令和8年度

11月 こんだてよていひょう

No.1
さつま町立学校給食センター

日（曜）	こんだてめい	栄養価 エネルギー 蛋白質	食べもののはたらき おもに体をつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料等 給食中止の学校・学級
2（月）	④とりにくのガーリックソテー ② ①さつままいごはん ③ポトフ	小学校 617kcal 28.8g	②ぎゅうにゅう ③かごしまのとりにくだんご ウインナー あつあげ ④とりにく	①こめ ③シェルマカロニ じゃがいも ④オリーブオイル	③にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー ④にんじん たまねぎ コーン しめじ しいたけ にんにく	③しょうゆ 塩 コンソメ 鶏がらスープ ④塩 こしょう
		中学校 774kcal 35.9g	鶏肉は、柔らかくて味に癖が少なく食べやすいので、いろいろな料理に使われる身近な材料のひとつです。給食では、鹿児島県内産のもも肉を使うことが多く、さつま町のお店で献立に合わせた大きさに切って届けてもらっています。今日は、にんにくを効かせた炒め物です。			
4（水）	④フルーツポンチ ⑤ヨーグルト ② ①むぎごはん ③ミートボールカレー	小学校 702kcal 21.5g	②ぎゅうにゅう ③ミートボール とりにく ⑤ヨーグルト	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ファイバーゼリー	③にんじん たまねぎ りんご グリンピース にんにく ④パイン もも ナタデココ	③カレールウ カレー粉 ワイン こしょう ソース
		中学校 856kcal 25.3g	日本のカレーライスは、明治時代にイギリスから伝わったインド発祥のカレーが、日本独自の進化を遂げて、日本の国民食ともいえる人気の料理になりました。日本のカレーは、肉や野菜がゴロゴロ入って、とろみがあるのが特徴です。給食は大量を煮こんで作るのでおいしくできます			
5（木）	④あげだし こうやどうふ ② ①むぎごはん ③こんさいのごまに	小学校 698kcal 28.3g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ちくわ こんぶ ④こうやどうふ いとかまぼこ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ あぶら いりごま ④でんぷん さとう あぶら	③こんにゃく にんじん だいこん れんこん ごぼう いんげん ④にんじん こまつな しいたけ えのきたけ しょうが	③しょうゆ みりん 酒 てんねんだし ④しょうゆ みりん あわせだし
		中学校 869kcal 34.6g	高野豆腐は、およそ800年前に、高野山のお坊さん達が精進料理として食べていた豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまい、それを溶かして食べたら、味がしみこんでおいしかったので作られるようになりました。豆腐の栄養がぎゅっと詰まった日本伝統の保存食です。			
6（金）	④はるさめのすのもの ② ①きんぴらごはん ③とうにゅうつみれじる	小学校 617kcal 24.6g	①とりにく あぶらあげ だいず ②ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ あつあげ とうにゅう むぎみそ ④わかめ	①こめ むぎ ざらめ あぶら ③さつまいも ④はるさめ いりごま さとう ごまあぶら	①こんにゃく にんじん ごぼう コーン ③にんじん だいこん はくさい はねぎ ④きゅうり こだいずもやし	①しょうゆ みりん ③にぼし ④しょうゆ 酢 プチドリップ
		中学校 760kcal 30.0g	きんぴらは、日本のお惣菜のひとつで、せん切りにした野菜に、砂糖としょうゆ、みりんなどであまからく味つけした炒め物です。特に、主にごぼうを使って作ると「きんぴらごぼう」と呼ばれます。今日は、コーンも入れたきんぴらごぼうをごはんに混ぜた「きんぴらごはん」です。			
9（月）	④さんまのしょうがに ② ①むぎごはん ③ごもくいりに	小学校 675kcal 26.5g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ がんもどき ④さんまのしょうがに	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ あぶら	③こんにゃく にんじん ごぼう れんこん いんげん しいたけ ほしだいこん	③しょうゆ 酒 みりん あわせだし
