



11月の献立予定表



令和元年度

鮫川村学校給食センター

| 日付 | 献立 | あか しょうがい 赤の食材 | | みどり しょうがい 緑の食材 | | き しょうがい 黄の食材 | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 塩分 g | お休み |
|--------|---|------------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|---------|---------------|------------|---------|-------------|---------|---|
| | | からだ 体をつくる | からだ 体の調子を整える | からだ 体の調子を整える | からだ 体の調子を整える | ※上から小学校(中学年)・中学校 | | | | | | | |
| 1 (金) | おにぎりの日 牛乳 サケのこうみ焼き きのこ入りおひたし 生揚げのみそ汁  | 牛乳 | サケ | もやし | キャベツ | ごはん | ごま油 | 590 | 27.1 | 15.1 | 311 | 2.0 | 鮫小 |
| | | かつお節 | 生揚げ | にんじん | しめじ | じゃがいも | | 703 | 32.2 | 16.9 | 342 | 2.5 | |
| 5 (火) | ごはん 牛乳 さんまの塩焼き こんぶの油いため なるとのすまし汁 | 牛乳 | さんま | ごぼう | にんじん | ごはん | ごま油 | 614 | 26.3 | 22.3 | 355 | 2.5 | 古中1年生 (古小5-1和食マナー) |
| | | こんぶ | とり肉 | こんにゃく | こまつな | サラダ油 | さとう | 777 | 32.0 | 26.1 | 387 | 3.0 | |
| 6 (水) | ソフトめん 牛乳 手づくりかき揚げ あさづけ 五目うどん汁 | 牛乳 | 大豆 | インゲン | にんじん | ソフトめん | 小麦粉 | 680 | 29.7 | 18.0 | 367 | 3.6 | 鮫中 古中1年生 |
| | | たまご | こんぶ | 玉ねぎ | 大根 | サラダ油 | | 843 | 36.4 | 20.7 | 404 | 4.4 | |
| 7 (木) | 麦ごはん 牛乳 とり肉のバンバンジー焼き ポテトサラダ もやしのみそ汁 | 牛乳 | とり肉 | にんじん | 玉ねぎ | 麦ごはん | ごま | 650 | 27.7 | 22.2 | 289 | 2.3 | 古中1年生 |
| | | ハム | とうふ | きゅうり | コーン | じゃがいも | マヨネーズ | 807 | 33.0 | 25.5 | 304 | 2.8 | |
| 8 (金) | ごはん 牛乳 ☆みそハンバーグ だいこんサラダ アルファベットスープ | 牛乳 | ぶた肉 | 玉ねぎ | 大根 | ごはん | パン粉 | 642 | 25.2 | 20.8 | 273 | 2.9 | |
| | | とり肉 | たまご | にんじん | きゅうり | マヨネーズ | さとう | 812 | 30.6 | 24.2 | 386 | 3.6 | |
| 11 (月) | 地場産物活用週間 ごはん 牛乳 県産カジキカツ 豆のおかかあえ かき玉みそ汁 りんご | 牛乳 | カジキ | キャベツ | もやし | ごはん | サラダ油 | 614 | 27.1 | 16.4 | 307 | 2.2 | 鮫中 |
| | | 大豆 | かつお節 | にんじん | 玉ねぎ | | | 746 | 30.9 | 17.5 | 326 | 2.6 | |
| 12 (火) | ごはん 牛乳 ☆ぶたのねぎみそ焼き 切干大根のごまサラダ とうふのみそ汁 | 牛乳 | ぶた肉 | ねぎ | 切干大根 | ごはん | さとう | 594 | 26.6 | 17.4 | 335 | 2.6 | |
| | | みそ | とうふ | キャベツ | にんじん | ごま油 | | 748 | 31.8 | 19.7 | 363 | 3.2 | |
| 13 (水) | ごはん 牛乳 なっとう スタミナいため 具だくさん汁 | 牛乳 | なっとう | 玉ねぎ | キャベツ | ごはん | サラダ油 | 569 | 24.6 | 17.4 | 350 | 2.2 | 古小1,2,3,4,5年生 (6年生洋食マナー) |
| | | ぶた肉 | 油揚げ | にんじん | もやし | さとう | | 720 | 29.8 | 19.8 | 381 | 2.6 | |
| 14 (木) | 米粉パン 牛乳 チキンのパン粉焼き フレンチサラダ やさいスープ | 牛乳 | とり肉 | キャベツ | ブロッコリー | 米粉パン | パン粉 | 628 | 33.1 | 26.2 | 325 | 3.0 | |
| | | チーズ | ウインナー | にんじん | こまつな | バター | | 723 | 38.1 | 30.2 | 346 | 3.6 | |
| 15 (金) | ごはん 牛乳 ぶた肉のじゅうねん焼き 五目さんびら とうふと油揚げのみそ汁 | 牛乳 | ぶた肉 | ごぼう | にんじん | ごはん | えごま | 618 | 25.7 | 19.5 | 333 | 2.4 |  |
| | | みそ | さつまあげ | インゲン | こんにゃく | さとう | サラダ油 | 782 | 31.2 | 22.6 | 361 | 3.0 | |
| 18 (月) | ラッキースター給食 ごはん 牛乳 とりのしょうが焼き 五色あえ どさんこ汁 | 牛乳 | とり肉 | キャベツ | きゅうり | ごはん | さとう | 590 | 29.9 | 14.1 | 281 | 2.4 | |
| | | かまぼこ | たまご | にんじん | ねぎ | ごま油 | じゃがいも | 744 | 35.9 | 15.7 | 295 | 3.0 | |
| 19 (火) | 麦ごはん 牛乳 ぶた肉のボン酢いため ツナと豆のサラダ のりのみそ汁 | 牛乳 | ぶた肉 | キャベツ | 玉ねぎ | 麦ごはん | さとう | 622 | 27.3 | 19.4 | 368 | 2.2 | 鮫小5年生 |
| | | ツナ | 大豆 | 枝豆 | コーン | サラダ油 | | 779 | 33.0 | 22.4 | 404 | 2.7 | |
| 20 (水) | ごはん 牛乳 いわしの南蛮づけ 春雨サラダ 中華コーンスープ | 牛乳 | いわし | 玉ねぎ | ねぎ | ごはん | かたくり粉 | 651 | 24.0 | 21.2 | 328 | 2.5 | 鮫小 |
| | | たまご | | キャベツ | きゅうり | サラダ油 | さとう | 829 | 29.0 | 24.6 | 354 | 3.0 | |
| 21 (木) | コッペパン ココアクリーム 牛乳 チキンのガーリック焼き コーンサラダ ポトフ | 牛乳 | とり肉 | コーン | キャベツ | コッペパン | ココアクリーム | 654 | 28.0 | 23.4 | 318 | 3.4 | 古小5年生 |
| | | ウインナー | | にんじん | ブロッコリー | さとう | オリブオイル | 783 | 33.2 | 27.1 | 341 | 4.2 | |
| 22 (金) | 11月24日は「和食の日」～和食に親しもう～ ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 大根のいり煮 まめふのすまし汁 | 牛乳 | さんま | 大根 | にんじん | ごはん | サラダ油 | 654 | 27.0 | 23.6 | 332 | 2.6 | (古小5-2和食マナー) |
| | | みそ | さつまあげ | インゲン | ねぎ | さとう | ごま | 820 | 32.4 | 27.1 | 359 | 3.8 | |
| 25 (月) | ツナごはん 牛乳 とりのてり焼き たくあんと野菜のごましょうゆあえ なめこ汁 | 牛乳 | ツナ | にんじん | インゲン | ごはん | さとう | 600 | 27.7 | 18.6 | 319 | 3.2 | |
| | | とり肉 | とうふ | たくあん | キャベツ | ごま | ごま油 | 760 | 33.7 | 21.4 | 343 | 3.3 | |
| 26 (火) | 麦ごはん 牛乳 サケのごまみそ焼き しみどうふのカレーいため 玉ねぎとわかめのみそ汁 | 牛乳 | サケ | 切干大根 | にんじん | 麦ごはん | さとう | 612 | 27.8 | 18.7 | 388 | 2.7 | |
| | | みそ | しみどうふ | インゲン | こんにゃく | ごま | サラダ油 | 763 | 33.2 | 21.4 | 427 | 3.2 | |
| 27 (水) | 麦ごはん 牛乳 手づくり千草焼き ごまあえ 厚揚げのうま煮 | 牛乳 | たまご | にんじん | たけのこ | 麦ごはん | さとう | 671 | 28.7 | 23.9 | 405 | 2.6 | 鮫小6年生 |
| | | とり肉 | ぶた肉 | ほうれん草 | キャベツ | ごま | サラダ油 | 839 | 34.7 | 28.1 | 451 | 4.0 | |
| 28 (木) | フィッシュサンドパン (食パン、フィッシュフライ、タルタルソース) 牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ | 牛乳 | ホキ | にんじん | ブロッコリー | 食パン | 小麦粉 | 627 | 27.6 | 25.3 | 320 | 3.2 |  |
| | | たまご | ベーコン | キャベツ | コーン | サラダ油 | タルタルソース | 763 | 32.9 | 29.9 | 345 | 4.0 | |
| 29 (金) | ごはん 牛乳 鮫川エゴマどりのチキンカレー ブロッコリーサラダ 豆乳プリン | 牛乳 | とり肉 | 玉ねぎ | にんじん | ごはん | じゃがいも | 705 | 25.9 | 19.6 | 334 | 2.5 | |
| | | 大豆 | | かぼちゃ | インゲン | サラダ油 | さとう | 877 | 31.0 | 22.3 | 361 | 3.1 | |

