

2025年11月

詳細献立表

中城村学校給食共同調理場

TEL：895-5701

日	曜日		こんだて 毎日牛乳が つきます	主な材料と体内での働き			調味料 香辛料
				(あか) 血 や 肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
4	火		秋の香りごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,麦,サラダ油(大豆)	ごぼう,にんじん,しめじ,れんこん,あお豆(大豆)	しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお
			焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ(小麦),サラダ油(大豆)		
			冬瓜のそぼろ煮	とりにく,大豆,厚揚げ(大豆)	三温糖,サラダ油(大豆),片栗粉	とうがん,にんじん,こまつな,こんにやく,たまねぎ,あお豆(大豆),しょうが	しょうゆ,みりん,シママース,ポークブイオン(鶏肉・豚肉),花かつお
5	水		シークワースートースト(津小・中小)		食パン(小麦・乳・大豆),マーガリン(乳・大豆),はちみつ		シークワースー果汁
			コッペパン(南小・中中)		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			白花豆スープ	鶏肉,ベーコン(豚肉),白いんげん豆	麦,じゃがいも,片栗粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	シママース,こしょう,豚だし骨(豚肉),豚かラスープ(豚肉・鶏肉・りんご)
			ラタトゥイユ		オリーブ油,三温糖	なす,とうがん,赤ピーマン,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト,パセリ,バジル	トマトピューレ,トマトペースト,シママース,こしょう,チキンブイオン(鶏肉),しょうゆ
6	木		ごはん		米		
			豆腐ときのこのチゲスープ	豆腐(大豆),あさり		とうがん,白菜,えのきたけ,しめじ,にら,にんにく	赤みそ,しょうゆ,シママース,豚だし骨(豚肉),キムチ味(りんご・大豆)
			ビーフン炒め	鶏肉	ビーフン,サラダ油(大豆),ごま油(ごま)	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,しいたけ	しょうゆ,シママース
			柿			かき	
7	金		ごはん		米		
			具だくさんみそ汁	豆腐(大豆),わかめ	じゃがいも	にんじん,とうがん,長ネギ,しいたけ	赤みそ,白みそ,花かつお
			いわしのサクサク焼き	いわしのサクサク焼き(小麦・大豆)	サラダ油(大豆)		
			切干大根のツナ和え	ツナ	白いりごま,三温糖,ごま油(ごま)	だいこん,こまつな,もやし,にんじん	シママース,しょうゆ,酢
10	月		ごはん		米		
			うちなー風みそ汁	豆腐(大豆),豚肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こまつな	赤みそ,白みそ,花かつお
			小魚の甘がらめ	小魚スプラット	片栗粉,小麦粉,サラダ油(大豆),三温糖,水あめ,白いりごま		しょうゆ,みりん
			白菜のゆかりあえ	糸削り	三温糖	白菜,きゅうり,もやし,にんじん,コーン	しょうゆ,酢,ゆかり,シママース
11	火		ジャージャー麺(中華めん)		中華めん(小麦・大豆)		
			ジャージャー麺(具材)	豚肉,鶏肉,大豆	三温糖,ごま油(ごま),片栗粉	にんじん,たまねぎ,にら,たけのこ,しいたけ,木くらげ,にんにく,しょうが	酒,しょうゆ,みりん,テンメシジャン(小麦・ごま・大豆),麦みそ,ポークブイオン(鶏肉・豚肉)
			中華風スープ	鶏肉	片栗粉	はくさい,たまねぎ,もやし,コーン,たけのこ,しいたけ,にら,しょうが	しょうゆ,シママース,こしょう,チキンブイオン(鶏肉),豚だし骨(豚肉)
			バナナ			バナナ	
12	水		コッペパン(小学校)		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			シークワースートースト(中学校)		食パン(小麦・乳・大豆),マーガリン(乳・大豆),はちみつ		シークワースー果汁
			かぼちゃのポタージュスープ	鶏肉,白いんげん豆	麦,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,マッシュルーム,パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉),シママース,こしょう,豚だし骨(豚肉)
			ベジタブルソテー	鶏肉	サラダ油(大豆)	ブロッコリー,カリフラワー,コーン,たまねぎ,にんじん,しめじ,にんにく,パセリ,バジル	しょうゆ,シママース,こしょう
13	木		ごはん		米		
			シブインブシー	三枚肉,豆腐(大豆),こんぶ,ちくわ	サラダ油(大豆),三温糖	とうがん,にんじん,こんにやく,しいたけ,こまつな	酒,赤みそ,白みそ,しょうゆ,みりん,ポークブイオン(鶏肉・豚肉),花かつお
			ブロッコリーのおかか和え	糸削り	三温糖	ブロッコリー,コーン,きゅうり	酢,しょうゆ
14	金		2色芋の炊き込みごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,さつまいも,紅イモ,サラダ油(大豆)	しいたけ,にんじん,ねぎ	しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお,ポークブイオン(鶏肉・豚肉)
			いかの小判焼き	いかの小判焼き(いか・大豆)			
			野菜炒め	豚肉	サラダ油(大豆)	キャベツ,ピーマン,にんじん,もやし,にら,しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,豚かラスープ(豚肉・鶏肉・りんご),シママース,こしょう
17	月		ごはん		米		
			肉じゃが	豚肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油(大豆)	にんじん,たまねぎ,こんにやく,グリーンピース	しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお
			ごまじゃこ和え	しらす干し	白いりごま,三温糖	ブロッコリー,コーン,きゅうり,にんじん,キャベツ	しょうゆ,酢
			雑穀入りアングンスー	えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、小豆、麦、玄米、赤米、たかきび、ツナ	三温糖,サラダ油(大豆)		赤みそ,みりん,酒
18	火		ごはん		米		
			ハヤシライス	豚肉	小麦粉,サラダ油(大豆),三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,しめじ,トマト,にんにく	赤ワイン,ウスターソース,デミグラスソース(小麦・鶏肉),ケチャップ,トマトピューレ,ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉),ポークブイオン(鶏肉・豚肉)
			大豆のサラダ	大豆,ツナ	三温糖	赤ピーマン,きゅうり,コーン	しょうゆ,酢
