

毎月19日は『食育の日』  
11月は『食育月間』

## 2021年11月 砥川小学校 牛津中学校 給食予定献立表

### ＜今月の目標＞ よくかんで食べよう



日付	献立名	材 料 名						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)
		黄の食品 (力や体温になる)		赤の食品 (血・肉・骨になる)		緑の食品 (体の調子を整える)			
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物		
1 月	麦ごはん	麦ごはん			牛乳			643	783
	秋味カレー	じゃがいも	サラダ油	鶏ひき肉		にんじん かぼちゃ 枝豆	玉ねぎ なす しめじ にんにく しょうが りんごピューレ	---	---
	れんこんと柿のごまマヨサラダ		ごま マヨネーズ				柿 きゅうり れんこん	17.7	20.5
2 火	わかめごはん	ごはん			牛乳/わかめごはんの素			561	751
	具うどん	うどん	サラダ油	鶏肉 油揚げ		葉ねぎ にんじん	玉ねぎ スのき(たけ) ごぼう 白菜 干し椎茸	20.9	26.2
4 木	鶏の塩こうじから揚げ	小麦粉 かたくりこ 三温糖	油	鶏肉			にんにく	616	745
	小城れんこんと白菜の梅おかか和え	三温糖	ごま	かつお節		にんじん	れんこん きゅうり はくさい 梅	24.9	29.7
	まごわやさしいみそしる	さつまいも		厚揚げ 合わせみそ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ しめじ		
5 金	食パン	ミルクパン			牛乳			621	832
	マカロニサラダ	マカロニ	エッグケア	ツナ		にんじん	きゅうり 玉ねぎ	---	---
8 月	石工の里井	ごはん こんにゃく	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのき にんにく	570	700
	白菜とほうれん草のおかか和え			かつお節		にんじん ほうれん草	白菜 きゅうり	---	---
	かきたまじる			卵 豆腐		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 生姜	23.3	28.0
9 火	ごはん	ごはん			牛乳			598	719
	鮭の利休焼き		ごま	さば			ゆず	---	---
	さがサラダ		野菜いっぱいドレッシング	大豆 白いんげん豆			キャベツ きゅうり れんこん	24.4	29.2
10 水	小さいミルクパン	ミルクパン			牛乳			630	875
	マジエンバ	スパゲティ麺	オリーブ油 サラダ油	豚ひき肉 鶏ひき肉	きざみのり	赤ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ きくらげ 玉ねぎ	---	---
	ようかん右衛門のオスメヨーグルト	小城羊羹			ヨーグルト スキムミルク		玉ねぎ きくらげ もも 田舎小麦	28.7	33.4
11 木	ごはん	ごはん			牛乳			634	769
	てづくりチーズ春巻き	春巻きの皮	白絞油	ハム	チーズ		キャベツ	---	---
	ナムル	さとう	ごま油			にんじん ほうれん草	もやし きゅうり	21.0	24.9
12 金	小さい黒糖パン	黒糖パン			牛乳			605	824
	パリパリ皿うどん	チャーメン 片栗粉	サラダ油	豚肉 さつま揚げ		にんじん 青梗菜 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 たくのき(ご) 玉ねぎ	---	---
	パンサンスー	春雨 三温糖	ごま油	ハム		にんじん	玉ねぎ きくらげ とうもろこし 玉ねぎ	21.4	27.9
15 月	ごはん	ごはん			牛乳			613	785
	焼き子持ちししゃも				子持ちししゃも			---	---
	ひじき煮	こんにゃく	サラダ油	大豆		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干し椎茸	19.7	25.2
16 火	ごはん	ごはん			牛乳			652	791
	かぼちゃコロクケ	じゃがいも パン粉 小麦粉	白絞油 サラダ油	豚ひき肉		かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆	---	---
	きゅうりのピリ辛漬け		ごま ごま油				きゅうり 生姜	20.2	23.7
17 水	小さいミルクパン	ミルクパン			牛乳			562	770
	みそラーメン	中華麺	ごま ごま油 サラダ油	豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ きくらげ とうもろこし	---	---
	大根サラダ	上白糖 片栗粉	アーモンド 白絞油	大豆			玉ねぎ にんにく 生姜 大根 きゅうり	24.1	31.9
18 木	ごはん	ごはん			牛乳			674	812
	ちくわのもみじ揚げ	薄力粉	白絞油	ちくわ		にんじん		---	---
	さがの野菜の磯の香和え	里芋 こんにゃく 三温糖		豚肉		ほうれん草	れんこん もやし きゅうり	29.4	35.2
19 金	ミルクパン	ミルクパン			牛乳			612	816
	鶏肉の香草焼き			鶏肉			にんにく	---	---
	レモンとりんごのサラダ		オリーブ油				レモン りんご キャベツ きゅうり	26.3	34.0
22 月	ごはん	ごはん			牛乳			597	720
	千草焼き			卵 鶏ひき肉		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 紅しょうが	---	---
	糸昆布の炒め煮	こんにゃく 三温糖	サラダ油	さつま揚げ 大豆	糸昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう 干し椎茸	24.0	28.4
24 水	きなご揚げパン	コッペパン 上白糖	白絞油	きなご	牛乳			608	805
	白菜とブロッコリーのサラダ		和風ドレッシング			にんじん ブロッコリー	白菜 きゅうり とうもろこし	---	---
	ポトフ	じゃがいも	サラダ油	鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 かつお セロリ	21.7	27.9
25 木	ごはん	ごはん			牛乳			663	776
	厚揚げのきのこソースかけ	三温糖 片栗粉	サラダ油	厚揚げ 鶏肉		ねぎ	えのき	---	---
	きゅうりのしお昆布和え		ごま油		しおこんぶ		きゅうり きゃべつ	25.9	29.3
26 金	ピザトースト	食パン	サラダ油	ベーコン	牛乳/シュレッドチーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ にんにく コーン	---	793
	えだまめサラダ		野菜いっぱいドレッシング			アスパラガス 枝豆	きゅうり キャベツ	---	---
	鶏とパンネのスープ・焼きプリンタル	パンネ / 焼きプリンタル	オリーブ油	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのき セロリ	24.7	29.5
29 月	ごはん	ごはん			牛乳			596	753
	豚丼	三温糖	油	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ	---	---
	たくあんときゅうりのごまあえ		ごま		わかめ	たくあん きゅうり	きゅうり キャベツ えのき しょうが	32.6	40.5
30 火	ごはん	ごはん			牛乳			626	758
	松風焼き	かたくり粉	ごま	鶏ひき肉 みそ		にんじん	玉ねぎ 生姜 枝豆	---	---
	ココロサラダ		デリシャスドレッシング		チーズ	アスパラガス にんじん	きゅうり 大根	24.7	29.5
30 火	小松菜のみそ汁			油揚げ 合わせ味噌		小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ なす		

※材料の入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。