

# 11月 こんだてひょう



**11月の目標**  
● 食べ物を大切に  
感謝して食べよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎  
みそ・米・こんにゃく・こまつな・ほうれん草・  
キャベツ・大根・白菜・ねぎ などで



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもに「血糖」のもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
1 水	黒パン・牛乳	牛乳		黒パン	小 662 344
	骨付きチキン	鶏肉 卵白粉	にんにく	でん粉 小麦粉	
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり フロッコリー こまつな 赤ピーマン	シーザードレッシング 三温糖 クルトン	中 750 369
	ミネストローネ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんにく だいこん にんじん キャベツ トマト缶	オリーブ油 マカロニ	
	パジルポテト		パジル	じゃがいも 米油	
2 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 637 336
	さばみそ煮	さば みそ		砂糖 でん粉	
	ひじきの煮物	ひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん いんげん	米油 三温糖	中 782 369
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
6 月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 730 370
	かみかみマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ 大豆	ごぼう にんじん にんにく しょうが ねぎ だけのこ しいたけ もやし きくらげ にら	米油 三温糖 でん粉 ごま油	
	中華和え		えのきだけ にんじん ほうれん草 キャベツ	ごま油	中 874 409
	マーラーカオ	卵 豆乳		ホットケーキミックス 三温糖 はちみつ 生クリーム 米油	
7 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 644 367
	ホップの一夜干し	ホップ			
	筑前煮	鶏肉 高野豆腐	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	米油 さといも	中 770 403
	なめこ汁	削り節 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん はくさい なめこ ねぎ こまつな		
	焼きさつまいも			さつまいも 大豆バター 三温糖	
8 水	きなこ揚げパン・牛乳	きな粉 牛乳	ツイストパン 米油 上白糖 粉糖 きな粉	ツイストパン 上白糖 粉糖 米油	小 627 472
	厚揚げのカレーマヨ焼き	厚揚げ あおのり		三温糖 卵不使用マヨネーズ	
	ひよこ豆とじゃこの炒め	ひよこ豆 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな きゅうり キャベツ レモン果汁	ごま油 アーモンド 三温糖	中 809 559
	鶏だんごと白菜のスープ	とりボール 削り節	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ		
9 木	★★★ 【とらやのようかん】 昭和村特産品の白小豆を使ったようかんを今年も提供していただきました ★★★				
	こぎつねごはん・牛乳	鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ 牛乳	にんじん しょうが	精白米 麦 三温糖	小 741 445
	たまご焼き	卵 豆乳 ハム	たまねぎ ほうれん草	でん粉	
	ごま和え		キャベツ いんげん こまつな にんじん もやし	ごま 三温糖	中 859 498
	根菜のみそ汁	削り節 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん	じゃがいも 麩	
	とらやのようかん			ようかん	
10 金	★★★ 【南小学校リクエスト】 テーマ 栄養満点 人気メニュー ★★★				
	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	小 630 335
	鶏の照り焼き	鶏肉		さとう	
	れんこんサラダ	かつお節	れんこん キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	中 757 362
	けんちん汁	削り節 昆布 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	米油 じゃがいも	
わらび餅	きな粉		砂糖 水あめ 加工でん粉		
13 月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	小 692 365
	ごぼうかき揚げ		ごぼう たまねぎ にんじん	てんぷら粉 大豆油 米油	
	こまつなのサラダ	ツナ	こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン	米油 三温糖	中 775 395
	うどん汁	豚肉 削り節 油揚げ なんと	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	米油 さといも	
ぐんまのうめゼリー			うめゼリー		
14 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 679 413
	みそだれ焼肉	豚肉 高野豆腐 みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン にら	米油 三温糖 ごま油	
	ひじきのごまネーズ	ひじき	キャベツ ほうれん草 コーン れんこん	ごま 卵不使用マヨネーズ ごま油	中 817 461
	こしね汁	削り節 豆腐 みそ 油揚げ	ごぼう にんじん 板こんにゃく しいたけ はくさい	米油 さといも	
15 水	ピストレ・牛乳	牛乳		ピストレ	小 679 488
	かぼちゃのキッシュ	卵 豆乳 おから チーズ ウィンナー	たまねぎ かぼちゃ ほうれん草		
	イタリアンサラダ		フロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング	中 848 556
	白菜のクリーム煮	ベーコン 削り節 あさり 牛乳 脱脂粉乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい こまつな		
りんご			りんご		

