



11月の献立予定表



令和3年度

鮫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									
1 (月)	ごはん 牛乳 しゅうまい (1人2コ) ちゅうかあえ キムチスープ	牛乳 ツナ みそ	ふた肉 とうふ	キャベツ こまつな はくさい	もやし にんじん にら	ごはん ごま	さとう ごま油	598 786	21.3 26.5	18.1 22.6	304 326	2.0 2.5	
2 (火)	ごはん 牛乳 さけのこうみ焼き ごまあえ あつあげのうま煮	牛乳 ふた肉 みそ	さけ あつあげ	キャベツ もやし たけのこ 干しいたけ	にんじん 玉ねぎ インゲン	ごはん ごま	ごま油 さとう サラダ油 かたくり粉	602 763	24.4 29.6	16.9 19.3	341 370	3.0 4.0	古小
4 (木)	ごはん 牛乳 あじのなんばん漬け はるさめナムル なるとのちゅうかスープ	牛乳 ハム	あじ なると	玉ねぎ キャベツ こまつな チンゲンサイ	ねぎ だいこん にんじん きくらげ	ごはん さとう ごま油	サラダ油 はるさめ	649 821	30.2 36.9	22.7 26.5	384 425	2.4 3.0	古小6年
5 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉のやさしいあんかけ おかかあえ とん汁	牛乳 ふた肉 みそ	かつお節 とうふ	もやし にら だいこん ねぎ	にんじん キャベツ ごぼう こんにゃく	麦ごはん かたくり粉	さとう さといも	621 777	31.2 37.9	14.5 16.3	318 342	2.0 2.4	古小 鮫小5.6年生
8 (月)	いい歯の日〜かみかみ献立〜 麦ごはん 牛乳 とり肉のスパイシー揚げ ごぼうのマヨサラダ わかめのみそ汁	牛乳 ツナ とうふ	とり肉 みそ わかめ	ごぼう インゲン だいこん	にんじん もやし ねぎ	麦ごはん かたくり粉 マヨネーズ	こむぎ粉 サラダ油	648 806	29.8 35.6	22.1 25.5	303 323	2.2 2.7	
9 (火)	ごはん 牛乳 さばのしお焼き やさしいボンすいため あぶら揚げのみそ汁	牛乳 ふた肉 あぶら揚げ	さば みそ	キャベツ にんじん だいこん 干しいたけ	玉ねぎ こまつな ねぎ	ごはん さとう	サラダ油	670 839	30.1 36.2	26.0 30.1	309 330	2.2 2.7	
10 (水)	ごはん 牛乳 ふた肉のしょうが焼き かおりあえ こまつなのみそ汁	牛乳 たまご あぶら揚げ みそ	ふた肉 のり とうふ	ほうれん草 にんじん こまつな だいこん	もやし はくさい 玉ねぎ	ごはん	さとう	583 773	26.7 33.4	18.4 21.5	317 347	2.1 2.5	
11 (木)	ココア揚げパン 牛乳 ハムとやさしいのサラダ ワントンスープ みかんゼリー	牛乳 ハム なると	スキムミルク ふた肉	キャベツ もやし たけのこ 干しいたけ	こまつな にんじん ねぎ	コッパン さとう ワントン ゼリー	ココア サラダ油 ごま油	633 773	25.3 30.4	21.2 24.8	418 468	3.0 3.7	
12 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉のねぎみそ焼き 糸かまサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ あぶら揚げ	とり肉 かまぼこ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ブロッコリー にんじん こまつな	麦ごはん ごま油	さとう じゃがいも	609 758	25.5 30.4	18.3 20.8	304 334	2.2 2.8	
15 (月)	地場産物活用週間 ごはん 牛乳 ホッケのしお焼き だいこんのいり煮 かき玉みそ汁	牛乳 とり肉 たまご	ホッケ とうふ みそ	だいこん インゲン こまつな	にんじん ねぎ	ごはん ごま	サラダ油	665 834	27.6 33.1	26.4 30.5	332 358	1.8 2.2	
16 (火)	鮫川エゴマどりのチキンみそカツ丼 牛乳 キャベツサラダ とうふのみそ汁 手まめ館豆乳プリン	牛乳 たまご だいた とうふ とうにゅう	エゴマどり みそ とうふ	キャベツ だいこん ねぎ	にんじん こまつな	ごはん パンこ エゴマ ごま油	こむぎこ サラダ油 さとう	665 827	29.9 35.9	16.8 19.0	325 359	2.6 3.2	
17 (水)	おにぎりの日 牛乳 とり肉のじゅうねん焼き 豆まめサラダ もやしのみそ汁	牛乳 だいた みそ	とり肉 とうふ	キャベツ こまつな ねぎ	にんじん もやし インゲン	ごはん マヨネーズ	えごま さとう	643 766	32.0 37.8	17.9 20.3	340 368	1.9 2.4	鮫小5年生
18 (木)	県産チキンカツサンド (米こパン) タルタルソース 牛乳 ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー	カジキ	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	キャベツ もやし	米こパン タルタルソース ごま油	サラダ油 さとう じゃがいも	640 767	32.4 37.5	21.9 26.9	309 325	3.3 4.0	