		中学校 805kcal 30.8g	さんまは漢字で書くと、秋・刀・魚の3文字で表されます。字の通り、刀のように細長く銀色に光る魚です。秋になると脂肪分が増えておいしくなり、お店に出回るようになりますが、最近は、獲れる量が減って高価な魚になっています。			盈進小６年
10（火）	④やさいサラダ ⑤ｷｬﾗﾒﾙｸﾘｰﾑ ② ①こめこいりパン ③スパゲティミートソース	小学校 653kcal 24.2g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく こなチーズ ④ふえるこんぶ	①こめこいりパン ③スパゲッティ あぶら ④さとう あぶら ⑤キャラメルクリーム	③にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト にんにく ④にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう コーン	③ケチャップ ワイン 塩 こしょう ソース ④塩 こしょう 酢 プチドリップ
		中学校 824kcal 30.1g	毎日の食事は体の健康づくりにつながります。しかし、体によくない食事を続けていると、病気になってしまうこともあります。一日三食で30種類の食品を摂ることを目標に、栄養バランスを考えた食事で健康づくりに努めましょう			盈進小６年
11（水）	④はるまき ⑤そえやさいサラダ ② ①むぎごはん ③ちゅうかごもくいため	小学校 701kcal 24.5g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④はるまき	①こめ むぎ ③じゃがいも でんぷん さとう ごまあぶら ④あぶら	③にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ えだまめ きくらげ しょうが にんにく ⑤にんじん ほうれんそう もやし	③しょうゆ 酒 中華味 こしょう
		中学校 876kcal 30.0g	日本の昔の主食は、「麦ごはん」や粟・ヒエなどの米以外の穀物を炊いたごはんが普通でした。お米だけの白ごはんは、お祝いの時に食べたそうです。時代の流れと共にお米の割合が増えて、現在は健康のために麦を混ぜて炊いたりします。			山崎小 5･6 年 薩摩小全校 盈進小６年
12（木）	④そぼろどんぶりのぐ ② ①むぎごはん ③さつまいもとつみれのみそしる	小学校 656kcal 27.1g	②ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ とうふ わかめ むぎみそ ④ぶたにく とりにく **たまご**	①こめ むぎ ③さつまいも ④いりごま さとう あぶら	③はくさい こまつな えのきたけ もやし しょうが ④にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	③てんねんだし ④しょうゆ 塩 酒 みりん
		中学校 810kcal 33.2g	給食では、つみれやつくねを使います。見た目は似ていても、作り方に違いがあります。つみれは、材料を混ぜた生地を手やスプーンで少しずつ摘み取るようにして汁や煮物に入れます。つくねは、先に生地を小さく丸めたものを使います			山崎小 5･6 年 薩摩小 5･6 年 盈進小 1~4 年
13（金）	④おふいりにびたし ⑤みかん ② ①さつままいごはん ③かんとうに	小学校 654kcal 27.6g	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ちくわ あらびきつくね むすびこんぶ ④いとかまぼこ	①こめ ③**さといも** ざらめ ④やきふ さとう すりごま ごまあぶら	③こんにゃく にんじん だいこん ④にんじん キャベツ こまつな もやし ⑤**みかん**	③しょうゆ みりん かつおだし ④しょうゆ 塩 みりん
		中学校 801kcal 33.5g	関東煮は、関西地方でいう「おでん」のことです。おでんは、室町時代の味噌田楽が江戸時代に煮込料理に変化したものです。関東で生まれたのがしょうゆ味のおでんで、その後、全国でしょうゆ味のおでんも作られるようになりました。			山崎小 5･6 年 薩摩小 5･6 年

