



11月の献立予定表



令和2年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか	しよぐい	みどり	しよぐい	き	しよぐい	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
		赤の食材	緑の食材	黄の食材	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校							
2 (月)	2学期折り返し地点！～残りも元気にがんばろう～ 豚キムチ丼(ごはん) 牛乳 ミルメークコーヒー はるさめサラダ たこボールスープ	牛乳	ぶた肉	はくさいキムチ	もやし	ごはん	サラダ油	589	24.9	13.6	354	2.7	
		みそ	ハム	にら	ねぎ	にんじん	ごま	ごま油	749	30.1	15.1	378	
4 (水)	ソフトめん 牛乳 ぶたしゃぶサラダ けんちんうどん汁 りんご	牛乳	ぶた肉	にんじん	キャベツ	ソフトめん	さといも	626	27.1	16.8	343	3.0	
		油あげ	みそ	もやし	こんにゃく	こまつな	だいこん	ごぼう	767	32.9	19.1	372	
5 (木)	おにぎりの日 牛乳 手作りぎせい豆腐 だいこんサラダ あつあげのうま煮	牛乳	とうふ	にんじん	干しいたけ	ごはん	さとう	674	27.6	22.0	426	2.7	古小1年生
		たまご	かまぼこ	ほうれん草	だいこん	サラダ油	ごま油	808	32.8	25.6	472	3.3	
6 (金)	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き こんぶの油炒め まめふのすまし汁	牛乳	さんま	ごぼう	にんじん	ごはん	ごま油	682	30.7	27.5	358	2.2	鯉小 鯉中 (古小5-1和食マナー)
		こんぶ	油あげ	こんにゃく	インゲン	サラダ油	さとう	816	34.6	28.8	386	2.5	
9 (月)	かみかみ献立 麦ごはん 牛乳 ぶた肉のこうみ焼き かみかみサラダ だいこん汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	コーン	麦ごはん	ごま	621	29.8	19.9	307	2.1	
		青のり	するめ	えだまめ	だいこん	さとう	ごま油	777	31.6	23.0	328	2.5	
10 (火)	ごはん 牛乳 サーモンフライ パックソース なめたけあえ おでん汁	牛乳	サケ	はくさい	ほうれん草	ごはん	サラダ油	625	27.8	17.9	311	2.6	
		かまぼこ	うずら卵	にんじん	もやし	じゃがいも		466	31.4	19.8	331	3.0	
11 (水)	ごはん 牛乳 てりやきチキン レンコンのきんぴら はくさいのみそ汁	牛乳	とり肉	レンコン	にんじん	ごはん	ごま	594	25.6	17.4	316	2.4	古小1,2,3,4,5年生 (6年生洋食マナー)
		油あげ	みそ	こんにゃく	インゲン	サラダ油	さとう	736	28.8	18.8	335	2.7	
12 (木)	コッパパン 牛乳 クリームゴールド しろみ魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ アルファベットスープ	牛乳	メルルーサ	ブロッコリー	キャベツ	コッパパン	クリームゴールド	684	27.7	29.1	372	2.9	鯉小6年生
		粉チーズ	ベーコン	コーン	にんじん	バター	マカロニ	809	30.3	32.0	401	3.5	
13 (金)	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 こまつなのナムル オレンジ	牛乳	とり肉	玉ねぎ	にんじん	麦ごはん	じゃがいも	658	27.7	19.7	307	2.4	鯉小6年生
		たまご	だいず	インゲン	こまつな	サラダ油	カレールー	820	27.7	22.8	326	2.8	
16 (月)	地場産物活用週間 ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き じゅうねん和え とうふのみそ汁	牛乳	ぶた肉	ねぎ	キャベツ	ごはん	さとう	592	28.8	17.4	342	2.2	
		みそ	とうふ	インゲン	にんじん	ごま油	えごま	747	33.5	19.7	371	2.7	
17 (火)	ごはん 牛乳 県産カジキカツ パックソース かおりあえ ぶた肉とはくさいのみそ汁	牛乳	カジキカツ	ほうれん草	もやし	ごはん	サラダ油	606	25.8	16.5	283	2.2	鯉小5年生
		たまご	のり	にんじん	キャベツ			758	31.4	18.2	298	2.6	
