



11月の献立予定表



令和6年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか 赤の食材		みどり 緑の食材		き 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		エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
1 (金)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き ごまあえ かき玉汁	牛乳	さらだ	キャベツ	にんじん	ごはん	ごま	597	28.1	17.6	341	2.1	
		豆腐	たまご	インゲン	もやし	さとう	でんぶん	795	34.2	20.2	370	2.8	
5 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそ焼き 大根サラダ 油揚げのみそ汁	牛乳	鶏肉	ねぎ	大根	ごはん	ごま油	608	26.5	18.8	304	2.3	
		かまぼこ	油揚げ	にんじん	きゅうり	さとう	じゃがいも	809	31.8	21.5	322	2.9	
6 (水)	ソフト麺 牛乳 チキンサラダ カレー南蛮汁 オレンジ	牛乳	鶏肉	キャベツ	きゅうり	ソフト麺	あぶら	689	26.7	22.3	340	3.9	
				にんじん	コーン	和風ドレッシング		883	32.7	26.1	371	4.5	
7 (木)	黒糖パン 牛乳 白身魚のバジル焼き フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳	メルルーサ	きゅうり	キャベツ	黒糖パン	さとう	672	29.6	20.5	378	3.5	
		ツナ	ベーコン	コーン	玉ねぎ	オリーブオイル		818	35.4	23.9	417	4.1	
8 (金)	＜いい歯の日 ～かみかみ献立～＞ ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごぼうのマヨサラダ きこのみそ汁	牛乳	さば	ごぼう	にんじん	ごはん	あぶら	688	24.7	29.6	289	2.3	
		ツナ	かまぼこ	キャベツ	小松菜	でんぶん		883	30.0	35.2	305	2.9	
11 (月)	“地場産物活用週間” ごはん 牛乳 ぶたにくのじゅうねん焼き 大根の炒り煮 小松菜のみそ汁	牛乳	豚肉	大根	にんじん	ごはん	さとう	627	28.4	20.8	325	2.2	古中
		みそ	油揚げ	インゲン	小松菜	じゅうねん(えごま)		798	34.0	23.8	350	2.8	
12 (火)	ごはん 牛乳 県産カジキカツ パックソース 豆まめサラダ 地元野菜の元気汁	牛乳	カジキ	枝豆	キャベツ	ごはん	あぶら	647	26.1	19.9	329	2.0	
		大豆	豚肉	インゲン	にんじん	パン粉	さとも	807	29.7	21.9	353	2.3	
13 (水)	ごはん 牛乳 納豆 ゆかりあえ すき焼き風煮 りんご	牛乳	納豆	キャベツ	にんじん	ごはん	焼きふ	680	29.6	21.8	397	1.5	
		豚肉	豆腐	小松菜	ゆかり	さとう	あぶら	845	36.4	24.8	435	1.8	
14 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのパン粉焼き イタリアンサラダ ポトフ	牛乳	鶏肉	ブロッコリー	キャベツ	コッペパン	バター	661	30.3	27.5	349	3.2	
		チーズ	ウィンナー	にんじん	玉ねぎ	いちご&マーガリン		812	36.0	31.9	382	3.9	
15 (金)	焼肉丼(ごはん) 牛乳 おひたし なめこ汁	牛乳	豚肉	玉ねぎ	しらたき	ごはん	あぶら	595	25.2	17.5	326	2.1	
		かつお節	豆腐	にら	キャベツ	さとう	じゃがいも	794	30.6	20.0	352	2.6	
18 (月)	ごはん 牛乳 ブリのしょうが焼き なめたけあえ 豚汁	牛乳	ブリ	白菜	ほうれん草	ごはん	さとも	593	27.7	18.0	301	2.2	
		かまぼこ	豚肉	にんじん	もやし			792	33.7	20.7	330	2.8	
19 (火)	ごはん 牛乳 ぎょうざ(1人2コ) マーボー豆腐 中華スープ	牛乳	ぎょうざ	にら	ねぎ	ごはん	さとう	613	25.8	18.1	409	2.1	
		豆腐	豚肉	もやし	にんじん	でんぶん	ごま油	805	30.0	20.1	440	2.5	
20 (水)	おにぎりの日 牛乳 サケのみそ焼き 糸かまサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	さけ	きゅうり	キャベツ	ごはん	じゃがいも	592	23.5	13.8	296	2.5	鯉小
		みそ	かまぼこ	にんじん	白菜			768	27.7	15.0	314	3.0	
21 (木)	コッペパン 牛乳 チョコレート 鶏肉のレモンソース コーンサラダ コンソメスープ	牛乳	鶏肉	コーン	キャベツ	コッペパン	チョコレート	680	29.2	25.9	326	3.6	
		ベーコン	ツナ	インゲン	にんじん	でんぶん	あぶら	834	35.3	30.5	352	4.1	
22 (金)	チキンカレー(ごはん) 牛乳 海藻サラダ モーモーゼリー	牛乳	鶏肉	玉ねぎ	にんじん	ごはん	じゃがいも	664	21.3	18.8	396	2.5	
		わかめ	茎わかめ	インゲン	キャベツ	あぶら	カレールー	829	25.5	21.5	411	3.2	
25 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き ツナサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	豚肉	青のり	ブロッコリー	ごはん	ごま	670	29.1	25.4	319	2.1	
		ツナ	チーズ	キャベツ	きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		842	34.9	29.5	343	2.5	
26 (火)	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き かおりあえ 厚揚げのうま煮	牛乳	ホッケ	ほうれん草	もやし	ごはん	あぶら	595	28.7	18.4	382	2.1	
		錦糸卵	のり	にんじん	白菜	さとう	ごま油	805	34.5	21.0	420	2.6	
27 (水)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 切干大根のごまサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳	鶏肉	切干大根	キャベツ	ごはん	米粉	676	27.6	25.1	358	2.2	
		豆腐	油揚げ	にんじん	インゲン	でんぶん		859	33.1	29.0	391	2.7	
28 (木)	ミートサンドパン 牛乳 ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳	豚肉	玉ねぎ	にんじん	コッペパン	バター	602	24.6	19.8	330	3.1	
		大豆ミート		コーン	ブロッコリー	さとう	じゃがいも	802	29.5	23.0	359	3.8	
29 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース サラスパ わかめスープ	牛乳	豚肉	キャベツ	にんじん	ごはん	でんぶん	596	25.2	16.4	280	2.2	
		わかめ	ベーコン	きゅうり	コーン	小麦粉	さとう	817	30.1	18.2	294	2.6	

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					
今月8日(月)は“いい歯の日”にちなんで「かみかみ献立」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べることが大切です。毎日の食事で、よくかんで食べることを心がけましょう。そして、11日(月)から15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。 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。	こめ、米粉、みそ、大豆、とうふ、あぶらあげ、にんじん、キャベツ、大根、白菜、小松菜、インゲン、ごぼう、さといも、りんご			小学校(中学年)		中学校	
		エネルギー kcal	636	650	810	830	
		たんぱく質 g	27.0	18～32	32.3	25～40	
	11月の旬の食材		脂質 g	20.7	18～22	23.8	24～28
	ごぼう、にんじん、大根、白菜、ほうれん草、ねぎ、りんご	カルシウム mg	348	350	385	450	
		塩分 g	2.3	2.0	3.0	2.5	