※ さつま町の給食費 ･･ 小学生は、国の助成制度と町の助成により保護者負担はありません。
中学生は、町の助成分を差し引いて、月額2000円を保護者から徴収させていただきます。

※ 献立名についている番号 ･･ 使用食品欄にある同じ番号の後に書いてある材料が使われています。

※ 表中の赤文字 ･･ 食物アレルギー対応に関係のある献立および食品です。

※ 飲用牛乳は、3 月まで全学年 200CC になります。

★26 日:ふるさと給食の日(牛肉)
当日の説明にも書いてあるとおり、さつま町の牛肉を使った給食の日です。年度末までに、計 3 回を予定しています。

令和8年度

11月 こんだてよていひょう

No.2
さつま町立学校給食センター

日（曜）	こんだてめい	栄養価 エネルギー 蛋白質	食べもののはたらき おもに体をつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料等 給食中止の学校・学級
16（月）	④ドライカレー ② ①むぎごはん ③とうにゅうスープに	小学校 645kcal 26.0g	②ぎゅうにゅう ③ちくわ あつあげ とうにゅう ④ぎゅうにく ぶたにく だいず レンズまめ こなチーズ	①こめ むぎ ③シェルマカロニ じゃがいも ④さとう あぶら	③にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	③しょうゆ ｺﾝｿﾒ 鶏がらスープ ④カレールウ カレー粉 ソース
		中学校 800kcal 31.7g	豆乳は、水に浸けておいた大豆をすり潰してから加熱し、搾ってできた牛乳のような白い液体です。大豆から作るので、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれ、植物性なのでヘルシーな食品です。因みに、にがりを加えて加熱すると、固まって豆腐ができます。			
17（火）	④まめとごこくのマヨサラダ ② ①バターパン ③おやこうどん	小学校 626kcal 27.4g	②ぎゅうにゅう ③とりにく **たまご** さつまあげ あぶらあげ わかめ ④5しゅるいまめミックス	①バターパン ③うどん あぶら ④ごこくミックス さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ	③にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ ④にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ コーン	③しょうゆ 酒 みりん てんねんだし ④しょうゆ
		中学校 803kcal 34.4g	五穀とは、人間の主食になる代表的な5種類の穀物のことで、一般的には米、麦、粟、豆、きびのことをさします。今日のサラダには、5種類の豆と五穀が入っています。健康に役立つ食品達です。探しながら、よくかんで食べましょう。			鶴田小 5･6 年 宮之城中 2 年
18（水）	④かみかみピーナツいりこ ② ①むぎごはん ③いもに	小学校 665kcal 30.6g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ かごしまのとりにくだんご ④いりこ ローストだいず	①こめ むぎ ③さつまいも ざらめ あぶら ④**ピーナツ** いりごま みずあめ	③こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ふかねぎ しょうが	③しょうゆ 酒 みりん あわせあだし ④しょうゆ みりん
		中学校 821kcal 37.5g	主に山形県や宮城県など東北地方では、秋になると河川敷などに家族や友人等なかまで集まって、さと芋を使った鍋料理を作って食べる風習があり、芋煮や芋煮会と呼ばれます。給食では、鹿児島らしくさつまいもで芋煮を作りました。			宮之城中 2 年
食育の日献立 19（木）	④あじフライ ⑤そくせきづけ ② ①しちふくまいごはん ③だいずのへんしんみそしる	小学校 672kcal 27.6g	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ とうにゅう あつあげ だいず むぎみそ ④あじフライ ⑤しおこんぶ	①こめ しちふくまい ③じゃがいも ④あぶら	③にんじん だいこん はねぎ こだいずもやし ⑤にんじん はくさい きゅうり	③にぼし あわせだし ⑤プチドリップ そくせきづけのもと
		中学校 792cal 32.1g	大豆は、暗い所で芽を出させると「もやし」、未熟な物は「枝豆」、発酵させると「しょうゆ」「みそ」「納豆」に変身、また水に浸してすり潰すと「豆乳」や「おから」、「豆腐」「厚揚げ」などにも変身します。今日は、大豆由来食品たっぷりのみそ汁です			宮之城中 2 年
20（金）	④はな*はなサラダ ⑤ラ･フランスゼリー ② ①サフランライス ③チキンドリアのソース	小学校 658kcal 24.9g	②ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう ベーコン シュレッドチーズ ④レッドキドニー	①こめ むぎ ③マーガリン ④さとう あぶら	③にんじん たまねぎ パセリ しめじ えだまめ コーン マッシュルーム ④にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー ⑤ラ･フランスゼリー	①ｻﾌﾗﾝﾗｲｽの素 ③ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ 鶏がらｽｰﾌﾟ 塩 ④塩 酢 こしょう