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

| 給食ーロメモ | 今月の地場産品 (予定) | | 今月の平均栄養価 *右は基準値 | | | |
|---|--|------------|-----------------|-------|------|-------|
| | 今月の旬の食材 | | 小学校(中学年) | | 中学校 | |
| 今月から、「給食レシピコンテスト」のメニューが登場します。8日(金)「みそハンバーグ」は鮫川小学校の泉田悠愛さん、12日(火)「豚のねぎみそ焼き」は鮫川中学校の武藤正樹さんが考えてくれました。また、24日(日)が「和食の日」ということにちなんで、22日(金)は和食の献立になっています。ごはんを中心に、いろいろなおかずを食べる「日本型食生活」の良さを見直しましょう。そして、29日(金)は、鮫川小学校で「食と農の交流会」が開かれます。この日の給食は、鮫川村産の食材を100%使用した献立になっています。 | こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こんにゃく、インゲン、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、大根、白菜、こまつな、ほうれん草、ごぼう、ブロッコリー、かぼちゃ、じゃがいも、鮫川エゴマ鶏 | エネルギー kcal | 639 | 650 | 790 | 830 |
| | 11月の旬の食材 | たんぱく質 g | 27.3 | 18~32 | 32.7 | 25~40 |
| | かぼちゃ、ごぼう、にんじん、大根、白菜、ほうれん草、ねぎ、チンゲンサイ、りんご | 脂質 g | 20.1 | 18~22 | 23.1 | 24~28 |
| | | カルシウム mg | 331 | 350 | 368 | 450 |
| | | 塩分 g | 2.5 | 2.0 | 3.3 | 2.5 |