

にほんじん

でんとうてき

しよくぶんか

わしよく

した

日本人

の伝統的な食文化

和食

に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

たよう しんせん しよくざい

多様で新鮮な食材と

も あじ そんちよう

その持ち味の尊重

けんこうてき しよくせいかつ

健康的な食生活を

ささ えいよう

支える栄養バランス

しぜん うつく きせつ

自然の美しさや季節

うつ ひょうげん

の移ろいの表現

しょうがつ ねんちゅうぎょうじ

正月などの年中行事

みっせつ かか

との密接な関わり

11月のこだわり献立

11/5(水): 防災給食

11/7(金): いい歯の日献立

11/19(水): ぬちまーす献立

11/21(金): 和食献立

和食献立では和菓子を提供します♡

学校給食では(株)ぬちまーす さんより
毎月無償でぬちまーすを提供していただいています！
無償提供は今年で15年目を迎え、
長年子どもたちの成長と健康に貢献して
くださっています😊

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨 (20品目)	いくら・キウイフルーツ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
	3 (月)	文化の日						
防災給食 & 小学生修学旅行	4 (火)	牛乳		牛乳				
		あわごはん	こめ,あわ					
		カムジャタン	じゃがいも	豚肉,赤みそ(大豆)	玉ねぎ,にんじん,えのき,にら,しょうが	コチュジャン(小麦),鶏ガラ		
		ヤンニョムチキン	ごま油,でん粉,白ごま サラダ油(大豆),三温糖	鶏肉	にんにく	ぬちまーす,ケチャップ,みりん, しょうゆ(大豆・小麦),甜麺醬 (小麦・ごま・大豆)		
		ナムル	三温糖,白ごま,ごま油	ひじき	切干大根,小松菜, にんじん,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 656 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 82.9 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 25.7 g	炭水化物 97.5 g		
小学生修学旅行	5 (水)	牛乳		牛乳				
		ごはん	こめ					
		ふりかけ		お魚ふりかけ (小麦・ごま・さば・大豆)				
		炊き出しすいとん	小麦粉,白玉粉	鶏肉	とうがん,にんじん,小松菜, しいたけ,しめじ,長ねぎ	ぬちまーす,花かつお, しょうゆ(大豆・小麦)		
		くだもの			パイン缶			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 497 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 10.2 g	炭水化物 76.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 12.2 g	炭水化物 89.8 g		
小学生修学旅行	6 (木)	牛乳		牛乳				
		なかよしパン	なかよしパン (乳・小麦・大豆)					
		お魚グラタン	じゃがいも,マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	すけとうだら,大豆,牛乳, チーズ(乳),白花豆ペースト	コーン	ぬちまーす		
		ライスチャウダー	押し麦,じゃがいも	鶏肉,あさり	にんじん,玉ねぎ,パセリ, セロリ,しめじ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・ 鶏・牛),カレー粉,ぬちまーす, こしょう		
		紅芋プリン	紅イモペースト,三温糖	牛乳,生クリーム(乳), 寒天,ゼラチン				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 614 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 23.2 g	炭水化物 74.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 787 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 28.8 g	炭水化物 98.2 g		
いい歯の日に寄せて	7 (金)	牛乳		牛乳				
		あわごはん	こめ,押し麦					
		カミカミ丼	具 白ごま,サラダ油(大豆), 三温糖	豚肉,赤みそ(大豆)	にんじん,ピーマン,ごぼ う,こんにゃく,きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒,豆板醬(小麦・大豆)		
		えのきのすまし汁		わかめ,豆腐(大豆)	えのき,にんじん,長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし		
		さっぱり和え			キャベツ,にんじん	カリカリ梅		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 16.2 g	炭水化物 80.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 94.5 g		
	10 (月)	牛乳		牛乳				
		あわごはん	こめ,あわ					
		もずくのみそ汁		もずく,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,こねぎ	花かつお		
		きびなごフライ	サラダ油(大豆)	きびなごフライ(小麦)	揚げ油①			
		梅ひじき	白ごま,三温糖	ひじき		みりん,花かつお,カリカリ梅		
		くだもの			温州ミカン			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 551 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 16.2 g	炭水化物 79.9 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 93 g		
	11 (火)	牛乳		牛乳				
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
		ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン(豚・鶏)	キャベツ,玉ねぎ,セロリ, にんじん,ほうれん草	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・ 大豆),ぬちまーす,こしょう, 鶏ガラ		
		チリコンカン	サラダ油(大豆)	金時豆,牛ひき肉,豚肉, 豚レバー	玉ねぎ,にんじん, ピーマン,にんにく	ウスターソース(りんご・大豆), トマトピューレー,ケチャップ, チリパウダー,チリソース, タコスシーズニング,ぬちまーす, こしょう		
		コールスロー	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご),三温糖		キャベツ,コーン, にんじん	穀物酢(小麦),ぬちまーす, こしょう		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 24.8 g	炭水化物 63.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 744 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 30.5 g	炭水化物 84.3 g		