19	水		ごはん		米		
			チムシンジ	豚肉,豚レバー	じゃがいも	大根,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが	赤みそ,白みそ,花かつお
			ししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦)	サラダ油(大豆)		
			大根ときゅうりのウサチー	糸削り	白いりごま,三温糖	大根,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢
20	木		ごはん		米		
			シカムドゥチ	豚肉,黄色かまぼこ(大豆)		大根,しいたけ,こんにやく,ねぎ	しょうゆ,シママース,ポークブイオン(鶏肉・豚肉),花かつお
			ウカライリチー	豚肉,おから(大豆),チキアギ(大豆)	三温糖,サラダ油(大豆)	にんじん,たまねぎ,もやし,木くらげ,にら	しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお
21	金		オレンジ		オレンジ		
			旨辛うどん	鶏肉	うどん(小麦),三温糖,サラダ油(大豆)	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,大根,白菜,こまつな,しいたけ,白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	酒,しょうゆ,みりん,赤みそ,シママース,ポークブイオン(鶏肉・豚肉),花かつお,コチジャン(大豆)
			肉まん	肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)			
			ひじきの甘酢あえ	ひじき	白すりごま,三温糖,ごま油(ごま)	にんじん,きゅうり,こまつな	しょうゆ,酢,シママース
25	火		ごはん		米		
			もずくと冬瓜のすまし汁	もずく,白かまぼこ(大豆)		とうがん,にんじん,こまつな,しいたけ,しょうが	しょうゆ,シママース,花かつお,豚だし骨(豚肉)
			さばの塩麴焼き	さば			塩こうじ
26	水		野菜のごまみそあえ	鶏肉	練り白ごま,三温糖	もやし,大根,キャベツ,こまつな,にんじん	甘口白みそ,白みそ,酢,しょうゆ
			シークワースートースト(南小)		食パン(小麦・乳・大豆),マーガリン(乳・大豆),はちみつ		シークワースー果汁
			コッペパン(津小・中小・中中)		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			あさりと野菜のスープ	鶏肉,あさり	じゃがいも	白菜,たまねぎ,にんじん,セロリ,パセリ	しょうゆ,シママース,こしょう,チキンブイオン(鶏肉),豚だし骨(豚肉)
27	木		チキンのトマト煮	鶏肉,白いんげん豆	じゃがいも,サラダ油(大豆),三温糖,片栗粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,にんにく	赤ワイン,ウスターソース,トマトソース(大豆),ケチャップ,こしょう,チキンブイオン(鶏肉)
			トマトリゾット	鶏肉,ベーコン(豚肉)	米,麦,三温糖,サラダ油(大豆)	にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム,トマト,にんにく,パセリ	白ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,豚だし骨(豚肉),シママース,トマトソース(大豆)
			チキンカツ	チキンカツ(小麦・大豆・鶏肉)	サラダ油(大豆)		
			ごぼうとナッツのサラダ		アーモンド,エッグケアマヨネーズ(大豆),三温糖,白すりごま	ごぼう,きゅうり,コーン,赤ピーマン	しょうゆ
28	金		ごはん		米		
			わかめスープ	わかめ,豆腐(大豆)	ごま油(ごま),片栗粉	とうがん,にんじん,にら	しょうゆ,シママース,豚だし骨(豚肉),花かつお
			鶏肉の甘酢炒め	鶏肉	小麦粉,片栗粉,サラダ油(大豆),三温糖,ごま油(ごま)	しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,たけのこ	しょうゆ,みりん,ケチャップ,ウスターソース,酢,酒,ポークブイオン(鶏肉・豚肉)
			蒸しまんじゅう		蒸しまんじゅう(小麦・大豆)		

1. 「詳細献立表」には、食品表示法にさだめられている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)8品目		特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目	
小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ		アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。
4. 調理場で使用する揚げ油は、2～3回続けて使用することがあります。
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。
6. 海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

調味料	原因食物
しょうゆ	小麦・大豆
酢	小麦
みそ	大豆

令和7年

11月

給食だより



中城村学校給食共同調理場

朝と夜は過ごしやすい季節になりましたね。季節の変わり目に体調をくずすことなく、冬の訪れにそなえ、豊富な食材をバランス良く食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事に欠かせない、農作物を作ってくださる農家さん、運搬(物を運ぶ)する人、販売する人、料理を作ってくれる人等、食に関わる方々にたいして、感謝の気持ちを持ち食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を学ぼう！

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか？

大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」の丁寧な言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらった時に、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれ言葉と考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となった全ての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあります。

人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦勞をねぎらい、感謝する気持ちがこめられています。



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良い食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。11月24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！