

11月の献立予定表

令和5年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あかしょくざい 赤の食材		みどりしょくざい 緑の食材		きしょくざい 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 など
		おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	おもにエネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
1 (水)	みそラーメン 牛乳 パリパリ春巻き 野菜のこんぶ風味づけ	牛乳	春巻	きゅうり 大根 白菜 菊	中華めん	油	660	25.3	22.8	322	3.1	鯉中	
		こんぶ	ふた肉	にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲン菜 きくらげ	ごま ごま油	887	32.7	28.7	351	3.9			
2 (木)	黒糖パン 牛乳 チキンのコーンフレーク焼き ブロッコリーサラダ ペンネ野菜スープ	牛乳	ベーコン	玉ねぎ にんじん	黒糖パン	コーンフレーク	699	34.0	23.7	355	3.1	鯉中	
		とり肉	チーズ	小松菜 マッシュルーム	さとう オリーブオイル	849	40.7	27.8	388	3.9			
6 (月)	ごはん 牛乳 ほっけのおしお焼き かおり和え 厚揚げのうま煮	牛乳	ほっけ	ほうれん草 もやし 白菜	ごめ	ビタミン米	622	30.7	20.2	382	2.3	鯉中	
		たまご	のり	にんじん にんにく	油 さとう	785	37.0	23.3	421	2.8			
7 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のケチャップ和え 切干大根のごま酢和え しみ豆腐のみそ汁	牛乳	とり肉	しょうが パセリ	ごめ	ビタミン米	641	27.1	18.7	325	2.6	鯉中	
		ツナ	しみ豆腐	切干大根 にんじん	でん粉 米粉	805	32.5	21.2	351	3.3			
8 (水)	＜いい歯の日＞ ＜鯉川小2年生和食マナー給食＞ 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豆のおかかあえ とん汁	牛乳	さば	しょうが 白菜	ごめ	麦	671	27.8	23.7	304	2.4	鯉中	
		みそ	大豆	もやし にんじん	ビタミン米	さとう	840	33.6	27.7	324	2.9		
9 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 ハムとチーズのサラダ ミートボールスープ ヨーグルト	牛乳	きなこ	ブロッコリー キャベツ	コッパン	さとう	676	24.8	25.2	526	2.9	鯉中	
		チーズ	ハム	にんじん コーン	油	815	29.8	29.7	576	3.6			
10 (金)	ごはん 牛乳 納豆 たくあんのポリポリサラダ 手作りすいとん汁	牛乳	納豆	大根 キャベツ	ごめ	ビタミン米	609	23.6	15.2	333	1.9	鯉中	
		とり肉		きゅうり にんじん	ごま 小麦粉	756	27.6	16.6	355	2.3			
13 (月)	＜地場産物活用週間～17日まで＞ ごはん 牛乳 ふた肉のじゅうねん焼き ツナとごぼうのマヨサラダ なめこと里芋のみそ汁	牛乳	ふた肉	ごぼう にんじん	ごめ	ビタミン米	683	28.7	25.2	312	2.4	鯉中	
		みそ	ツナ	キャベツ もやし	えごま さとう	858	34.4	29.2	334	2.9			
14 (火)	＜鯉中3年生バイキング給食＞ ごはん 牛乳 県産肉団子 ふた肉のボン酢炒め わかめスープ	牛乳	肉団子	キャベツ 玉ねぎ	ごめ	ビタミン米	603	26.5	18.1	413	2.5	古中1年	
		ふた肉	わかめ	しょうが にんじん	油 さとう	738	31.0	19.6	431	3.0			
15 (水)	おにぎりの日 牛乳 とり肉のアーモンド焼き たまごと大豆のナムル 生揚げのみそ汁	牛乳	とり肉	もやし キャベツ	ごめ	さとう	630	28.8	16.0	340	2.5	古中1年	
		みそ	たまご	小松菜 にんじん	ごま ごま	750	33.8	18.0	369	3.1			
16 (木)	ごはん 牛乳 県産カジキカツ 大根の炒り煮 かき玉みそ汁	牛乳	とり肉	大根 にんじん	ごめ	ビタミン米	630	27.4	17.9	316	2.3	古中1年	
		豆腐	みそ	いんげん 玉ねぎ	油 さとう	766	31.2	19.4	338	2.7			