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	12 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		きのこのすまし汁			えのき,しめじ,小松菜	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
		シブインブサー	三温糖,サラダ油(大豆)	豚肉,厚揚げ(大豆), 赤みそ(大豆)	とうがん,にんじん, しいたけ,にら	料理酒,花かつお	
		もやしとわかめの和え物	白ごま,三温糖	わかめ	もやし,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢(小麦),シークワサー 果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 606 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 22.8 g	炭水化物 75.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 717 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 27.2 g	炭水化物 89.4 g	
	13 (木)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	こめ			ゆかり粉	
		豚汁	里芋,サラダ油(大豆)	豚肉,油揚げ(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	ごぼう,こんにゃく, だいこん,にんじん, しょうが,こねぎ	料理酒,花かつお	
		五目卵焼き		たまご,豆腐(大豆),ツナ	にんじん,しいたけ, 小松菜	ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		ブロッコリーのおかか和え	三温糖	糸けすり	ブロッコリー,にんじん, コーン	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 15.5 g	炭水化物 73.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 729 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 102.9 g	
	14 (金)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		トックスープ	白玉団子(大豆),ごま油	鶏肉,たまご,豆腐(大豆)	にんじん,こねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		さばのピリ辛焼き	三温糖	さば	しょうが,にんにく	コチュジャン(小麦),料理酒, 豆板醤(小麦・大豆),しょうゆ (大豆・小麦)	
		青菜のナムル	白ごま,三温糖,ごま油		小松菜,にんじん, きくらげ,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 76.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 734 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 26 g	炭水化物 89.3 g	
	17 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	こめ				
			具				
		ビビンバ丼	ごま油,三温糖	牛肉	にんにく,にんじん, ほうれん草,もやし, きくらげ	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,コチュジャン(小麦)	
		豚肉のゴマみそスープ	すりごま,三温糖,でん粉	豚肉,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆)	だいこん,にら,にんにく	料理酒,コチュジャン(小麦), しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 614 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 20.9 g	炭水化物 81.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 728 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 25 g	炭水化物 95.5 g	
	18 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	もやし,にんじん,小松菜, だいこん,こんにゃく	料理酒,花かつお	
		チキナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	豚肉,豆腐(大豆),ツナ	からしな,にんじん, もやし	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
		ぜんざい	白玉餅,三温糖,黒糖,押し麦	金時豆		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 672 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 18.4 g	炭水化物 95 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 798 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 22.2 g	炭水化物 112.1 g	
ぬちまーす献立	19 (水)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーす ラーメン	麺	中華めん(小麦・大豆)			
			汁具				
		小松菜のぬちまーす和え	三温糖	豚肉,わかめ	にんじん,もやし,長ねぎ, きょうな,コーン, きくらげ,しょうが, にんにく	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	
		揚げ春巻き	サラダ油(大豆)	揚げ春巻き(エビ・小麦・ ごま・大豆・鶏・豚)	揚げ油②(小麦・大豆)	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢, ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 22.7 g	炭水化物 72.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 25.8 g	炭水化物 84.8 g	

