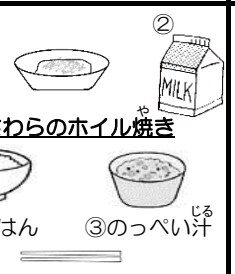
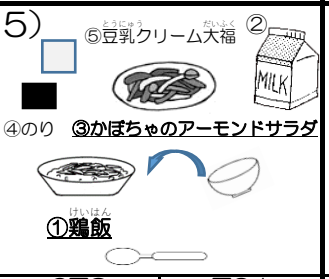
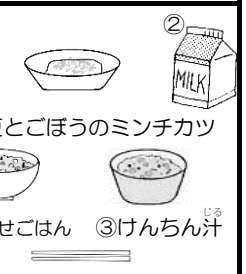
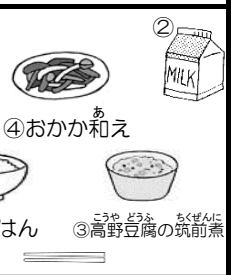
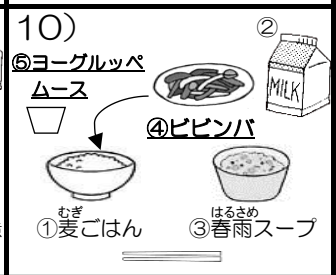
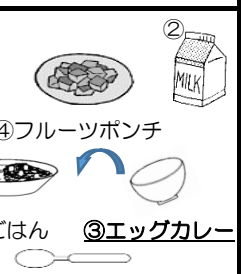
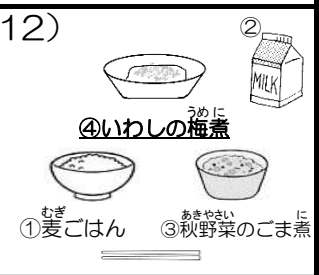
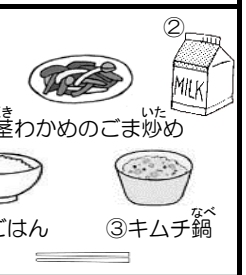
2026年

11月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立名	2）	3） 文化の日	4）	5）	6）
小 / 中					
エネルギー(kcal)	634 / 774		613 / 769	678 / 791	626 / 781
たんぱく質(g)	31.6 / 39.9		27.7 / 34.2	24.4 / 28.4	27.1 / 32.9
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④**さわら** みそ		②ぎゅうにゅう ③とりにく ③④ぶたにく ④だいずミート **チーズ**	①とりにく **たまご** ②ぎゅうにゅう ③**チーズ** **ヨーグルト** ④のり	①あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③とうふ ①④とりにく ④ぶたにく だいず
主に体の調子を整える食品	③こんにゃく しいたけ だいこん ごぼう はねぎ ③④にんじん ④キャベツ たまねぎ もやし ピーマン しめじ えのきたけ		③トマト ピーマン しめじ ほうれんそう ③④たまねぎ にんじん ④えだまめ	①しいたけ にんじん パパイヤ はねぎ ③かぼちゃ きゅうり たまねぎ	①くり しめじ いんげん ①③にんじん ③しいたけ だいこん こんにゃく ふかねぎ ④たまねぎ ごぼう
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③さといも かたくりこ ③④さとう ④あぶら		①ナン ③じゃがいも ③④さとう あぶら パンこ	①こめ むぎ ③**アーモンド** ソースﾏﾖﾈｰｽﾞ ⑤だいふく（豆乳）	①こめ むぎ ③さといも ③④あぶら ④パンこ かたくりこ さとう
ひとくちメモ	さわらは、漢字で「魚」へんに「春」と書きますが、秋から冬にかけても脂がのってとてもおいしくなる魚です。今日は420人分をひとつひとつ丁寧にアルミホイルで包んでホイル焼きにしました。		今日の主食は「ナン」です。ナンは、インドなどで親しまれている平らなパンです。生地を伸ばして高温の窯で焼いて作ります。ドライカレーをナンにのせて食べましょう。	鶏飯は奄美の郷土料理です。江戸時代に奄美地方に船で海を渡ってくる薩摩藩の役人をもてなすために、島にある食材で工夫された料理です。ご飯に具をのせてスープをかけて食べてください。	よくかんで食べるといいことがたくさんあります。①食べ物の消化を助ける、②虫歯を予防する、③脳の働きを活発にする、など嬉しい効果がいっぱいです。一口ごとにしっかりと歯を使って食べましょう。
献立名	9）	10）	11）	12）	13）
エネルギー(kcal)	673 / 811	653 / 772	684 / 822	649 / 782	627 / 756
たんぱく質(g)	33.8 / 40.1	27.6 / 32.7	27.9 / 33.3	28.9 / 34.3	27.8 / 32.9
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ こうやどうふ こんぶ ④かつおぶし	②ぎゅうにゅう ④ぶたにく **たまご**	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいずミート **うずらのたまご** **チーズ** **スキムミルク**	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ こんぶ みそ ④**いわし**	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく みそ とうふ ④ベーコン くきわかめ
主に体の調子を整える食品	③こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ こまつな ③④にんじん ④はくさい ほうれんそう	③たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ チンゲンサイ ③④にんじん ④ふかねぎ だいずもやし ほうれんそう	③にんじん たまねぎ グリンピース りんご プルーン ④もも みかん パイン	③こんにゃく にんじん れんこん ごぼう しいたけ こまつな ④しそ うめ	③だいこん はくさい ふかねぎ ③④にんじん ④もやし
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ③④さとう ④ごま	①こめ むぎ ③はるさめ ③④あぶら ④さとう ごま ⑤**ムース（乳）**	①こめ むぎ ③あぶら じゃがいも こむぎこ ④ゼリー（りんご・かぼちゃ・にんじん）	①こめ むぎ ③さといも あぶら ごま ③④さとう	①こめ むぎ ③トック ③④あぶら ④ごま さとう
ひとくちメモ	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させて作る、日本の伝統的な保存食です。「凍り豆腐」とも呼ばれます。乾燥させることで旨味や栄養がぎゅっと詰まり、出汁や旨味をたっぷりと吸い込んでおいしくなります。	ビビンバは、韓国の料理です。「ビビん」は「混ぜる」、「バ」は「ご飯」という意味があります。ご飯の上に肉や野菜の具をのせて、全体をしっかり混ぜ合わせて食べるとおいしいです。具とご飯を上手に混ぜて食べましょう。	カレーはスパイスを使って具材を煮込んだ料理で、インドが発祥だとされています。日本では、とろみのあるソースに、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、肉を入れて作るのが一般的です。今日はうずらのたまごも入れました。しっかりとかんで食べましょう。	いわしは、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれている魚です。骨まで柔らかく煮込まれているので、よくかんで残さず食べましょう。	キムチ鍋には「トック」という食材が入っています。トックは、韓国の餅のことです。うるち米から作られているため、日本の餅に比べて伸びにくくモチモチとした食感が特徴です。一口ずつよくかんで食べましょう。

