

11月給食献立表

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
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂	
4 火	麦入りごはん 牛乳	まこも入りハ宝菜 焼き餃子 抹茶入りシュガービーンズ	豚肉 大豆 うずら卵 鶏肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 白菜 まこもだけ コーン 干ししいたけ キャベツ	米 麦 かたくり粉 グラニュー糖 小麦粉	油 ごま油	818 kcal 30.0 g
5 水	麦入りごはん 牛乳	ぶりの照り焼き 豚汁 白菜とたくあんの和え物	ぶり 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	しょうが 白菜 さゆうり 大根 ごぼう 大根	米 麦 三温糖 つきこんにゅく	ごま	734 kcal 33.5 g
6 木	セルフバーガー [*] 牛乳	トマスターズカツ サンドキャベツ コーン豆乳スープ	豚肉 豆乳	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	749 kcal 30.7 g
1年生特別企画★カレー祭り♪三種類のカレーが登場します。初めての試みです。クラスの皆でカレー給食を楽しもう♪									
7 金	麦入りごはん 牛乳 チコロカッチャ かんきつ風味のサラダ 手作りピザ	カレー三種類 (バーチキン ・シーフード・キーマ) かんきつ風味のサラダ 手作りピザ	鶏肉 えび イカ 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 バター 生クリーム ヨーグルト 寒天	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ さゆうり	米 麦 三温糖 フォカッチャ じゃが芋 砂糖	油 カレールウ ドレッシング	836 kcal 26.4 g ※カレー三種類を半分ずつ 食べた場合
1年生献立★秋の味覚満載！旬の献立を使い、体が温まる♡栄養バランスもバッチリの献立を考えてくれました。									
★ 10月 ★	きのこ入り 味ごはん 牛乳	さんまの塩焼き 大学芋 大根と豚肉の和風スープ	ツナ さんま 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	しめじ エノキ 大根 白菜 しょうが 干ししいたけ	米 麦 さつま芋 三温糖	油 ごま	790 kcal 34.2 g
11 火	麦入りごはん 牛乳	イカのチリソース スミータン キャベツの酢の物	イカ 卵 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま	766 kcal 28.9 g
12 水	麦入りごはん 牛乳	さわらの黒ゴマ焼き じゃがいもの卵とじ かおり和え	さわら 卵	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが	米 麦 じゃが芋 三温糖 しらたき	ごま	726 kcal 34.0 g
13 木	小型パン 牛乳	焼きそば ツナサラダ	豚肉 イカ ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ もやし キャベツ さゆうり コーン にんにく	パン 焼きそば麺	油 ノンエッグマ ヨネーズ	720 kcal 32.9 g
14 金	麦入りごはん 牛乳	厚揚げのごまだれ かきたま汁 三色なます	厚揚げ 腐 卵	豆 牛乳	人参	玉ねぎ 大根 さゆうり 白ネギ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま	764 kcal 28.8 g
切干大根を生徒が好みのナポリタン風にしてみました。食べやすくなっているので、残さず食べてね！									
17 月	麦入りごはん 牛乳	アジフライ 野菜炒め 切干大根のナポリタン風	アジ ベーコン さつま揚げ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ 切干大根 まこもだけ キャベツ	米 麦 パン粉 小麦粉 三温糖	油 ごま油	760 kcal 29.0 g
「チキンチキンごぼう」は、ジューシーな鶏肉と風味豊かなごぼうからりと揚げ、甘辛いタレをからめた山口県のソウルフードです。									
18 火	麦入りごはん 牛乳	チキンチキンごぼう ごま和え あつたか汁	鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根 キャベツ しょうが	米 麦 三温糖 かたくり粉 つきこんにゅく	油 ノンエッグマ ヨネーズ	703 kcal 26.5 g
食育の日★三重県で採れた旬の野菜がたくさん入っています。18. 19日の三重県の野菜は、大根・人参・白菜・キャベツ・ねぎ・ほうれん草です。									
19 水	麦入りごはん 牛乳	ちくわのマヨ焼き 大根と里芋の煮物 白菜の錦糸和え ファイバーヨーグルト	ちくわ 錦糸玉子 かつお節 がんもどき	牛乳 ヨーグルト 生クリーム チーズ	人参 さやいんげん	大根 白菜	米 麦 里芋 三温糖 こんにゅく	ノンエッグマ ヨネーズ	740 kcal 27.8 g
20 木	コッペパン 牛乳	クリームシチュー 和風サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 バター わかめ	人参	玉ねぎ 大根	パン 小麦粉 じゃが芋	油 ドレッシング	737 kcal 26.2 g
1年生献立★つぽん汁は、熊本県の郷土料理です。鶏肉や根菜をいりこ出汁で煮て、しょうゆで味付けした具だくさんの汁物です。									
★ 21 金 ★	わかめごはん 牛乳	鶏肉のハニーマヨ焼き ボテトサラダ つぽん汁	鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう 干ししいたけ	米 麦 じゃが芋 こんにゅく はちみつ	ノンエッグマ ヨネーズ ドレッシング	736 kcal 27.7 g
1年生献立★地産地消を活かした献立が素敵！明和町の特産品であるひじきを使い、デザートは明和町の花である花菖蒲をイメージしてあり、紫色のぶどうゼリーを使用しています。									
★ 27 木 ★	コッペパン 牛乳	ひじきのドライカレー 野菜スープ ぶどうゼリー	豚肉 大豆 ワインナー	牛乳 ひじき	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	パン ゼリー	油 カレールウ	709 kcal 31.1 g
28 金	麦入りごはん 牛乳	シイラの竜田揚げ 厚揚げと里芋の煮物 白菜のレモン和え	シイラ ツナ 厚揚げ	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ しょうが 白菜 コーン 大根 レモン	米 麦 里芋 三温糖 かたくり粉	油	783 kcal 35.9 g

連絡事項

※ 献立は都合により変更することがあります。

※ ★マークがついている献立は、夏休みの家庭の課題で、1年生の生徒が考えた献立です。

※ 11月25日と26日の給食はありません。



