



# 11月の献立予定表



| 日付     | 献立  | 赤の食材  |       | 緑の食材   |        | 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 |
|--------|---|-------|-------|--------|--------|------------|---------|------------------|---------|------|----------|------|-------|
|        |   | 主     | 主     | 主      | 主      | 主          | 主       | ※上から小学校(中学年)・中学校 |         |      |          |      |       |
| 4 (火)  | ごはん 牛乳<br>鶏肉のねぎみそ焼き 大根サラダ<br>油揚げのみそ汁                                | 牛乳    | 鶏肉    | ねぎ     | 大根     | ごはん        | ごま油     | 588              | 26.5    | 16.3 | 296      | 2.6  |       |
|        |   | かまぼこ  | 油揚げ   | きゅうり   | にんじん   | さとう        | じゃがいも   | 783              | 31.7    | 18.4 | 314      | 3.2  |       |
| 5 (水)  | 中華めん 牛乳<br>しゅうまい(1人2コ)<br>レンコンサラダ タンメンスープ                           | 牛乳    | しゅうまい | レンコン   | にんじん   | 中華めん       | ごま油     | 639              | 28.2    | 20.4 | 309      | 2.8  |       |
|        |   | ツナ    | 豚肉    | 大根     | きゅうり   | さとう        |         | 865              | 36.9    | 25.7 | 335      | 3.6  |       |
| 6 (木)  | 黒糖パン 牛乳<br>白身魚のバジル焼き イタリアンサラダ<br>クリームシチュー                           | 牛乳    | メルルーサ | ブロッコリー | キャベツ   | 黒糖パン       | オリーブオイル | 695              | 31.0    | 23.0 | 407      | 3.5  |       |
|        |   | チーズ   | 鶏肉    | きゅうり   | にんじん   | じゃがいも      | シチュールー  | 847              | 37.1    | 27.0 | 453      | 4.2  |       |
| 7 (金)  | 「11月8日は“いい歯の日” ～かみかみ献立～」<br>ごはん 牛乳<br>サバの竜田揚げ ツナとごぼうのサラダ<br>きのこのみそ汁 | 牛乳    | サバ    | ごぼう    | にんじん   | ごはん        | でんぷん    | 698              | 24.7    | 29.6 | 289      | 2.4  |       |
|        |   | ツナ    | 油揚げ   | きゅうり   | もやし    | あぶら        |         | 883              | 30.0    | 35.2 | 305      | 3.0  |       |
| 10 (月) | 「地場産物活用週間～大豆を味わおう～」<br>ごはん 牛乳<br>鶏肉のガーリック焼き<br>豆のサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁     | 牛乳    | 鶏肉    | もやし    | キャベツ   | ごはん        | さとう     | 649              | 28.2    | 24.3 | 342      | 2.3  |       |
|        |   | 大豆    | 豆腐    | インゲン   | にんじん   | 和風ドレッシング   |         | 816              | 33.9    | 28.1 | 372      | 2.8  |       |
| 11 (火) | ごはん 牛乳<br>達者の納豆 ゆかりあえ<br>すき焼き煮 りんご                                  | 牛乳    | 納豆    | キャベツ   | もやし    | ごはん        | 麩       | 648              | 26.9    | 21.1 | 362      | 1.5  |       |
|        |   | 牛肉    | 豆腐    | にんじん   | 小松菜    | さとう        | あぶら     | 795              | 31.0    | 23.6 | 388      | 1.8  |       |
| 12 (水) | ごはん 牛乳<br>豚肉のじゅうねん焼き<br>おから炒り おでん汁                                  | 牛乳    | 豚肉    | しめじ    | 小松菜    | ごはん        | じゅうねん   | 667              | 30.0    | 22.6 | 330      | 2.7  |       |
|        |   | みそ    | おから   | にんじん   | ねぎ     | あぶら        | さとう     | 838              | 36.0    | 26.0 | 357      | 3.3  |       |
| 13 (木) | 大豆ミートサンドパン 牛乳<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ                               | 牛乳    | 豚肉    | 玉ねぎ    | にんじん   | コッペパン      | バター     | 605              | 26.2    | 20.8 | 330      | 3.5  |       |
|        |   | 大豆ミート | ベーコン  | コーン    | ブロッコリー | さとう        | じゃがいも   | 733              | 31.5    | 24.3 | 358      | 4.1  |       |
| 14 (金) | ごはん 牛乳<br>豚肉のねぎみそ焼き おひたし<br>豆乳みそ汁                                   | 牛乳    | 豚肉    | ねぎ     | キャベツ   | ごはん        | さとう     | 613              | 31.8    | 18.0 | 307      | 2.5  |       |
|        |   | みそ    | かつお節  | もやし    | ほうれん草  | ごま油        |         | 773              | 38.2    | 20.5 | 338      | 3.0  |       |
| 17 (月) | ごはん 牛乳<br>ブリのしょうが焼き かおりあえ<br>厚揚げのうま煮                                | 牛乳    | ブリ    | ほうれん草  | もやし    | ごはん        | あぶら     | 644              | 28.9    | 23.2 | 374      | 2.6  |       |
|        |   | 錦糸卵   | のり    | にんじん   | 白菜     | さとう        | でんぷん    | 815              | 35.2    | 27.2 | 412      | 3.2  |       |
| 18 (火) | ごはん 牛乳<br>鶏肉の唐揚げ 切干大根のごま酢和え<br>青菜のみそ汁                               | 牛乳    | 鶏肉    | 切干大根   | にんじん   | ごはん        | あぶら     | 602              | 27.4    | 17.3 | 336      | 2.2  |       |
|        |   | ツナ    | みそ    | キャベツ   | 小松菜    | でんぷん       | 米粉      | 758              | 32.9    | 19.4 | 363      | 2.7  |       |
| 19 (水) | おにぎりの日 牛乳<br>サケの三味焼き 糸かまサラダ<br>白菜のみそ汁                               | 牛乳    | さけ    | 万能ねぎ   | キャベツ   | ごはん        | さとう     | 603              | 27.3    | 13.6 | 311      | 2.4  |       |
|        |   | かまぼこ  | 油揚げ   | きゅうり   | 白菜     | ごま         | じゃがいも   | 720              | 32.4    | 15.1 | 333      | 3.0  |       |
| 20 (木) | 米粉パン 牛乳<br>マカロニグラタン フレンチサラダ<br>野菜スープ                                | 牛乳    | 鶏肉    | 玉ねぎ    | ブロッコリー | 米粉パン       | マカロニ    | 625              | 28.7    | 22.5 | 404      | 3.5  | 鮫小    |
|        |   | チーズ   | ツナ    | キャベツ   | きゅうり   | バター        | シチュールー  | 770              | 35.2    | 26.5 | 451      | 4.2  |       |
| 21 (金) | ごはん 牛乳<br>豚肉の香味焼き ツナサラダ<br>じゃがいものみそ汁                                | 牛乳    | 豚肉    | ブロッコリー | キャベツ   | ごはん        | じゃがいも   | 670              | 29.1    | 25.4 | 319      | 2.2  |       |
|        |   | ごま    | のり    | きゅうり   | にんじん   | ノンエッグマヨネーズ |         | 842              | 34.9    | 29.5 | 343      | 2.7  |       |
| 25 (火) | ごはん 牛乳<br>ホッケの塩焼き 大根の炒り煮<br>けんちん汁                                   | 牛乳    | ホッケ   | 大根     | にんじん   | ごはん        | あぶら     | 570              | 26.7    | 15.6 | 327      | 1.8  |       |
|        |   | 鶏肉    | 豆腐    | インゲン   | こんにゃく  | さとう        | ごま      | 729              | 32.1    | 17.5 | 352      | 2.2  |       |
| 26 (水) | ビビンバ丼(ごはん) 牛乳<br>中華和え キムチスープ  | 牛乳    | 豚肉    | 小松菜    | もやし    | ごはん        | あぶら     | 584              | 27.6    | 17.5 | 348      | 2.6  |       |
|        |   | 錦糸卵   | 豆腐    | 大根     | にんじん   | さとう        | ごま      | 740              | 33.6    | 20.1 | 379      | 3.2  |       |
| 27 (木) | コッペパン 牛乳 いちごジャム<br>鶏肉のレモンソース<br>コーンサラダ ポトフ                          | 牛乳    | 鶏肉    | コーン    | キャベツ   | コッペパン      | あぶら     | 732              | 26.7    | 31.2 | 322      | 3.5  |       |
|        |   | ウインナー |       | にんじん   | ブロッコリー | いちごジャム     | さとう     | 873              | 32.3    | 36.5 | 348      | 4.2  |       |
| 28 (金) | チキンカレー(ごはん) 牛乳<br>和風サラダ ヨーグルト                                       | 牛乳    | かまぼこ  | 大根     | にんじん   | ごはん        | じゃがいも   | 660              | 20.7    | 18.2 | 383      | 2.5  |       |
|        |   | 鶏肉    | ヨーグルト | ブロッコリー | 玉ねぎ    | あぶら        | カレールー   | 824              | 24.9    | 20.8 | 396      | 3.1  |       |