五大栄養素について知ろう！



11月11日、16日、17日、19日、20日は、栄養摂取状況調査（残食調査）を実施します。

対象は、小学3・4年生と中学生です！

栄養摂取状況調査（残食調査）は、各学校での残食状況や、どの程度の栄養が摂取できているかを把握するために実施します。

2026年

11月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立名	16） ② ④タラのチリソース　⑤キャベツのゆかり和え ①麦ごはん　③根菜汁	17） ② ④ハンバーグの和風ソース ①麦ごはん　③大豆の変身みそ汁	18） ② ④春巻 ①麦ごはん　③ホイコウロウ	19） ② ⑤ヨーグルト　④ひじきとあさりの炒め煮 ①麦ごはん　③豚汁	20） ② ④春雨サラダ ①麦ごはん　③マーボー豆腐
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	650 25.0 / 785 29.3	658 27.1 / 803 32.7	672 24.3 / 776 27.8	660 28.9 / 778 33.5	650 25.9 / 781 30.6
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう　③あぶらあげ ④**タラ**	②ぎゅうにゅう　③とうふ　あぶらあげ　わかめ　とうにゅう ③④みそ　④ぶたにく　とりにく	②ぎゅうにゅう　③みそ　③④ぶたにく	②ぎゅうにゅう　③ぶたにく　あつあげ　みそ　④ひじき　**あさり** あぶらあげ　⑤**ヨーグルト**	②ぎゅうにゅう　③ぶたにく みそ　だいずミート　とうふ ④くきわかめ
主に体の調子を整える食品	③にんじん　だいこん　れんこん ごぼう　はねぎ　④えだまめ ふかねぎ　⑤キャベツ　きゅうり しそ	③にんじん　だいずもやし　キャベツ　ふかねぎ　④しめじ　えのきたけ　えだまめ　たまねぎ	③たけのこ　しいたけ　ふかねぎ にんにくのめ　③④にんじん　たまねぎ　キャベツ	③こんにゃく　だいこん　ごぼう しいたけ　はねぎ　③④にんじん ④いんげん	③ふかねぎ　たまねぎ　たけのこ しいたけ　にら　③④にんじん ④キャベツ　きゅうり
主にエネルギーとなる食品	①こめ　むぎ　③じゃがいも　④ かたくりこ　あぶら　④⑤さとう	①こめ　むぎ　③じゃがいも ④さとう　かたくりこ　あぶら	①こめ　むぎ　③④あぶら　かたくりこ　④はるさめ　こめこ　こむぎこ　さとう	①こめ　むぎ　③じゃがいも ④あぶら　さとう	①こめ　むぎ　③かたくりこ ③④さとう　あぶら　④はるさめ ごま
ひとくちメモ	根菜汁には、大根やごぼう、れんこんなど、土になかで育つ野菜がたくさん入っています。根菜類は、体を温めてくれる働きがあります。しっかり食べて、寒さに負けない元気な体を作りましょう。	今日のみそ汁には、大豆の仲間が何種類はいっているでしょうか？正解は「とうふ・あぶらあげ・みそ・とうにゅう・大豆もやし」の5つです。姿を変えて変身した大豆パワーを、しっかり味わってくださいね。	ホイコウロウは、中華料理の1つで、豚肉と葉にんにくを炒め、トウバンジャンなどで味付けした辛い料理のことです。日本では「テンメンジャン」という中国の甘みそを使って味付けするところが中国のものと違っています。	給食には栄養の基準がありますが、献立をたてるときに一番不足しやすい栄養素が鉄分です。鉄分が体の中で足りなくなると疲れやすくなります。鉄は、あさりや大豆、ひじきに多く含まれています。	春雨は、「でんぷん」で作られる麺です。透き通った様子を「春の雨」になぞらえた美しい呼び名は、日本でつけられました。発明された中国では、「粉で作った糸のようなもの」という意味の名前です。
