

🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿 11月の献立予定表 🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

令和4年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか <small>しよくさい</small> 赤の食材		みどり <small>しよくさい</small> 緑の食材		き <small>しよくさい</small> 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	お休みなど
		からだ <small>からだ</small> 体をつくる	さば <small>さば</small>	にんじん <small>にんじん</small>	こんにやく <small>こんにやく</small>	こめ <small>こめ</small>	ビタミン米 <small>ビタミン米</small>	※上から小学校(中学年)・中学校					
1 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきのいり煮 たら汁	牛乳	さば	にんじん	こんにやく	こめ	ビタミン米	642	26.5	23.9	313	2.0	鮫中
		とり肉	ひじき	いんげん	玉ねぎ	あぶら	さとう	813	32.2	28.1	335	2.4	
2 (水)	みそうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ たくあんのポリポリサラダ	牛乳	ちくわ	大根	キャベツ	ソフトめん	ごま油	675	30.2	18.8	334	4.3	
		とり肉	油あげ	きゅうり	にんじん	ごま油	油	819	36.2	21.0	360	5.4	
4 (金)	ごはん 牛乳 手作りチキンみそカツ なめたけ和え けんちん汁	牛乳	とり肉	キャベツ	ほうれん草	こめ	ビタミン米	645	29.1	17.1	326	2.6	古小
		たまご	みそ	にんじん	もやし	小麦粉	パン粉	816	35.5	19.5	352	3.2	
7 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き 栄養きんぴら まめふのすまし汁	牛乳	ぶた肉	ごぼう	にんじん	こめ	ビタミン米	592	29.1	16.3	324	2.4	
		みそ	さつまあげ	こんにやく	いんげん	さとう	ごま油	745	34.9	18.3	349	3.0	
8 (火)	<カミカミ献立> 麦ごはん 牛乳 いかの香味焼き 切干大根炒め 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	いか	ねぎ 白菜	しょうが	こめ	大麦	579	27.8	13.8	330	2.8	
		みそ	油あげ	にんにく	切干大根	ビタミン米	さとう	722	33.3	15.3	356	3.4	
9 (水)	ごはん 牛乳 手作りミートローフ カラフルソテー わかめスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ にんじん	いんげん	こめ	ビタミン米	614	26.8	20.4	314	2.6	
		とり肉	大豆	もやし	キャベツ	ピーマン	パン粉	さとう	776	32.6	23.6	336	
10 (木)	コッパン 牛乳 白身魚のバジル焼き カリポリ野菜サラダ アルファベットスープ ココアクリーム	牛乳	メルルーサ	チンゲン菜	マッシュルーム	コッパン	マカロニ	634	30.5	21.3	327	3.3	古小1年
		ウインナー	とり肉	キャベツ	ブロッコリー	アーモンド	ジャム	762	36.4	24.9	353	4.1	
11 (金)	ポークカレー 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳	海そう	キャベツ	大根	こめ	ビタミン米	668	20.8	18.9	416	2.6	
		ぶた肉	ヨーグルト	バナナ	りんご	さとう	ごま油	834	25.1	21.6	437	3.2	
14 (月)	<地場産物活用週間14日~18日> ごはん 牛乳 豚肉のじゅうねん焼き 青大豆のおかか和え 白菜のみそ汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	もやし	こめ	ビタミン米	641	30.0	19.5	325	2.3	
		みそ	青大豆	にんじん	小松菜	えごま	さとう	806	36.1	22.1	350	2.8	
15 (火)	米粉パン 牛乳 チキンのコーンフ레이크焼き フレンチサラダ 地元野菜のコンソメスープ	牛乳	とり肉	キャベツ	ブロッコリー	米粉	パン粉	634	37.3	21.7	335	3.4	
		ツナ	チーズ	にんじん	玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ	さとう	777	45.5	25.4	365	4.3	
16 (水)	おにぎりの日 牛乳 県産カジキカツ おから炒り 小松菜のみそ汁	牛乳	とり肉	しいたけ	にんじん	こめ	油	687	27.6	18.2	313	2.4	古中2年 古中3年