※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 - ロメモ   | 今月の地場産品(予定)  |  | 今月の平均栄養価 *右は基準値 |      |       |      |       |
|--|--|--|-----------------|------|-------|------|-------|
|  |  |  | 小学校(中学年)        |      | 中学校   |      |       |
| 今月11月8日(土)は“いい歯の日”ということから、前日の7日(金)は「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、10日(月)から14日(金)の週は「地場産物活用週間」です。今回は、“大豆”に注目し、大豆の加工品がたくさん登場します。その他にも、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。 | こめ、米粉、みそ、とうふ、油揚げ、豆乳、おから、じゃがいも、にんじん、ねぎ、キャベツ、大根、白菜、小松菜、ごぼう、インゲン、ブロッコリー、りんご |  | エネルギー kcal      | 638  | 650   | 797  | 830   |
|  | 11月の旬の食材   |  | たんぱく質 g         | 27.6 | 18~32 | 33.3 | 25~40 |
|  | ごぼう、にんじん、大根、白菜、ほうれん草、ねぎ、りんご  |  | 脂質 g            | 21.2 | 18~22 | 24.5 | 24~28 |
|  |  |  | カルシウム mg        | 339  | 350   | 376  | 450   |
|  |  |  | 塩分 g            | 2.6  | 2.0   | 3.2  | 2.5   |