

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	
4 火	ごはん ぎゅうにゅう	かつおとじゃがいものあげに ぶたにくとやさいかわりきんぴら	かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう にんにく きゅうり もやし	こめ じゃがいも さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごま	589 kcal 23.5 g
5 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのものにもの れんこんサラダ	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ こんにゃく さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	550 kcal 20.3 g
6 木	コッペパン ぎゅうにゅう	チリコンカン ドレッシングサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし	パン じゃがいも さんおんとう	あぶら	551 kcal 25.6 g
7 金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ キャベツ	こめ さんおんとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	561 kcal 19.4 g
10 月	ごはん ぎゅうにゅう	あじフライ はくさいのゆかりあえ ひじきのものにもの	あじ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそ さやいんげん	はくさい ごぼう	こめ パンこ こんにゃく さんおんとう こむぎこ	あぶら	600 kcal 26.0 g
11 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりしおマーボーどうふ ナムル とうにゅうプリン	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが しろねぎ だけのこ きゅうり	こめ さんおんとう かたくりこ プリン	あぶら ごまあぶら ごま	582 kcal 19.9 g
三重県でとれた、さといもを使って「みそ汁」を作ります！！									
12 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ キャベツのおかかあえ さといものみそしる	さば とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さんおんとう さといも		597 kcal 24.0 g
13 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	カレーうどん ごまドレッシングサラダ いちごジャム	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン うどん ジャム ルウ	あぶら ドレッシング	579 kcal 22.7 g
14 金	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが こまつなとあぶらあげのあえもの	ぶたにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さんおんとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	576 a 21.6 g
15 土	やきそば ぎゅうにゅう	だいずサラダ ソーダゼリー	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ とうもろこし	やきそばめん ゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	544 kcal 22.7 g
18 火	ごはん ぎゅうにゅう	はっほうさい パンパンジーふうサラダ	ぶたにく いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だけのこ しいたけ もやし	こめ かたくりこ	あぶら ドレッシング	554 kcal 23.5 g
19 水	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー フレンチサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	こめ じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	593 kcal 19.0 g
三重県でとれた、じゃがいもを使って「ポトフ」を作ります！！									
20 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのソースマリネ ポトフ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく だいこん	パン じゃがいも	あぶら	563 kcal 24.3 g
食育の日 三重県でとれた、ほうれんそう・キャベツ・にんじんを使って「おひたし」、ねぎを使って「けんちん汁」を作ります！！									
21 金	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 ほうれんそう くじょうねぎ	キャベツ だいこん	こめ こんにゃく さんおんとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	562 kcal 26.8 g
25 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりそぼろ ぶたじる	とりにく みそ だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ	しょうが たまねぎ だいこん	こめ さんおんとう こんにゃく かたくりこ	あぶら	593 kcal 26.7 g
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきふうに ごますあえ	ぎゅうにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごま	550 kcal 25.6 g
27 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	クリームスープバゲッティ ひじきのマリネサラダ あおりんごゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ゼリー スパゲッティ ホワイトソース さんおんとう	あぶら	550 kcal 21.8 g
28 金	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ はくさいのしおこんぶあえ だいこんのうまに	さわら さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい だいこん たまねぎ しょうが	こめ さんおんとう かたくりこ	あぶら	605 kcal 26.0 g

注) 献立は都合により変更することがあります。