		おから	さつまあげ	ごぼう	しらたき	さとう	じゃがいも	793	30.8	19.7	333	2.9	
17 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 地元野菜のごまマヨサラダ ワンタンスープ	牛乳	豆腐	にら にんじん	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	618	23.3	19.8	342	2.4	古中2年 古中3年
		ぶた肉	みそ	ねぎ	しょうが	さとう	てんぷん	783	28.2	22.9	371	3.0	
18 (金)	ごはん 牛乳 納豆(タレ・カラシ付き) 肉じゃが かき玉みそ汁 りんご	牛乳	納豆	にんじん	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	626	26.5	16.6	339	1.9	古中3年
		ぶた肉	たまご	しらたき	いんげん	じゃがいも	油	787	32.2	18.9	367	2.3	
21 (月)	ごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き 豚肉と野菜のボン酢炒め 青菜汁	牛乳	いか	ねぎ	キャベツ	こめ	ビタミン米	592	33.5	15.8	327	2.6	
		みそ	ぶた肉	玉ねぎ	しょうが	さとう	油	748	40.5	17.9	352	3.2	
22 (火)	ごはん 牛乳 とりのからあげ 五色和え さつまいものみそ汁	牛乳	とり肉	しょうが	キャベツ	こめ	ビタミン米	638	26.5	17.8	311	2.3	
		かまぼこ	たまご	きゅうり	にんじん	でんぷん	米粉	802	31.7	20.2	333	2.8	
24 (木)	パイパン 牛乳 チキンのパン粉焼き ツナサラダ 春雨スープ	牛乳	とり肉	パイ	白菜	コッパン	パン粉	707	31.4	27.8	357	3.2	
		チーズ	ツナ	ブロッコリー	キャベツ	バター	春雨	853	37.5	32.5	392	4.0	
25 (金)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け かおり和え なめこ汁	牛乳	あじ	しょうが	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	616	26.0	17.6	337	3.6	
		たまご	のり	ねぎ	いんげん	でんぷん	米粉	780	31.6	20.1	365	4.5	
28 (月)	ごはん 牛乳 ぶりの照焼き 凍み豆腐のカレー炒め 大根汁	牛乳	ぶり	しょうが	切干大根	こめ	ビタミン米	621	26.6	20.9	334	2.3	
		凍み豆腐	ウインナー	にんじん	いんげん	さとう	油	786	32.4	24.2	362	2.9	
29 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース 卵と野菜のごまサラダ 油揚げのみそ汁	牛乳	ぶた肉	りんご	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	618	27.2	18.5	304	2.4	
		たまご	油あげ	にんにく	しょうが	でんぷん	小麦粉	778	32.6	21.1	324	3.0	
30 (水)	ツナごはん 牛乳 肉団子 マカロニサラダ とりごぼう汁	牛乳	ツナ	にんじん	いんげん	こめ	ビタミン米	679	27.1	23.6	305	3.1	
		肉団子	チーズ	しょうが	きゅうり	さとう	マカロニ	842	32.0	26.8	323	3.8	

※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。

みほさんの給食一ロメモ	今月の地場産品(予定)市町村、県内産	今月の平均栄養価 *右は基準値				
11月8日は「いい歯の日」です。おじいちゃん、おばあちゃんになっても、いつまでも自分の歯でおいしく食事が味わえるように、歯みがきをきちんと行い、むし歯がある人は歯の治療を行いましょ！また、14日からの1週間は、地場産物週間です。地元生産者の方々、その食材を調達する鮫川村の「手・まめ・館」や「すまいる」、古殿町の「おふくろの駅」、おいしい調理をする調理員さん、みんなのもとに給食を届ける運転手さん…様々な人に感謝の気持ちを持っていただきましょ！	米、みそ、だいず、青だいず、とうふ、油あげ、こんにやく、たまご、えごま、小松菜、じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、大根、白菜、里いも、さつまいも、ほうれん草、りんごなど	エネルギー kcal	636	650	791	830
		たんぱく質 g	28.1	18~32	33.8	25~40
		脂質 g	19.4	18~22	22.2	24~28
		カルシウム mg	330	350	355	450
		塩分 g	2.7	2.0	3.3	2.5

※11月16日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずにお願いします。