令和８年度

11月こんだてよていひょう

※ この色がついたものはカミカミメニューです。

薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)		2日 （ 月 ）	献立表の見かた	4日 （ 水 ）	5日 （ 木 ）	6日 （ 金 ）
こんだてめい		② ④切干大根の三杯酢 ①白ごはん ③みそおでん	② ④ 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 ① ③	② ④ツナとポテトのヨーグルトグラタン ①麦ごはん ③具だくさん野菜スープ	② ④大学芋 ①白ごはん ③豆腐の中華煮	⑤みかん ② ④五目きんぴら ①コーンツナごはん ③豆まめみそ汁
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③とりにく・さつまあげ・あつあげ うずらのたまご・みそ	魚・肉・卵・豆・豆製品	③とりにく・だいず ④かつお	③とうふ・ぶたにく	①かつお ③とうにゅう・みそ・とうふ あぶらあげ・おから ③④だいず ④ぶたにく
	2群	②ぎゅうにゅう ④わかめ	牛乳・乳製品・小魚・海そう	②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト・チーズ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こんぶ
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③さやいんげん ③④にんじん	緑黄色野菜（色のこい野菜）	③にんじん ④こまつな・あかピーマン・パセリ	③にんじん・チンゲンサイ	①パセリ ③はねぎ ③④にんじん
	4群	③だいこん・こんにゃく ④ほしだいこん・きゅうり	その他の野菜・果物・きのこ類	③えだまめ・コーン・たまねぎ キャベツ・だいこん	③たまねぎ・はくさい・きくらげ たけのこ・にんにく・しょうが	①コーン ③たまねぎ・はくさい ④しょうが・こんにゃく・ごぼう ⑤みかん
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	①こめ ③さといも ③④さとう	こく類・いも類・さとう	①こめ・むぎ ④じゃがいも	①こめ ③④さとう・でんぷん ④さつまいも・みずあめ	①こめ ④さとう
	6群	④ごま	油脂（油類）・種実類	④あぶら・マヨネーズ(卵除去)	③ごまあぶら ④あぶら・ごま	①あぶら ④ごま・ごまあぶら
栄養価		463kcal 19.1ｇ 1.7ｇ	幼稚園 エネルギー kcal たんぱく質 ｇ 塩分 ｇ	523kcal 19.7ｇ 1.7ｇ	528kcal 18.6ｇ 1.3ｇ	533kcal 21.6ｇ 1.7ｇ
		615kcal 24.0ｇ 2.1ｇ	小学校	696kcal 24.9ｇ 2.1ｇ	698kcal 23.2ｇ 1.6ｇ	652kcal 26.4ｇ 2.1ｇ
		750kcal 29.0ｇ 3.0ｇ	中学校	855kcal 30.2ｇ 3.1ｇ	857kcal 27.7ｇ 2.1ｇ	793kcal 32.1ｇ 2.8ｇ

日(曜)		9日 （ 月 ）	10日 （ 火 ）	11日 （ 水 ）	12日 （ 木 ）	13日 （ 金 ）
こんだてめい		② ④変わりビーンズ ①少なめ白ごはん ③わかめうどん	② ④フルーツはちみつレモン ①コッペパン(幼ロール) ③なすと肉団子のトマト煮	② ④ピリ辛そぼろ丼の具 ①麦ごはん ③豆乳汁	⑥小魚アーモンド (中学生のみ) ② ④アジフライ ⑤キャベツソテー ①しそごはん ③豆豚汁	② ④根菜サラダ ①白ごはん ③秋の香りシチュー
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③ぶたにく・さつまあげ ④だいず・みそ	③ミートボール(とりにく・ぶたにく) ベーコン・ひよこまめ	③ぶたにく・とうふ・とうにゅう ④とりにく・みそ	③ぶたにく みそ ④あじ	③とりにく・レッドキドニー
	2群	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④にぼし	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう ⑥小魚アーモンド（かたくちいわし）中のみ	②③ぎゅうにゅう ③チーズ
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③はねぎ・にんじん	③トマト・パセリ	③こまつな ③④にんじん	③はねぎ ③⑤にんじん	③④にんじん
	4群	③ごぼう・たまねぎ・ほししいたけ ④えだまめ	③なす・たまねぎ・マッシュルーム プルーン・にんにく ④パインかん おうとうかん・みかんかん・レモンかじゅう	③だいこん・えのきたけ・ごぼう キャベツ・ねぶかねぎ ④たまねぎ えだまめ・コーン・しょうが	③こんにゃく・ごぼう・だいこん しょうが ⑤キャベツ・コーン	③たまねぎ・しめじ・マッシュルーム えだまめ ④だいこん・ごぼう
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	①こめ ③うどん ③④さとう ④でんぷん・こむぎこ	①パン ③じゃがいも ③④さとう ④やさいゼリー・はちみつ	①こめ・むぎ ④さとう	①こめ ③じゃがいも ④パンこ こむぎこ ⑥小魚アーモンド(水あめ・さとう)	①こめ ③じゃがいも・こむぎこ
	6群	③④あぶら ④ごま	③あぶら	④ごまあぶら・ごま	④⑤あぶら ⑥小魚アーモンド(アーモンド・ごま)中のみ	③あぶら・マーガリン・くり ④ごま・マヨネーズ(卵除去)
栄養価		491kcal 22.8ｇ 1.8ｇ	419kcal 15.7ｇ 1.6ｇ	461kcal 22.6ｇ 1.7ｇ	501kcal 21.5ｇ 1.8ｇ	517kcal 18.1ｇ 1.5ｇ
		663kcal 28.9ｇ 2.2ｇ	604kcal 22.2ｇ 2.1ｇ	622kcal 29.1ｇ 2.1ｇ	651kcal 28.0ｇ 2.3ｇ	678kcal 22.4ｇ 1.9ｇ
		825kcal 35.6ｇ 3.0ｇ	768kcal 27.4ｇ 2.9ｇ	785kcal 35.8ｇ 2.7ｇ	781kcal 33.5ｇ 3.1ｇ	831kcal 26.8ｇ 2.3ｇ

