

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	
1 金	麦入りごはん 牛乳	きびなごのかりかりフライ キャベツのマヨ和え 大根と里芋のそぼろ煮	きびなご ツナ 豚肉 ちくわ みそ	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ キャベツ 大根	米 麦 里芋 かたくり粉 三温糖	油 ノンエッグマ ヨネーズ	737 kcal 27.4 g
5 火	麦入りごはん 牛乳	秋野菜カレー チキン入りキャベツサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ ナス にんにく キャベツ コーン	米 麦 さつまい	油 ドレッシング カレールウ	732 kcal 26.3 g
生徒が考えた献立を給食で作ってみます!! 秋の食材をたくさん使っていて、魅力的です♪									
★ 6 水 ★	さつまいもご飯 牛乳	シイラのもみじ焼き かぼちゃサラダ 豆腐ときのこのみそ汁	シイラ 豆腐 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ しめじ えのき	米 麦 さつまい	オリーブ油 ノンエッグマ ヨネーズ ごま	709 kcal 30.4 g
7 木	コッペパン 牛乳	スパニッシュオムレツ コンソメスープ チョコジャム	卵 大豆 チーズ ちくわ ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ	パン じゃが芋	ジャム 油	702 kcal 28.1 g
11 月	麦入りごはん 牛乳	豚肉の生姜味ソテー 昆布と高野豆腐の煮物	豚肉 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 ピーマン	玉ねぎ たけのこ しめじ しょうが	米 麦 三温糖	油	708 kcal 31.6 g
12 火	麦入りごはん 牛乳	鶏肉とポテトフライのピ リから揚げ ゆでブロックリー 野菜ごろごろスープ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 白菜 にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	851 kcal 29.6 g
13 水	麦入りごはん 牛乳	サンマの甘露煮 もやしの酢の物 まこもきんぴら	サンマ 油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ もやし まこもたけ ごぼう コーン しょうが	米 麦 しらたき 三温糖	油 ごま ごま油	754 kcal 28.2 g
14 木	コッペパン 牛乳	鶏肉のクリーム煮 青しそサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	油 ホワイトルウ ドレッシング	715 kcal 29.5 g
15 金	麦入りごはん 牛乳	サケの照り焼き おからの炒り煮 キャベツの酢の物	サケ おから 油揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ キャベツ コーン	米 麦 三温糖 しらたき	油 ごま	748 kcal 31.2 g
さつま芋をストックにして、揚げて、ほんのり甘くしてあります!! さつま芋は、食物繊維やビタミン、カリウムも多く含まれています。									
18 月	麦入りごはん 牛乳	親子煮 さつま芋ステック	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 干しいたけ 白ネギ	米 麦 三温糖 しらたき さつま芋	油	785 kcal 30.4 g
地元の食材を使用しています。(ほうれん草・九条ネギ・にんじん・キャベツ) 農家さんに感謝しつつ、野菜嫌いの生徒も、美味しくいただきます。									
19 火	麦入りごはん 牛乳	イカのチリソース 九条ネギ入り中華スープ 酢の物	イカ 厚揚げ 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 九条ネギ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 麦 かたくり粉 三温糖	油 ごま	700 kcal 28.9 g
ひじきそぼろは、卵や野菜と一緒に炒めてあるので、ひじきが嫌いな人も食べやすくなっています。蒸しパンも手作りです!									
20 水	麦入りごはん 牛乳	ひじきそぼろ のっぺい汁 いちご米粉蒸しパン	豚肉 豆腐 豆乳 卵	牛乳 ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 白ネギ	米 麦 里芋 三温糖 米粉 かたくり粉	油 ジャム	831 kcal 29.9 g
21 木	黒糖パン 牛乳	ナスのミートグラタン 秋ポトフ	豚肉 チーズ	牛乳	人参 枝豆	玉ねぎ にんにく ナス しめじ	パン マカロニ さつまいも	油	700 kcal 28.1 g
★ 22 金 ★	わかめごはん 牛乳	かぼちゃひき肉フライ ポテトましましサラダ 春雨スープ ファイバーヨーグルト	高野豆腐 大豆 豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり	米 麦 春雨 じゃが芋 パン粉 さつま芋 小麦粉 かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	848 kcal 25.5 g
27 水	麦入りごはん 牛乳	アジの南蛮漬け 豚じゃが	アジ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ	米 麦 しらたき かたくり粉 三温糖 じゃが芋	油	733 kcal 34.0 g
28 木	小型パン 牛乳	クリームスパゲティ ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 バター	人参	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン きゅうり	パン スパゲティ	バター ノンエッグマ ヨネーズ ホワイトソース	701 kcal 29.1 g
秋に採れるきのこは、様々な健康効果が期待されています。免疫力アップ・美容・冷え対策にも◎毎日の食事に取り入れるようにしてみてください。									
29 金	キノコ入り 味ごはん 牛乳	はんぺん揚げ おかか和え 白みそ汁	ツナ 油揚げ 高野豆腐 かつお節 はんぺん みそ	牛乳 あおさ粉 わかめ	人参 ネギ	玉ねぎ キャベツ しめじ エノキ 干しいたけ 大根	米 麦 三温糖 小麦粉 てんぷら粉	油	709 kcal 28.0 g

連絡事項

- ※ 献立は都合により変更することがあります。
- 👉 ← 厨房内で、一から手作りで調理しています。
- ★ ← 一年生の生徒が考えた献立です。(6日・22日)
- ※ 8・25・26日は給食がありません。

