



11月献立予定表



今月の献立目標

新米を食べて、秋の収穫を味わい感謝しよう

はつかいちしりつみやまじまがっこう給食センター

| 日(曜) | 献立名 | 材料名 | | | 野菜の量 (g) | 栄養量 | |
|--------|--|--|--|--|----------------|--------------------------|--|
| | | 黄の食品 | 赤の食品 | 緑の食品 | | エネルギー (kcal) | 食塩相当量 (g) |
| 5 (火) | ごはん さけフレーク だいたいのいそに アーモンドあえ 牛乳 | ごめ ごま こめあぶら きびざとう アーモンド | さけ ひじき なまあげ だいたいの トリに牛乳 | にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな こんにやく | 小 83 中 112 | 621 1.6 | <h3>ひとくちメモ</h3> <p>◆献立紹介◆ 11月から新米になります! 11月から給食の米が新米になります。今年 は米が不足するという心配な状況もありまし たが、新米が収穫され 一安心です。この時期 ならではの新米のおい しさを、感謝の気持ちで 味わいましょう。</p> <p>◆世界味めぐりの旅◆ 21日(木) アメリカ料理 ◆スラッピージョー ハンバーガー用のパンにミートソースをはさ んだ料理です。アメリカの子どもたちに人気の 料理で、日本でも給食に出している学校があ るそうです。</p> <p>◆ABCスープ 給食でおなじみのABCスープです。スープの 中から、自分の名前のアルファベットを探して みてくださいね!</p> <p>◆おはなし給食◆ 7日(木) カレーライス 本:ぼくんちカレーライス 「カレーライス」と聞くと、 「何だかカレーライスが食 べたくなる」という輪がどんどん広がっていく お話です。カレーライスはそれぞれの家庭なら ではの味がある、ほっとする料理ではないで しょうか。給食のカレーライスも、給食ならではの おいしさを味わいながら食べてください。</p> <p>14日(木) ドラキュラスープ 本:おばけのアッチとドラキュラスープ ドラキュラのまごむすめ、 ドラキュラの作るドラキ ュラスープを給食で再現! はたしてどんなスープで しょう?使う材料は、トマト、 赤ピーマン…。スープでお話の世界を味わっ てください。</p> <p>28日(木) きらきらゼリー 本:ルルとララのきらきらゼリー 好きな人の多い「ルルとラ ラ」のシリーズです。中でもきら きらゼリーの巻は人気です。 どんなきらきらゼリーが出るか、お楽しみに!</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>*基準量(小学校) エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100~120g</p> <p>*基準量(中学校) エネルギー 800キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g</p> </div> |
| 6 (水) | ピピンパ わかめスープ さつまいものジョン 牛乳 | ごめ ごまあぶら きびざとう ごま さつまいも こむぎこ | ぶたにく わかめ とうふ たまご 牛乳 | にんにく こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ | 小 128 中 173 | 615 2.3 788 3.0 | |
| 7 (木) | 【おはなし給食】 チキンカレーライス カルちゃんサラダ りんご 牛乳 | ごめ むぎ オリーブあぶら じゃがいも きびざとう バター こむぎこ アーモンド ごま こめあぶら | とりにく まぐろのみずに だいたいの チーズ わかめ かえりりこ 牛乳 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ こまつな りんご | 小 110 中 149 | 685 2.1 876 2.9 | |
| 8 (金) | いわしのかばやきどんぶり もやしのあえもの みぞれじる 牛乳 | ごめ でんぶん なたねあぶら きびざとう ごま こめあぶら | いわし ちくわ ぶたにく とうふ 牛乳 | しょうが もやし キャベツ にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ ねぎ だいこん | 小 124 中 167 | 648 2.7 825 3.4 | |
| 11 (月) | ごはん まつかぜやき こふきいも だいこんとしめじのピリからに 牛乳 | ごめ でんぶん きびざとう ごま こめあぶら じゃがいも ごまあぶら | とりにく ぶたにく たまご みそ 牛乳 | たまねぎ ねぎ れんこん だいこん にんじん しめじ とうがらし こまつな | 小 147 中 198 | 617 1.3 790 1.9 | |
| 12 (火) | コッペパン さつまいもときのこのクリームシチュー ごまドレッシングサラダ 牛乳 | パン さつまいも こむぎこ バター ごま こめあぶら ごまあぶら きびざとう | ぶたにく ひよこまめ だっしふんにゆう なまクリーム まぐろのみずに わかめ 牛乳 | たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム チンゲンサイ キャベツ | 小 127 中 171 | 613 2.1 780 2.8 | |