19 (金)	ポークカレー (ごはん) 牛乳 切干だいこんのごまサラダ りんご	牛乳	ふた肉	切干だいこん にんじん 玉ねぎ りんご	キャベツ こまつな インゲン	ごはん	サラダ油	669 842	20.8 25.0	20.8 24.1	319 342	2.3 2.9	
22 (月)	ごはん 牛乳 ☆さば入りぎせいとうふ たくあんとやさしいのごましょうゆ和え しみとうふのみそ汁	牛乳 とり肉 たまご しみとうふ	とうふ さば みそ	小ねぎ キャベツ にんじん こまつな ねぎ	だいこん インゲン もやし	ごはん さとう ごま	サラダ油 ごま油	591 782	25.3 31.6	18.0 21.0	368 407	2.2 2.7	
24 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 ポテトサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 ハム みそ	とり肉 あぶら揚げ	にんじん こまつな はくさい 干しいたけ	玉ねぎ コーン ねぎ	ごはん じゃがいも	さとう マヨネーズ	624 786	28.4 33.9	19.7 22.6	297 315	2.1 2.6	
25 (木)	コッパン 牛乳 ココアクリーム 手作りグラタン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ ベーコン	とり肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ こまつな マッシュルーム	ブロッコリー にんじん はくさい	コッパン バター さとう	マカロニ こむぎ粉 オリーブオイル	650 784	23.5 28.0	24.1 28.3	400 444	3.1 3.9	鮫小
26 (金)	ごはん 牛乳 ふた肉のこうみ焼き こんぶのあぶらいため なめこ汁	牛乳 こんぶ とり肉 みそ	ふた肉 青のり とうふ	ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん なめこ	ごはん ごま油 サラダ油	さとう じゃがいも	621 786	26.9 32.7	21.0 24.4	331 358	2.0 2.4	
29 (月)	地方味めぐり献立〜北海道〜 ごはん 牛乳 サーモンフライ パックソース わふうサラダ どさんこ汁	牛乳 ふた肉 みそ	さけ わかめ	キャベツ にんじん ねぎ コーン	だいこん こまつな もやし たけのこ	ごはん パンこ じゃがいも	サラダ油 こむぎ粉 バター	636 802	26.8 30.6	19.3 23.3	290 305	2.0 2.4	
30 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のガーリック焼き カラフルひじきサラダ だいこんのみそ汁	牛乳 さとう かまぼこ みそ	とり肉 ひじき あぶら揚げ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	インゲン コーン はくさい 干しいたけ	ごはん ごま油	さとう	602 758	25.4 30.4	19.5 22.1	305 325	2.3 2.9	

※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			
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	
今月は、8日(月)に「かみかみ献立」があります。そして、15日(月)から19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。16日(火)の給食では、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。鮫川えごま鶏や、鮫川村の特産品「だいた」「えごま」、地元の野菜を使った献立の登場です。29日(月)は、「地方味めぐり献立」今回は「北海道」です。そして、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。22日(月)「さば入りぎせい豆腐」は、鮫川中学校の関根煌皇さんが考えてくれました。お楽しみに♪ それから、毎年11月24日は「和食の日」です。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。	ごめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいた、こんにゃく、たまご、じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ、こまつな、にんじん、ごぼう、キャベツ、だいこん、はくさい、ほうれん草、さといも	631	650	801	830	
	27.2	18~32	32.7	25~40		
	20.0	18~22	23.5	24~28		
	331	350	388	450		
	2.4	2.0	2.9	2.5		