



岡垣町イメージキャラクター びわりん&びわすけ
令和7年度

11がつの給食こんだて予定表

<めあて>



小 学 校

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (キロカロリー)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳 おかず					
4 火	むぎごはん	ジャージャンどうふ シュウマイ(1・2年1こ、3～6年2こ) しるビーフン	(こめ) むぎ さとう ビーフン ごまあぶら あぶら でんぱん こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく みそ ホタテ	みずな キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ しょうが しいたけ にんにく	662	私たちの食事には、大豆製品が欠かせません。今月の給食にもたくさん大豆製品が使われています。どんなものがあるか探してみよう。
5 水	ミルクパン	ポークビーンズ ハムサラダ りんご	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム(プレス)	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり レモン りんご	583	豆にはたんぱく質、ビタミン、鉄、食物せんいなどがたっぷり含まれています。今日のポークビーンズには、大豆が入っています。
6 木	ごはん	さんまのかんろに ごまあえ みそしる	(こめ) じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ さんまのかんろに	こまつな キャベツ ねぎ えのきたけ もやし にんじん たまねぎ	599	さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬で、細長く銀色に輝く姿が刀に似ていることからついたといわれています。
7 金	なめし	きつねうどん こんさいとアーモンドのサラダ	(こめ) うどん アーモンド さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム(プレス)	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう きゅうり だいこんば	663	明日の8日は「いい歯の日」です。かめばかむほどあごがきたえられて、歯や歯ぐきが丈夫になります。しっかりかんで食べましょう。
10 月	しよくパン	きこのシチュー ほうれんそうのソテー りんごジャム	しよくパン りんごジャム じゃがいも こめこ マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン いんげんまめ	ほうれんそう キャベツ コーン しめじ えのきたけ エリンギ にんじん たまねぎ パセリ	563	きのこは約90%が水分ですが、食物せんいが多く含まれているので、おなかの調子をととのえてくれるはたらきがあります。
11 火	むぎごはん	ちゅうかどんがり ちゅうかあえ みかん	(こめ) むぎ あぶら ごまあぶら でんぱん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ てんぱら やきぶた	みかん はくさい キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ もやし きくらげ しいたけ チンゲンサイ きゅうり	573	みかんの種類はいろいろありますが、今日のみかんは「うんしゅうみかん」です。岡垣町で育てられたみかんを味わいましょう。
12 水	しよくパン	スパゲッティミートソース アーモンドサラダ マーガリン	パン スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう アーモンド マーガリン	ぎゅうにゅう あいびきにく だいず チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモン	637	給食のサラダのドレッシングは手作りです。材料は、酢、サラダ油、さとう、塩、こしょう、レモン果汁を使って作っています。
13 木	むぎごはん	こうやどうふのたまごとじ きゅうりとわかめのすのもの やさしいふりかけ	(こめ) むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ にんじん いんげん こんにゃく	616	高野豆腐は、一度豆腐を凍らせてから乾燥させた、日本に昔から伝わる保存食です。カルシウムや鉄が多いのがとくちょうです。
14 金	ごはん	【鹿児島県の郷土料理】 きびなごのたつたあげ ひじきのいために さつまじる	(こめ) さつまいも あぶら でんぱん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ てんぱら みそ きびなご ひじき	だいこん はくさい ねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ごぼう	627	きびなごは、鹿児島県でたくさんとれる魚です。また、昔は鹿児島県を「薩摩藩(さつまはん)」とよんでいました。
17 月	こめこパン おかがき産	ちゃんぽん だいがくいも	こめこパン さとう ごま ちゃんぽんめん あぶら さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぱら かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ もやし コーン きくらげ	652	大学芋は、油で揚げたさつま芋に甘いタレをからめて作ります。食物せんいやビタミンCが多いさつま芋を味わいましょう。
18 火	ごはん	【和食の日・岡垣の日給食】 さばのレモンじょうゆやき とうみょうのソテー みそしる	(こめ) さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー とうふ あぶらあげ わかめ (みそ) さば	だいこん (レモン) キャベツ とうみょう たまねぎ しめじ にんじん	629	今日は、岡垣町で作られた米や味噌、レモン、豆苗を使っています。味わって食べましょう。
19 水	けんさんこむぎパン	コーンとうとうにゅうのスープ ひじきとブロッコリーのサラダ いちごジャム	けんさんこむぎパン いちごジャム じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム(プレス) とうにゅう ひじき	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	619	ブロッコリーは11月から3月くらいまでが旬です。ビタミンが多く、免疫力(めんえきりょく)を高めるので、しっかり食べてほしい野菜です。
20 木	むぎごはん	とりにくのてりやき きんぴらごぼう かきたまじる	(こめ) むぎ でんぱん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう てんぱら かまぼこ とうふ たまご とりにく ぶたにく	えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	623	ごぼうは、食物せんいの他に骨や歯を作るマグネシウムがたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。
21 金	むぎごはん	あきやさいのカレー フルーツヨーグルト	(こめ) むぎ こむぎこ じゃがいも マーガリン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ しめじ トマト えのきたけ れんこん しょうが にんにく パナナ もも みかん バイン	644	れんこんは、地下にある「茎(きょく)」の部分を食べています。秋から冬にとれるれんこんは、ねっとりとしたねばりと甘みがあります。
25 火	むぎごはん	とりとやさいのうまに きりほしだいこんのすのもの	(こめ) むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく てんぱら あつあげ ハム(プレス)	にんじん たまねぎ もやし こんにゃく いんげん きゅうり きりほしだいこん	569	給食を食べた後の食器はきれいですか？食べ物が残らないようにきれいな状態にして返しましょう。
26 水	しよくパン(2まい)	セルフツナサンド(ツナサラダ) たまごスープ スライスチーズ	しよくパン あぶら じゃがいも マヨネーズ でんぱん	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ たまご	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	595	かぜを予防するためには、①手洗い、②栄養、③睡眠が大切です。この3つに気を付けて、かぜに負けない体をつくりましょう。
27 木	ごはん	おでん かぼすあえ なつとう	(こめ) じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう なつとう とりにく かまぼこ こんば てんぱら あつあげ	だいこん はくさい キャベツ にんじん かぼす こんにゃく	596	体の成長と同じように、味覚も成長しています。苦手な食べ物も、少しずつチャレンジしていきましょう。
28 金	ふきよせごはん	あかうおのからあげ おひたし もずくじる	(こめ) でんぱん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく もずく とうふ あかうお かつおがし	こまつな キャベツ にんじん れんこん えだまめ みずな えのきたけ もやし	574	「ふきよせごはん」は、風に木の葉がふきよせられる様子をあらわしています。ごはんの中に、秋の味覚を彩りよく散らしています。

のついたものは、おかがきまち (またはおかがきまちしょうへん) でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。

