

11月給食献立表

今月の給食目標
郷土の食べ物を知らう

明和町教育委員会
明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物	脂質	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	カレーそぼろ わかめスープ	とりにく だいず ベーコン たまご	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ もやし	ごめ さんおんとう はるさめ	あぶら	580 kcal 25.6 g
5 火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ チンゲンサイのいそあえ ごもくまめ	あじ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん チンゲンサイ	もやし ごぼう	ごめ こんにやく さんおんとう かたくりこ	あぶら	560 kcal 26.6 g
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとあつあげのさっぱり こんにやくサラダ	とりにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ごめ こんにやく さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	569 kcal 22.8 g
7 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	しのだうどん フレンチサラダ いちごジャム	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン うどん ジャム	ドレッシング	575 kcal 26.9 g
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ キャベツのゆかりあえ ぶたにくとだいこんのもの	ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	キャベツ だいこん こんにやく しょうが	ごめ パンこ こんにやく さんおんとう ごむぎこ	あぶら	602 kcal 23.2 g
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりじゃが わかめとツナのすのもの	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごめ こんにやく さんおんとう じゃがいも	あぶら ごま	562 kcal 24.4 g
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ もやしのごまあえ すましじる	ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ	ごめ てんぷらこ さんおんとう	あぶら ごま	574 kcal 22.4 g
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ だいこんサラダ	ぶたにく とうふ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ だいこん きゅうり	ごめ こんにやく さんおんとう	あぶら ごま	607 kcal 25.4 g
14 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ポイルキャベツ とうにゅうスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ	パン パンこ じゃがいも	あぶら	577 kcal 25.7 g
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのなんばんづけ きりほしだいこんのもの	さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ きりほしだいこん	ごめ さんおんとう こんにやく	あぶら	572 kcal 24.2 g
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	まこもいりちゅうかいため フライビーンズ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ まこもたけ はくさい	ごめ かたくりこ さんおんとう	あぶら	587 kcal 23.0 g
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのかくに こまつなごまあえ さわにわん	まぐろ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	しょうが もやし だいこん たけのこ	ごめ さんおんとう	ごま	573 kcal 32.5 g
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	はんぺんフライ かおりキャベツ ちくぜんに	はんぺん とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しそ	キャベツ ごぼう たけのこ	ごめ パンこ こんにやく さんおんとう	あぶら	585 kcal 20.0 g
21 木	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポーくビーンズ もやしとツナのサラダ	だいず とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ もやし	パン じゃがいも さんおんとう	あぶら ごまあぶら	564 kcal 28.6 g
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのソースに はくさいのしおこんぶあえ だいこんのみそしる	さば みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん はねぎ	しょうが はくさい だいこん たまねぎ	ごめ さんおんとう	あぶら	589 kcal 22.5 g
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	チャブチェ にくだんこのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい	ごめ さんおんとう かたくりこ マロニー	あぶら ごまあぶら	593 kcal 23.3 g
食育の日 明和町でとれた、ほうれんそう・キャベツを使って「和え物」を、にんじん・九条ネギを使って「けんちん汁」を作ります!!									
26 火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのあげに ほうれんそうのおひたし けんちんじる	いか とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん くしょうねぎ ほうれんそう	キャベツ だいこん	ごめ こんにやく さんおんとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	569 kcal 27.0 g
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ハンサンスー	ぶたにく とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごめ さんおんとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	599 kcal 25.0 g
28 木	あげパン ぎゅうにゅう	ポトフ チキンサラダ	とりにく ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン ぶどうとう	あぶら ドレッシング	576 kcal 23.6 g
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー やさいのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも ルウ さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら	570 kcal 21.6 g

注) 献立は都合により変更することがあります。