17 (金)	ポークカレー 牛乳 海そうサラダ りんご	牛乳	海そう	キャベツ 大根 にんじん	ごめ	ビタミン米	637	20.5	18.2	287	2.6	鯉中	
		ふた肉		いんげん 玉ねぎ	さとう ごま油	801	24.7	21.0	302	3.1			
20 (月)	ごはん 牛乳 ふた肉のねぎみそ焼き キャベツとじゃこのナムル 白菜のみそ汁	牛乳	ふた肉	にんにく ねぎ もやし	ごめ	ビタミン米	609	30.7	16.5	416	2.6	鯉中	
		みそ	じゃこ	キャベツ にんじん	さとう ごま油	767	36.9	18.6	464	3.1			
21 (火)	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう なめたけ和え 大根のみそ汁	牛乳	とり肉	ごぼう 白菜	ごめ	ビタミン米	648	26.5	19.2	341	2.4	鯉中	
		青大豆	かまぼこ	ほうれん草 にんじん	さつまいも	819	32.1	22.2	370	3.0			
22 (水)	中華丼 牛乳 くらげと春雨のサラダ もずくスープ	牛乳	ふた肉	にんじん 玉ねぎ 菊	ごめ	ビタミン米	582	23.9	15.7	337	2.6	鯉小	
		いか	かまぼこ	チンゲン菜 白菜 ねぎ	油 ごま油	738	28.9	17.8	365	3.2			
24 (金)	＜和食の日＞ ごはん 牛乳 さけのおしお焼き ごま和え とりごぼう汁	牛乳	さけ	キャベツ にんじん	ごめ	ビタミン米	586	28.3	18.2	318	2.4	鯉中	
		とり肉	豆腐	ほうれん草 もやし	ごま さとう	742	34.5	20.9	342	3.0			
27 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 しみ豆腐のカレー炒め いら汁	牛乳	とり肉	切干大根 にんじん	ごめ	ビタミン米	602	30.2	17.9	350	2.4	鯉中	
		しみ豆腐	ウインナー	いんげん しらたき	油	759	36.2	20.4	381	2.9			
28 (火)	ごはん 牛乳 ふた肉の香味焼き 五色和え もやしとじゃがいものみそ汁	牛乳	ふた肉	にんじん キャベツ	ごめ	ビタミン米	616	27.1	19.9	300	2.3	鯉中	
		かまぼこ	たまご	きゅうり 白菜	ごま さとう	774	32.4	22.7	319	2.8			
29 (水)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 肉じゃが 小松菜のみそ汁	牛乳	あじ	しょうが にんにく	ごめ	ビタミン米	621	26.7	17.5	334	2.5	鯉中	
		ふた肉	豆腐	にんじん 玉ねぎ	でん粉 油	786	32.5	20.1	362	3.1			
30 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのガーリック焼き 豆と野菜のサラダ クリームシチュー	牛乳	とり肉	にんにく キャベツ	米粉パン	さとう	748	35.3	29.9	341	4.5	鯉中	
		枝豆	大豆	ブロッコリー きゅうり	シチュールー	じゃがいも	917	43.1	35.5	372	5.6		

※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。

みほさんの給食一コマ	今月の地場産品(予定) 県内産	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
		●11月8日は「いい歯の日」です。むし歯がある人は、歯の治療をして、いつまでも健康な歯でおいしく食事を楽しみましょう。●13日からの1週間は、地場産物活用週間です。鯉川村や古殿町をはじめとする、県内産の食材を意識した献立となっています。地元の生産者の方に感謝の気持ちを持っていただきます。●11月24日は「和食の日」です。日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という食に関する社会的慣習も意味します。和食の魅力について、ご家庭でも再確認してみてください。	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ、米粉 こんにゃく、たまご、えごま 小松菜、ほうれん草 きゅうり、ねぎ、大根、白菜 里芋、りんごなど	エネルギー kcal	638	650
たんぱく質 g	27.6	18~32	33.2	25~40		
脂質 g	19.9	18~22	23.0	24~28		
カルシウム mg	347	350	375	450		
塩分 g	2.6	2.0	3.2	2.5		

※11月15日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。