| 13 (水) | マーボーどんぶり ばんさんすう りんご 牛乳 | ごめ むぎ ごまあぶら きびざとう でんぶん はるさめ こめあぶら ごま | とうふ ぶたにく みそ ハム たまご 牛乳 | えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょうが にんにく キャベツ りんご | 小 101 中 136 | 652 2.5 835 3.4 | |
| 14 (木) | 【おはなし給食】 コーンピラフ さわらのガーリックパンこやき ゆでキャベツ ドラキュラスープ 牛乳 | ごめ オリーブあぶら パンこ じゃがいも | さわら チーズ ベーコン 牛乳 | たまねぎ コーン にんにく パセリ キャベツ にんじん あかピーマン あかかぶ トマト | 小 136 中 184 | 593 2.0 755 2.4 | |
| 15 (金) | きつねうどん もずくのてんぷら こまつなのおかかあえ 牛乳 | うどん きびざとう ながいも こむぎこ なたねあぶら ごめあぶら | とりにく あぶらあげ しらすぼし もずく たまご かつおぶし 牛乳 | ほししいたけ たまねぎ ねぎ コーン にんじん こまつな はくさい もやし | 小 118 中 159 | 663 3.8 850 5.1 | |
| 18 (月) | スパゲティナポリタン ひじきのごまマヨネーズ スイートポテト 牛乳 | スパゲティ オリーブあぶら きびざとう マヨネーズ ごま さつまいも バター | ぶたにく チーズ ひじき まぐろのみずに なまクリーム たまご 牛乳 | にんじん たまねぎ しめじ ピーマン にんにく レモン ごぼう | 小 96 中 130 | 665 1.8 853 2.4 | |
| 19 (火) | ごはん ちくぜんに わふうサラダ 牛乳 | ごめ ごまあぶら きびざとう ごま こめあぶら | とりにく なまあげ こんぶ 牛乳 | れんこん ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん コーン だいこん こんにやく | 小 107 中 144 | 590 1.2 753 1.5 | |
| 20 (水) | おやこどんぶり はりはりあえ れんこんチップス 牛乳 | ごめ むぎ きびざとう ごまあぶら なたねあぶら | とりにく たまご しらすぼし 牛乳 | たまねぎ ほししいたけ にんじん みつば きりぼしだいこん ごぼう みずな れんこん | 小 127 中 171 | 619 1.5 787 2.0 | |
| 21 (木) | 【アメリカ料理】 スラッピージョー ABCスープ ペイクドポテト 牛乳 | パン オリーブあぶら きびざとう でんぶん マカロニ じゃがいも | きんときまめ とりにく ぶたにく 牛乳 | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく えのきたけ コーン チンゲンサイ | 小 107 中 144 | 606 2.7 774 3.6 | |
| 22 (金) | 【和食の日 和食の基本献立】 ごはん さばのおやき だいこんおろし ほうれんそうとだいたいのおひたし いものこじる 牛乳 | ごめ きびざとう ごま さいとも ごまあぶら でんぶん | さば だいたいの わかめ かつおぶし 牛乳 | だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう しろねぎ こんにやく | 小 105 中 142 | 625 2.0 785 2.7 | |
| 25 (月) | ごはん とりにくのさんぞくやき かぶのゆずかあえ ひじきいりりどうふ 牛乳 | ごめ ごまあぶら きびざとう でんぶん こめあぶら | とりにく とうふ ぶたにく ひじき たまご 牛乳 | しょうが にんにく かぶ ゆず たまねぎ にんじん ねぎ | 小 80 中 108 | 617 1.8 782 2.1 | |
| 26 (火) | ごはん カレーちりめん ごもくに キャベツのごまあえ 牛乳 | ごめ アーモンド きびざとう じゃがいも こめあぶら ごま | しらすぼし だいたいの とりにく なまあげ こんぶ かまぼこ わかめ 牛乳 | にんじん こんにやく さやいんげん ほししいたけ キャベツ こまつな | 小 77 中 104 | 628 1.3 803 1.9 | |
| 27 (水) | さいともごはん ししやものこうみあげ はくさいのあさづけ みそじる 牛乳 | ごめ さいとも きびざとう こむぎこ ごま なたねあぶら ふ | あぶらあげ ししやも あおのり とうふ わかめ みそ 牛乳 | にんじん ほししいたけ はくさい しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ | 小 80 中 108 | 577 2.9 733 3.8 | |
| 28 (木) | 【おはなし給食】 チキンストロガノフ だいこんとりんごのサラダ きらきらゼリー 牛乳 | ごめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ きびざとう オリーブあぶら さとう | とりにく なまクリーム かんでん 牛乳 | たまねぎ にんじん しめじ だいこん りんご レモン ぶどうジュース みかんジュース | 小 135 中 182 | 646 1.6 825 2.4 | |
| 29 (金) | ちやめし おでん なつとうのかわりあえ みかん 牛乳 | ごめ じゃがいも きびざとう マヨネーズ | とりにく たまご なまあげ なつとう チーズ のり 牛乳 | だいこん にんじん こまつな みかん こんにやく | 小 83 中 112 | 688 1.9 883 2.3 | |

※都合により献立内容を変更する場合があります。