献立名	23） **勤労感謝の日**	24） ② ⑤チーズ（中学校のみ） ④ブロッコリーとツナのソテー ①あんまん　③ポニョラーメン	25） ② ④紅の豚のサーモンムニエル ①トマトライス　③ポトフ	26） ② ⑤天つゆ ④かまじーの天丼 ①麦ごはん　③豆腐のみそ汁	27） ② ⑤マヨネーズ ④パズーのカバンから出てきたりんご ①ラピュタパン　③シータのシチュー
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	642 31.0 / 759 37.8	634 30.2 / 760 35.7	684 27.6 / 820 33.8	619 29.1 / 751 34.0	
主に体を作る食品	①あすき　②ぎゅうにゅう　③**ハム(乳・卵使用)**　ぶたにく　④ツナ　⑤**チーズ**	②④**ぎゅうにゅう**　③ウインナー　ベーコン　④さけ　**なまクリーム**　**チーズ**	②ぎゅうにゅう　③とうふ　みそ ④とりにく　ちくわ　あおのり	①**たまご**　②ぎゅうにゅう　③ぶたにく　**チーズ**　**なまクリーム**	
主に体の調子を整える食品	③にんじん　キャベツ　もやし たまねぎ　はねぎ　④ブロッコリー　とうもろこし	①パセリ　③キャベツ　ブロッコリー　③④にんじん　たまねぎ ④しめじ　えのきたけ　ほうれんそう	③だいこん　えのきたけ　たまねぎ　こまつな　③④にんじん ④ごぼう　かぼちゃ	③たまねぎ　にんじん　しめじ グリンピース　③④りんご	
主にエネルギーとなる食品	①こむぎこ　さとう　③ラーメン ③④あぶら　④ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	①こめ　むぎ　③じゃがいも ④あぶら　こめこ	①こめ　むぎ　④さつまいも あぶら　かたくりこ　こむぎこ	①パン　③こむぎこ　あぶら じゃがいも　⑤ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	
ひとくちメモ	今週は、ジブリ飯が登場します！今日は、千と千尋の神隠しで、リンが千尋にあげた「あんまん」と、崖の上のポニョで、リサが宗助とポニョに作った「ラーメン」を作りました。ラーメンの上にハムをのせて食べてください。	今日は、紅の豚に出てくるホテルアドリアーノでポルコが食べていた「鮭のムニエル」を作りました。給食では、クリームソースを作ってから、カップに入れた鮭にソースをかけて焼いています。	今日は、千と千尋の神隠しで、かまじーが休憩時間に食べていた「天丼」です。かまじーはえび天を食べていましたが、給食では、がね、鶏肉の天ぷら、ちくわの天ぷらでアレンジしています。ごはんの上にのせて天つゆをかけて食べてください。	今日は，天空の城ラピュタシリーズです！食パンの上に、カップに入った目玉焼き、一食マヨネーズをのせて食べてください。シータがドーラー家のタイガーモス号の中で作った「シチュー」とパズーのカバンに入っていた「りんご」もつけました。	
献立名	30） ② ④小松菜としらすの炒め物 ①麦ごはん　③親子丼				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	654 32.4 / 786 38.7				
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう　③**たまご**　とりにく　あつあげ　ちくわ　④あぶらあげ　しらすぼし　かつおぶし				
主に体の調子を整える食品	③にんじん　たまねぎ　はねぎ しいたけ　④こまつな　もやし				
主にエネルギーとなる食品	①こめ　むぎ　③かたくりこ ③④あぶら　さとう				
ひとくちメモ	今日の副菜に入っている「小松菜」と「しらす干し」は、どちらも骨や歯を丈夫にしてくれる「カルシウム」がたくさん含まれています。成長期の皆さんにぴったりのメニューです。				