		中学校 809kcal 30.6g	ドリアは、ピラフなどのごはんの上にクリームソースをかけて、オーブンで焼いた料理です。今日は、黄色のサフランライスに、ドリアの具をかけて食べましょう。サラダのブロッコリーとカリフラワーは、どちらも花の蕾を食べる野菜です。			山崎小 1～4 年 宮之城中 2 年
24（火）	④ツナとれんこんのマヨいため ② ①ミルクパン ③カレーうどん	小学校 655kcal 27.4g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ こなチーズ ④かつおフレーク	①ミルクパン ③うどん あぶら ④すりごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	③にんじん たまねぎ こまつな しいたけ にんにく ④にんじん れんこん キャベツ えだまめ コーン	③カレールウ カレー粉 しょうゆ あわせだし ④しょうゆ
		中学校 834kcal 34.3g	れんこんは蓮の根っこです。日本で本格的に栽培されるようになったのは明治時代で、れんこんを食べるのは日本や中国など少しの国だそうです。れんこんには穴が開いていて、穴から向こうが見えるので、「将来の見通しが良い」として日本ではお祝いの食事によく使われます。			
25（水）	④さばのもみじやき ② ①むぎごはん ③そぼろに	小学校 664kcal 30.8g	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ だいず ④さば むぎみそ	①こめ むぎ ③じゃがいも でんぷん ざらめ ごまあぶら ④さとう ノンエッグマヨネーズ	③こんにゃく にんじん たまねぎ だいこん いんげん しいたけ ④にんじん パセリ しょうが	③しょうゆ 酒 みりん かつおだし ④しょうゆ 酒
		中学校 787kcal 34.5g	鯖の旬は秋から2月頃で、秋に水揚げされた鯖を「秋さば」、冬に水揚げされた鯖を「寒さば」と呼ぶそうです。これからの時期の鯖がおいしいのは、夏場に卵を産んでやせ細っていた鯖が餌をたくさん食べて脂肪を蓄えるからだそうです			鶴田小 5 年
ふるさと給食の日（牛肉） 26（木）	④ごまずあえ ② ①さつままいごはん ③すきやき	小学校 657kcal 25.8g	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく やきどうふ	①こめ ③マロニー さとう あぶら ④さとう すりごま	③こだいずもやし にんじん はくさい いとこんにゃく ふかねぎ えのきたけ ④にんじん だいこん キャベツ ｺｰﾝ	③しょうゆ 酒 みりん ④しょうゆ 酢 プチドリップ
		中学校 832kcal 31.9g	今日のすき焼きは、さつま町からいただいた黒毛和牛を使って作りました。鹿児島県は、畜産が盛んで全国でも有名ですが、さつま町でも盛んで、今日は地元の高級牛肉を納入いただきました。感謝して、おいしくいただきましょう。			鶴田小 5 年
27（金）	④ピリからにくみそどんぶりのぐ ② ①むぎごはん ③ふわふわたまごスープ	小学校 662kcal 29.3g	②ぎゅうにゅう ③ベーコン **たまご** こなチーズ ちくわ ④だいず あかみそ ④ぶたにく とりにく しらすぼし	①こめ むぎ ③じゃがいも パンこ あぶら ④いりごま さとう ごまあぶら	③こまつな トマト えのきたけ きくらげ ④にんじん たまねぎ れんこん えだまめ しょうが にんにく	③しょうゆ ﾜｲﾝ ｺﾝｿﾒ こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ みりん ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ 酒
		中学校 821kcal 36.5g	ふわふわ卵スープは、ベーコンや野菜入りのスープを作り、しあげに卵を入れる時にひとくふうする献立です。鍋に入れる直前に、卵とパン粉･粉チーズをよく混ぜて入れると、ふわふわのスープができます。混ぜるのは少し大変な作業です			鶴田小 5 年
30（月）	④カラフルあんにんポンチ ② ⑤ミルメーク ※牛乳にとかす ①さつままいごはん ③かみかみデミシチュー	小学校 669kcal 24.4g	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ミートボール だいず しろいんげんまめ レッドキドニー スキムミルク ④あんにんどうふ ⑤ミルメーク	①こめ ③じゃがいも さとう あぶら マーガリン	③にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく ④パイン もも **りんご** ナタデココ	③ケチャップ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ワイン ソース 塩 こしょう
		中学校 830kcal 30.0g	健康な骨や歯を作るのに必要なのがカルシウムという栄養素です。カルシウムは牛乳に多く含まれ、毎日の給食で1本飲むことで、一日の必要量の約半分を摂ることができます。ミルメークも、カルシウム強化食品、しっかり飲みましょう			佐志小全校