日(曜)		16日 （ 月 ）	17日 （ 火 ）	18日 （ 水 ）	19日 （ 木 ）	20日 （ 金 ）
		今 週 は 残 食 調 査 期 間 に な り ま す 。				
こんだてめい		② ④きな粉バナナッツ ①麦ごはん ③なかよしどんぶりの具	⑤りんご ② ④ビーンズガーリックソテー ①コッペパン(幼ロール) ③きのこの和風スパゲッティ	② ④ひじきの酢の物 ①白ごはん ③割干大根の煮物	[食育の日] ② ④きびなごの茶衣揚げ ⑤ゆできゅうり ①麦ごはん ③秋の味覚汁	⑤ベビーチーズ (中のみ) ② ④和風ポークソテー ①わかめごはん ③けんちん汁
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③ぶたにく・とりにく・たまご きざみあげ ④だいず・きなこ	③とりにく ④ひよこまめ あおえんどうまめ・レッドキドニー	③とりにく・さつまあげ・あつあげ	③あつあげ・だいず・おから・みそ	③とうふ ④ぶたにく
	2群	②ぎゅうにゅう	④ベーコン ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご ⑤しおこんぶ	②ぎゅうにゅう ⑤チーズ（中学生のみ）
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③にんじん・ほうれんそう	③にんじん ③④パセリ	③さやいんげん ③④にんじん	③はねぎ ③④にんじん	③にんじん・はねぎ
	4群	③たまねぎ・ほししいたけ えのきたけ ④バナナチップ	③ほししいたけ・しめじ・にんにく えのきたけ ③④たまねぎ ⑤りんご	③ほしだいこん・ほししいたけ こんにゃく ④きゅうり・もやし	③しめじ・はくさい ④しょうが 5きゅうり	③だいこん・ごぼう・こんにゃく しょうが ④にんにく・たまねぎ キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	①こめ・むぎ ③さとう ④くろざとう	①パン ③スパゲッティ	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	①こめ・むぎ ③さといも・さつまいも ④でんぷん・こむぎこ	①こめ・むぎ ③さといも でんぷん ④さとう
	6群	③あぶら ④アーモンド	③オリーブオイル	④ごまあぶら・ピーナッツ・ごま	④あぶら	③ごまあぶら ④あぶら・ごま
栄養価		543kcal 24.0ｇ 1.2ｇ	470kcal 20.1ｇ 1.1ｇ	471kcal 19.7ｇ 1.5ｇ	487kcal 21.1ｇ 1.4ｇ	503kcal 20.5ｇ 1.8ｇ
		721kcal 30.0ｇ 1.5ｇ	672kcal 27.8ｇ 2.1ｇ	633kcal 24.5ｇ 2.0ｇ	648kcal 26.2ｇ 1.9ｇ	627kcal 25.3ｇ 2.2ｇ
		881kcal 36.6ｇ 2.0ｇ	852kcal 34.6ｇ 3.0ｇ	767kcal 29.8ｇ 2.6ｇ	823kcal 32.4ｇ 2.4ｇ	818kcal 33.0ｇ 3.4ｇ