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	20 (木)	牛乳		牛乳			
		ライス	こめ				
		タコライス	タコミート	豚ひき肉,牛ひき肉, 豚レバー,ソイミー(大豆), ひきわり大豆	にんじん,玉ねぎ, ピーマン,にんにく	ぬちまーす,ケチャップ, トマトピューレー,チリソース, ウスターソース(りんご・大豆), パプリカ粉,チリパウダー, タコスシーズニング	
			キャベツ		キャベツ		
			チーズ	チーズ(乳)			
		コーンスープ		鶏肉,牛乳	パセリ,コーン, クリームコーン	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・ 牛・豚),ぬちまーす,こしょう, 鶏ガラ	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 23.8 g	炭水化物 84.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 802 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 28.2 g	炭水化物 99.5 g	
和食献立	21 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		手毬麴入りすまし汁	てまり麴(小麦)	わかめ	えのき,ほうれん草, 刻みゆず	しょうゆ(大豆・小麦),みりん, 花かつお,昆布だし, ゆずパウダー,ぬちまーす	
		魚の西京焼き	三温糖	すけとうだら, 甘口白みそ(大豆)		ぬちまーす,みりん,料理酒	
		筑前煮	三温糖,サラダ油(大豆)	鶏肉	にんじん,ごぼう,しいたけ, たけのこ,こんにゃく	花かつお,みりん,料理酒 しょうゆ(大豆・小麦),	
		和菓子	ねりきり				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 515 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 12.5 g	炭水化物 73.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 15 g	炭水化物 86.4 g	
	24 (月)	勤労感謝の日 振替休日					
	25 (火)	牛乳		牛乳			
		梅ごはん	こめ,サラダ油(大豆), 白ごま	鶏肉,ひじき	小松菜	みりん,花かつお,カリカリ梅, しょうゆ(大豆・小麦)	
		やかましいみそ汁	里芋	わかめ,油揚げ(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	とうがん,しいたけ	花かつお	
		鶏の照り焼き		鶏肉		しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒	
		くだもの			かき		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 38.4 g	脂質 19 g	炭水化物 70.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 44.4 g	脂質 21.3 g	炭水化物 83.7 g	
	26 (水)	牛乳		牛乳	揚げ油③(小麦・大豆・エビ・ごま・鶏・豚)		
		あわごはん	こめ,あわ				
		さばのプロバンス風	サラダ油(大豆)	さば	玉ねぎ,にんにく	こしょう,ぬちまーす, トマトピューレー,ローズマリー	
		ラビオリスープ		ラビオリ (小麦・鶏・豚・大豆)	ブロッコリー,にんじん, 玉ねぎ	チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ, しょうゆ(大豆・小麦),	
		マスタードサラダ	三温糖,サラダ油(大豆)		キャベツ,きゅうり, コーン	粒スタード,穀物酢(小麦), レモン果汁,ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 649 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 77.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 749 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 28.1 g	炭水化物 91.4 g	
	27 (木)	牛乳		牛乳			
		もずく丼	こめ,サラダ油(大豆), 三温糖,でん粉	もずく(えび・かに),大豆, 豚ひき肉,牛ひき肉, 豚レバー	ほうれん草,玉ねぎ, にんじん,にんにく	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,こしょう,花かつお, 豆板醤(小麦・大豆),ぬちまーす	
		かきたま汁		たまご,豆腐(大豆)	しいたけ,玉ねぎ, にんじん,こねぎ	ぬちまーす,花かつお しょうゆ(大豆・小麦)	
		うまかってん	うまかってん(小麦・ごま・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 73.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 775 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 24.1 g	炭水化物 102.4 g	
	28 (金)	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん(小麦), サラダ油(大豆)	豚肉	にんじん,玉ねぎ,小松菜, 長ねぎ,しいたけ, きくらげ,にんにく	カレー粉,カレールウ(小麦・ 大豆・鶏・牛),しょうゆ(大豆・ 小麦),中華だし(小麦・乳・ 大豆・鶏・豚)ぬちまーす, 花かつお	
		彩り野菜信田	彩り野菜信田(卵・小麦・大豆)				
		ごま蒸しパン	小麦粉,すりごま,白ごま, 三温糖,サラダ油(大豆)	牛乳,たまご		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 491 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 22.1 g	炭水化物 51.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 568 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 25.6 g	炭水化物 59.4 g	