



11月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			食塩相当量 (グラム) 目 標 量 (小) 2.0g未満 (中) 2.5g未満	野菜の量 (グラム) 目 標 量 (小) 100 g (中) 120 g
		黄 (き)	赤 (あか)	緑 (みどり)		
		ねつや力 ちから のもとになる	からだ からだ をつくる	からだ からだ の調子をととのえる		
1・金	ごはん 牛乳 にくじゃが キャベツのあまずあえ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま	牛乳 ぶたにく ちくわ しらすぼし	にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにゃく キャベツ ほうれんそう	1.2	109
					1.6	147
5・火	ミニこくとうパン 牛乳 ソフトめんミートソース 〔1食用ソフトめん〕 ツナサラダ	パン (くろざとう) ソフトめん オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ パセリ トマト キャベツ	2.6	152
					3.3	205
6・水	ごはん 牛乳 ユーリンチー キャベツのちゅうかあえ にらたまスープ 卵除去食	こめ でんぷん さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	牛乳 とりにく わかめ とうふ たまご	しろねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん きくらげ たまねぎ にら	2.1	77
					2.9	104
7・木	コッペパン 牛乳 だいちいりミネストローネ ジャーマンポテト りんご	パン オリーブあぶら じゃがいも こめあぶら バター	牛乳 だいち ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ セロリ にんにく トマト さやいんげん パセリ りんご	2.4	89
					3.3	119
8・金	むぎごはん 牛乳 うまに はりはりづけ いりこ ★いい歯の日献立 (かむかむ献立)	こめ (おおむぎ) こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく さつまあげ なまあげ こんぶ かえりいりこ	こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	1.3	50
					1.9	67
11・月	あきのかおりごはん 牛乳 はくさいのごまずあえ 11月のみそしる ★今月のみそ汁	こめ さといも ごま さとう さつまいも	牛乳 あぶらあげ とりにく かまぼこ なまあげ みそ	にんじん しめじ はくさい にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	2.7	104
					3.7	140
12・火	ごはん 牛乳 あげさばのおろしあんかけ こんにゃくのゆずみそあえ まいたけのすましじる ★郷土料理の日(神石高原町)	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごま	牛乳 さば みそ わかめ とうふ	だいこん こんにゃく ゆず たまねぎ にんじん まいたけ みずな	2.2	76
					3.1	103
13・水	ごはん 牛乳 わふうミートローフ ボイルキャベツ まめとやさいのスープ	こめ でんぷん さとう ねりごま ごま こめあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく みそ だいち ベーコン	れんこん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ セロリ さやいんげん	1.9	111
					2.5	150
14・木	セルフツナサンド 牛乳 チンゲンサイのスープ フライドポテト 〔1食用マヨネーズ〕	パン べにばなあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも なたねあぶら	牛乳 ツナ チーズ ベーコン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ もやし チンゲンサイ	2.5	106
					3.4	143
15・金	れんこんいりぶたみそどんぶり 牛乳 はるさめのすのもの	こめ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ こまつな いとこんにゃく れんこん にんにく しょうが	1.9	101
					2.5	136
18・月	ごはん 牛乳 さけのてりやき ほうれんそうのおひたし もずくとしろねぎのみそしる ★食育の日：和食の基本献立	こめ さとう さつまいも	牛乳 さけ かつおぶし もずく とうふ みそ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しろねぎ	2.2	77
					2.7	104
19・火	ミニはいがパン 牛乳 しょうゆラーメン〔1食用ちゅうかめん〕 フルーツポンチ	パン (さとう こむぎはいが バター) ちゅうかめん さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ もやし にんにく ねぎ パイン缶 みかん缶 もも缶	2.8	68
					3.9	92
20・水	ごはん 牛乳 マーボーだいこん こまつなのあえもの ★食べようデイ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ みそ こんぶ しらすぼし	だいこん たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし	2.8	168
					3.8	226
21・木	セサミパン 牛乳 かぶとひよこまめのポトフ しらすのサラダ★教科等と関連した献立	パン(さとう バター ごま) じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ウインナー ひよこまめ しらすぼし	にんじん たまねぎ かぶ セロリ だいこん キャベツ	2.3	137
					3.2	185
22・金	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ こまつなとだいちのごまあえ さわにわん ★和食の日献立	こめ でんぷん なたねあぶら ごま ねりごま さとう	牛乳 とりにく だいち わかめ ぶたにく	にんにく しょうが こまつな キャベツ ごぼう だいこん にんじん なまししいたけ みつば	2.0	98
					2.8	133
25・月	こんさいカレーライス 牛乳 コーンサラダ	こめ じゃがいも はちみつ バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん にんにく しょうが コーン キャベツ	1.9	149
					2.2	201
26・火	ごはん 牛乳 まんさくのねぎみそやき はくさいのしそふうみ はっすん ★郷土料理の日(西部地域)	こめ さとう こめあぶら ごま さといも	牛乳 まんさく(シイラ) しろみそ あかみそ とりにく	しろねぎ にんにく しそ はくさい ごぼう だいこん にんじん れんこん こんにゃく ほししいたけ	1.5	85
					2.0	114
27・水	ごはん 牛乳 チャプチェ もやしのナムル みかん	こめ ごまあぶら はるさめ ごま さとう	牛乳 ぶたにく しらすぼし	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな にら もやし みかん	1.3	109
					1.7	148
28・木	コッペパン 牛乳 きのこのクリームシチュー ビーンズサラダ	パン じゃがいも バター こめこ ごま ねりごま さとう べにばなあぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめのペースト チーズ スキムミルク なまクリーム だいち ツナ	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん えだまめ あかピーマン キャベツ	2.2	104
					2.9	140
29・金	ひじきのおすし 牛乳 とうふのみそしる だいがくいも	こめ (さとう) さとう さつまいも なたねあぶら くろざとう くろごま	牛乳 ひじき こうやどうふ さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん みつば たまねぎ ねぎ	3.5	58
					4.4	78

* ()は、パン、ごはんに入っている材料、[]は、1食用小袋のものです。
* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
* 食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。
* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
* 5日(火)1食用ソフト麺、19日(火)1食用中華麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

11月は、和食や根菜を
たくさん取り入れています。