令和８年度

11 月こんだてよていひょう　No.2

薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)		23日（ 月 ）	24日（ 火 ）	25日（ 水 ）	26日（ 木 ）	27日（ 金 ）
こんだてめい			[和食の日] ② ④さばのもみじ焼き ①秋の香りごはん ③吹き寄せ汁	② ④豆のキッシュ ①コッペパン(幼ロール) ③あさりのジンジャースープ	② ④オーロラチキン ①白ごはん ③白菜のみそ汁	② ④ゆずと白菜のサラダ ①麦ごはん ③秋野菜のカレー
おもに体をつくるもとになる食品	1群		①あぶらあげ　①③とりにく ③みそ　④さば	③あさり・いとかまぼこ　③④たまご ④ウィンナー・ひよこまめ	③あつあげ・おから　③④みそ ④とりにく	③ぶたにく・ひよこまめ
	2群		②ぎゅうにゅう	しらはなまめ・しろいんげんまめ ②④ぎゅうにゅう　④チーズ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群		①③④にんじん　③はねぎ ④パセリ	③にんじん　③④ほうれんそう ④あかピーマン	③はねぎ ③④にんじん	③④にんじん
	4群		①えだまめ　③しめじ・コーン	③えのきたけ・しょうが ③④たまねぎ	③はくさい・えのきたけ ④しょうが・えだまめ・コーン	③たまねぎ・しめじ・りんご マッシュルーム・にんにく・えだまめ ④はくさい・きゅうり・ゆず
おもにエネルギーのもとになる食品	5群		①こめ・さつまいも・さとう ③さといも	①パン　③はるさめ・でんぷん	①こめ　③さといも ④じゃがいも・さとう・でんぷん	①こめ・むぎ ③さつまいも　④さとう
	6群		①くり・あぶら ④マヨネーズ(卵除去)	③ごま　③④あぶら ④なまクリーム	④あぶら	③あぶら
栄養価			525kcal　26.6ｇ　2.1ｇ 651kcal　32.5ｇ　2.4ｇ 807kcal　38.8ｇ　3.3ｇ	420kcal　23.2ｇ　2.1ｇ 605kcal　31.7ｇ　2.6ｇ 773kcal　39.9ｇ　3.9ｇ	476kcal　20.2ｇ　1.3ｇ 634kcal　25.5ｇ　1.6ｇ 773kcal　30.8ｇ　2.1ｇ	501kcal　19.6ｇ　1.9ｇ 659kcal　24.2ｇ　2.5ｇ 842kcal　29.6ｇ　3.2ｇ

日(曜)		30日（ 月 ）
こんだてめい		⑤やきプリンタルト　② ④白菜の塩昆布和え ①白ごはん ③がんもの煮物
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③とりにく・がんもどき うずらのたまご　⑤たまご
	2群	②ぎゅうにゅう ④しおこんぶ　⑤にゅう
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	③にんじん・さやいんげん ④こまつな
	4群	③だいこん・こんにゃく ④はくさい
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	①こめ　③じゃがいも ③⑤さとう　⑤こむぎこ
	6群	④ごまあぶら ⑤マーガリン
栄養価		548kcal　18.6ｇ　1.5ｇ 690kcal　22.6ｇ　2.1ｇ 810kcal　26.6ｇ　2.8ｇ

11月16日（月）～20日（金）までの1週間、残食調査を実施します。

6月に続き2回目の残食調査になります。食べ残しの量をもとに、実際にどれくらいの栄養素をとることができているかを計算し、不足しているものを、しっかりとれるようにする方法などを研究することを目的のひとつとしています。みなさんも成長期に必要な栄養素をとれるように、1人分をしっかり食べるように心がけてくださいね。



「和食の日」は2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに制定されました。「和食」には四季や南北に長い国土の地理的多様性による「新鮮で多様な食材の使用」「自然の美しさや四季の移り変わりを表す盛りつけ」などの特色があり、お正月や田植え、収穫祭のような年中行事とも密接に関係しながら、家族や地域コミュニティのメンバーとの結びつきを強めてきた食事です。なお、ユネスコ無形文化遺産に登録されると、それを守り、将来に伝える責務が生じます。学校給食で伝統料理や郷土料理を提供し、日本の食文化を伝える食育が行われているのも、実はその一環なのです。

ご飯を主役に「一汁三菜」



❶主食（ご飯など）：おもに体のエネルギー源になる炭水化物に富む。
❷汁物（みそ汁など）：体を温め、適度な水分を補給する。具だくさんにすることで、さまざまな栄養素もとれる。
❸主菜（魚・肉など）：おもに体をつくるもとになるたんぱく質に富む。
❹副菜（野菜など）：おもに体の調子を整えるビタミンなどに富む。

ご飯は脂質が少なく食塩もまったく含みません。水だけで炊くので量の割にはカロリーも少ないヘルシーな主食です。

食育まんが　“根”性つくかも…



毎日の給食は，薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
薩摩川内市ｈｐ　⇒　メニュー　⇒　子育て・教育　⇒　学校　⇒　小・中学校　⇒　学校給食