの人が関わっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたり収穫する生産者、食べ物を運び運送業者などです。この他にもいろいろな人が、学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

ありがとう

