

# 11月給食献立表

この月の給食目標  
郷土の食べ物を知ろう

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	かつおとじやがいものあげに ふたにくとやさいのかわりきんぴら	かつお ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こぼう ににく きゅうり もやし	こめ じやがいも 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	ふたにくとあつあげのもの れんこんサラダ	ふたにく 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	ふたにく たいす 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 じやがいも 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	ピピンバのぐ はるさめスープ	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ににく 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	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 たまねぎ 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 こまドレッシングサラダ いちごジャム	ふたにく 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	にくじやが こまつなとあぶらあげのあえもの	ふたにく 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 じやがいも 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	だいすサラダ ソーダゼリー	ふたにく だいす 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	はっぽうさい パンパンジーふうサラダ	ふたにく 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 きゅうり 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	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ににく とうもろこし	こめ じやがいも 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	ふたにくのソースマリネ ポトフ	ふたにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ ににく だいこん	パン じやがいも	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 ふたじる	とりにく みそ だいす ふたにく 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 こますあえ	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 はくさい しろねぎ きゅうり えのきだけ 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	クリームスープスパゲッティ 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 だいこんのうまい	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。