



八代市教育委員会

八代市立坂本中学校

○食育目標

バランスよく食べよう！

○給食目標

食べ物の3つの働きを知ろう！

11月 旬の食材

しょうが　しいたけ　みかん　さといも　かき
さつまいも　ほうれん草　れんこん　だいこん
はくさい　ごぼう　えのきだけ　きくらげ

11月21日は、
「和食の日」です。
和食の良さってな

日	曜	献立名	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		Kcal	g	
4	火	ミルクパン 牛乳 タイピーエン 大学芋	牛乳 豚肉 うずら卵	キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ ねぎ	パン 春雨 油 ごま油 さつまいも ごま 砂糖	旬のさつまいもを使って、大学芋を作る予定です。	868	30.9	
5	水	麦ご飯 牛乳 肉豆腐 大根の酢の物 手作り佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめん 昆布 かつお節	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	米 麦 油 こんにやく ごま 砂糖	手作り佃煮には、ちりめんやかつお節、昆布が入っておりカルシウムやミネラルがたっぷりです。	814	29	
6	木	鶏ごぼうご飯 牛乳 太刀魚フライ 沢煮椀 手作りりんごゼリー	牛乳 鶏肉 太刀魚 豆腐	しいたけ 人参 ごぼう いんげん 大根 キャベツ ねぎ りんご	米 油 こんにやく 澱粉 砂糖	鶏肉は牛肉や豚肉に比べて脂肪が少なく、淡白な味わいが特徴で、体を作るもととなるたんぱく質やビタミンB群を多く含んでいます。	827	26.2	
10	月	ごぼうのごまだれ丼 高野豆腐のみそ汁 五色和え 牛乳	牛乳 ちくわ 高野豆腐 あぶらあげ わかめ ロースハム	ごぼう いんげん 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 大根 小松菜 キャベツ	米 麦 油 澱粉 中力粉 砂糖 ごま	11月8日は、いい菌の日です。よく噛むと、体に良いことがたくさんあります。	776	27.5	
11	火	さつまいも蒸しパン カレーうどん ひよこ豆のサラダ 牛乳	牛乳 ロースハム 豚肉 チーズ ひよこ豆	枝豆 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ ねぎ	さつまいも 黒砂糖 油 ホームケーキミックス うどん	今が旬のさつまいもを使った、さつまいも蒸しパンです。ほんのりとした甘みがあります。	834	27.6	
12	水	手作りチーズパン ポトフ 牛乳 ささみとれんこんのサラダ	牛乳 チーズ 鶏肉 ミートボール ささみ 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ いんげん レンコン きゅうり	パン じゃがいも 油	じゃがいもは、糖質のほかにビタミンCもたくさん含んでいます。	727	35.2	
13	木	麦ご飯 牛乳 松風焼き すまし汁 切り干し大根の含め煮	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ あぶらあげ	玉ねぎ 小松菜 人参 白菜 しいたけ 切り干し大根 いんげん	米 麦 油 パン粉 砂糖 ごま こんにやく	切り干し大根は大根を細く切って干して作ります。お日様に当てることで、栄養価がアップします。	776	32.2	
14	金	麦ご飯 牛乳 スーミータン 魚の四川風 大根のナムル	牛乳 卵 タラ ちりめん	しいたけ 玉ねぎ 人参 コーン ねぎ 大根 ほうれん草	米 麦 油 澱粉 砂糖 ごま油 ごま	スーミータンは中華風コーンスープです。スーミーはとうもろこし、タンはスープのことを意味します。	808	31.8	
17	月	麦ご飯 牛乳 大豆の磯煮 肉みそ キャベツのごま和え	牛乳 鶏肉 あぶらあげ ひじき 大豆 豚肉	人参 いんげん もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 麦 油 こんにやく じゃがいも ごま 砂糖	大豆は、5大栄養素をバランスよく含み「畑の肉」といわれるほど栄養価が高い食品です。	852	32.1	
18	火	食パン クリームゴールド コーンシチュー 牛乳 ブロッコリーのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 いんげん コーン ブロッコリー 大根	パン じゃがいも 油 砂糖 クリームゴールド	ブロッコリーは花と茎の部分を食べています。モコモコとした部分が花のつぼみです。	775	28.2	
19	水	ふきよせごはん 牛乳 さばのソース煮 きのこ汁 れんこんのサラダ	牛乳 鶏肉 あぶらあげ 大豆 さば 豆腐	しいたけ 人参 ごぼう 枝豆 大根 しめじ ねぎ えのきたけ レンコン きゅうり	米 油 こんにやく 砂糖 澱粉 ごま	ふきよせごはんは、秋に紅葉した落ち葉のように彩りのよい混ぜご飯です。	835	30.9	
20	木	きのこカレーライス 豆腐サラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ キャベツ コーン	米 麦 油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	えのきだけは、きのこの仲間です。	805	25.2	
21	金	麦ご飯 牛乳 呉汁 さばの幽庵焼き 大豆とひじきの炒め	牛乳 あぶらあげ 大豆 天ぶら ひじき さば	人参 大根 ねぎ しいたけ 枝豆 ごぼう ゆず	米 麦 油 こんにやく 砂糖	和食の日は、日本の伝統的な食文化について見直し、和食の大切さについて考える日です。	802	30.7	
25	火	黒糖パン 牛乳 白菜のクリームシチュー 水菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 ロースハム チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 白菜 コーン 大根 水菜 パセリ	パン じゃがいも 油 砂糖	水菜は古くから京都で栽培されていた、京野菜として有名です。「京菜」と呼ばれることもあります。	725	29.5	
26	水	キムチご飯 牛乳 春巻き とろたまスープ 中華サラダ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 春巻き	キムチ 玉ねぎ 小松菜 しめじ もやし 人参 いんげん キャベツ	米 油 ごま ごま油 澱粉 砂糖	韓国のキムチは、季節や地域で作り方が違い、200以上の種類があります。給食のキムチは辛さ控え目です。	878	30	
27	木	麦ご飯 いわしフライ さつまいものみそ汁 牛乳 白菜のおかかあえ	牛乳 いわし わかめ あぶらあげ かつお節	大根 人参 ねぎ 白菜	米 麦 油 砂糖 さつまいも こんにやく	冬野菜の白菜は、寒くなると甘みが増しておいしくなります。お鍋以外の調理法でも食べてみましょう。	865	28.7	
28	金	わかめご飯 牛乳 かぶのサラダ おでん	牛乳 わかめ ロースハム 鶏肉 うずら卵 厚揚げ ちくわ	かぶ きゅうり 人参 大根	米 麦 油 こんにやく さといも	秋から冬の寒い時期に収穫される大根は、みずみずしく甘みが強いのが特徴です。	790	28.1	
☆献立は都合により変更する場合があります。							平均	809	29.6

☆献立は都合により変更する場合があります。

平均