18 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 豆まめサラダ 具たくさん汁	牛乳	とり肉	インゲン	キャベツ	ごはん	さとう	607	28.5	17.1	312	1.8	
		だいず	とうふ	にんじん	ほうれん草	マヨネーズ	さつまいも	765	33.1	19.4	334	2.2	
19 (木)	こめ粉パン 牛乳 鯉川えごまどりとジャーシー牛乳のグラタン イタリアンサラダ 地元やさいのコンソメスープ	牛乳	えごまどり	玉ねぎ	インゲン	こめ粉パン	バター	637	32.1	24.0	417	3.0	
		だいず	チーズ	キャベツ	だいこん	じゃがいも		750	35.3	27.1	462	3.6	
20 (金)	ラッキースター給食 ピピン丼(ごはん) 牛乳 レンコンサラダ 玉子スープ	牛乳	牛肉	ほうれん草	こまつな	ごはん	ごま	709	28.2	29.0	332	2.7	🌸
		とうふ	たまご	もやし	だいこん	さとう	サラダ油	895	34.3	34.4	358	3.3	
24 (火)	「和食の日」～和食に親しもう～ 麦ごはん 牛乳 ホッケのお餅焼き ぶた肉とやさいの炒め はくさいのみそ汁	牛乳	ホッケ	にんじん	玉ねぎ	麦ごはん	サラダ油	586	29.6	15.7	292	1.9	
		ぶた肉	油あげ	キャベツ	はくさい	じゃがいも		733	36.0	17.8	309	2.3	
25 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のやさしみそ焼き こんぶふうみつけ すいとん汁	牛乳	とり肉	玉ねぎ	しめじ	ごはん	さとう	568	28.1	15.3	376	2.5	鯉小
		みそ	こんぶ	キャベツ	だいこん	こむぎ粉		759	32.7	14.0	436	3.0	
26 (木)	ピタパン 牛乳 チリコンカーン ツナサラダ やさいスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	ピタパン	サラダ油	660	28.0	27.9	516	3.0	古小5年生
		だいず	ツナ	コーン	ブロッコリー	さとう	マヨネーズ	792	31.8	32.8	572	2.6	
27 (金)	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 だいこんのいり煮 なるとのすまし汁	牛乳	さんま	だいこん	にんじん	ごはん	さとう	651	27.2	23.6	340	2.4	古小5-1和食マナー
		とり肉	なると	インゲン	ほうれん草	サラダ油	ごま	814	32.4	27.0	367	3.0	
30 (月)	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き キャベツのごまみそ和え もやしのみそ汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	インゲン	麦ごはん	さとう	598	23.5	20.9	313	1.9	
		さとう	みそ	にんじん	こんにゃく	ごま		759	28.3	24.3	335	2.4	

給食一口メモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 * 右は基準値				
<p>今月は、9日(月)に「かみかみ献立」があります。そして、16日(月)から20日(金)の週は「地場産物活用週間」です。地元の食材や県産物を多く使用した献立となっています。19日(木)の給食では、鯉川小学校で「食と農の交流会」が開かれます。この日の給食は、鯉川村産の食材を100%使用した献立となっています。鯉川えごま鶏と、鯉川村のつばさファームさんで飼育されている、ジャーシー牛の牛乳を使用したグラタンの登場です。24日(日)は「和食の日」です。6日(金)と27日(金)には、古殿小学校5年生の和食マナー給食もあります。おはしの持ち方や、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。</p>	<p>こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こんにゃく、にんじん、ねぎ、キャベツ、だいこん、はくさい、ごぼう、こまつな、ほうれん草、さつまいも</p>	小学校(中学年)		中学校		
		エネルギー kcal	630	650	797	830
		たんぱく質 g	27.6	18～32	32.0	25～40
		脂質 g	20.4	18～22	23.1	24～28
		カルシウム mg	349	350	397	450
塩分 g	2.4	2.0	2.9	2.5		