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもに1杯-のもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
16 木	菜飯	牛乳	大根葉 青菜 京菜	精白米 発芽玄米	⓪ 600
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ 鶏肉 大豆たんぱく みそ	しょうが えだまめ	米油 三温糖 でん粉	⓪ 463
	土佐和え	かつお節	キャベツ こまつな もやし にんじん	ごま 三温糖	⓪ 770
	豚汁	削り節 昆布 ねぎ 豆腐	ごぼう にんじん 板こんにゃく だいこん ねぎ はくさい	米油 さといも	⓪ 549
17 金	<b>★★★ 【利根実大根カレー】 利根実業高校の生徒が生産した大根を使ったカレーです ★★★</b>				
	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	⓪ 705
	利根実大根カレー	豚肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん	米油	⓪ 455
	うずらの煮卵	うずらの卵		三温糖	⓪ 865
	カラフルサラダ		ブロッコリー こまつな キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング 三温糖	⓪ 530
ヨーグルト	ヨーグルト				
20 月	<b>★★★ 【全国味めぐり】 長崎県 ★★★</b>				
	ラーメン・牛乳	牛乳		中華麺	⓪ 691
	ぎょうざ	豚肉	キャベツ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 ごま油 大豆油 米油	⓪ 378
	野菜の塩ナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ 赤ピーマン	塩ドレッシング 三温糖 ごま	⓪ 855
	ちゃんぽんスープ	豚肉 なたと さつま揚げ えび いか	にんにく しょうが にんじん もやし きくらげ はくさい ねぎ	米油	⓪ 417
	ひとくちぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
21 火	吹き寄せごはん・牛乳	鶏肉 牛乳	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ	精白米 米油 粟 三温糖	⓪ 615
	海鮮さつま天	たら いか えび オキアミ		でん粉 植物油 砂糖	⓪ 395
	みそチーズ和え	チーズ みそ	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	三温糖	⓪ 753
	根菜のごま汁	削り節 豆腐 みそ	にんじん だいこん 板こんにゃく ねぎ みずな	じゃがいも ごま	⓪ 440
	焼きかぼちゃ		かぼちゃ	三温糖 大豆バター	
22 水	食パン はちみつ 牛乳	牛乳		食パン はちみつ	⓪ 604
	ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		⓪ 321
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん コーン	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	⓪ 742
	コンソメスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ		⓪ 348
	みかん		みかん		
24 金	<b>★★★ 【全国味めぐり】 岩手県 ★★★</b>				
	雑穀ごはん・牛乳			精白米 雑穀	⓪ 618
	さけフライ	さけ		パン粉 小麦粉 米油	⓪ 336
	茎わかめと切干大根の和え物	茎わかめ	切干大根 きゅうり にんじん こまつな コーン	和風ドレッシング 三温糖	⓪ 748
豆腐ひつまみ汁	削り節 豚肉 豆腐	ごぼう だいこん にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	米油 さといも 小麦粉	⓪ 368	
27 月	<b>★★★ 【全国味めぐり】 宮崎県 ★★★</b>				
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 689
	チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉	しょうが	でん粉 米油 三温糖	⓪ 341
	きゅうりの香味和え		きゅうり キャベツ にんじん たくあん漬		⓪ 832
ざぶ汁	削り節 厚揚げ かまぼこ	にんじん ごぼう だいこん 板こんにゃく しいたけ ねぎ	じゃがいも	⓪ 366	
28 火	にんじんピラフ・牛乳	ウィンナー 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム	精白米 三温糖 大豆バター	⓪ 600
	厚揚げのトマトチーズ焼き	厚揚げ チーズ	ブロッコリー(茎) にんにく たまねぎ パセリ	オリーブ油	⓪ 463
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	卵不使用ごまドレッシング	⓪ 770
	野菜スープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも	⓪ 549
29 水	<b>★★★ 【ぐんますき焼きの日】 昭和産の牛肉や野菜を使って作ります ★★★</b>				
	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	⓪ 636
	すき焼き風煮	牛肉 豆腐 削り節	しょうが にんじん まいだけ はくさい ねぎ	車麩 三温糖	⓪ 386
	梅びたし	かつお節	キャベツ こまつな もやし 梅干し	三温糖	⓪ 769
	こんにゃくのんにく醤油炒め		玉こんにゃく にんにく	米油	⓪ 429
りんご		りんご			
30 木	スパゲティ・ジョア			スパゲティ オリーブ油	⓪ 637
	ミートソース	豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト缶	米油 大豆バター 三温糖	⓪ 729
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ ブロッコリー コーン	和風たまねぎドレッシング 三温糖	⓪ 761
	チーズポテト	チーズ		じゃがいも 米油	⓪ 751
	かぼちゃプリン			かぼちゃプリン	

学校給食摂取基準  
今月の平均

エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満  
エネルギー:小658kcal 中796kcal カルシウム:小408mg 中453mg 塩分:小2.4g 中3.0g