11月給食献立表

今月の給食目標
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 水	コッペパン ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ゆでキャベツ とうにゅうスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく　キャベツ	パン　パンこ じゃがいも さんおんとう かたくりこ	あぶら	563 kcal 26.3 g
5 木	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー はるさめサラダ	ぶたにく あつあげ　みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　たまねぎ しろねぎ　にんにく きゅうり	こめ さんおんとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	626 kcal 23.8 g
6 金	ぶたにくのしぐれにごはん ぎゅうにゅう	かつおとじゃがいものあまずいため すましじる	ぶたにく かつお とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー はねぎ	しょうが　ごぼう たまねぎ　だいこん	こめ じゃがいも さんおんとう	あぶら	670 kcal 31.0 g
9 月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのこうみあげ チンゲンサイのいそあえ みそけんちんじる	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ はねぎ	もやし　だいこん ごぼう	こめ てんぷらこ さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	598 kcal 23.1 g
10 火	ごはん ぎゅうにゅう	チャプチェ ちゅうかふうサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく　しょうが たけのこ　キムチ ほししいたけ きゅうり　もやし	こめ はるさめ さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら	583 kcal 22.2 g
11 水	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ホキフライ そえやさい クリームスープスパゲティ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ しめじ とうもろこし	パン スパゲティ パンこ こむぎこ	あぶら	620 kcal 25.7 g
12 木	とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう	ミネストローネ フルーツのゼリーあえ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう　しめじ たまねぎ　みかん パイン とうもろこし	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	608 kcal 23.4 g
13 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのりょくちゃに ゆでキャベツ こんぶとこうやどうふに	ぶたにく こうやどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ　たけのこ	こめ さんおんとう	ごま	602 kcal 26.5 g
16 月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふといかのチリソース ちゅうかスープ	とうふ いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ チンゲンサイ	にんにく　しょうが たまねぎ　もやし キャベツ	こめ さんおんとう かたくりこ	あぶら	552 kcal 22.2 g
三重県でとれた、さといもを使って「ぶたにくとやさいのみそに」を作ります！！									
17 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのみそに ごまずあえ	ぶたにく あつあげ　みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　だいこん しろねぎ　キャベツ きゅうり	こめ　さといも こんにゃく さんおんとう	ごま	592 kcal 23.5 g
❀食育の日❀　三重県でとれた、キャベツ・ほうれんそう・だいこんを使って「そえやさい」と「ポトフ」を作ります！！									
18 水	こめこいりパン ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードに そえやさい ポトフ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	マーマレード キャベツ　たまねぎ だいこん	パン じゃがいも		576 kcal 27.0 g
19 木	ごはん ぎゅうにゅう	ジャンボはなしゅうまい むげんキャベツ フォー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　しょうが ほししいたけ キャベツ　もやし	こめ フォー しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	582 kcal 24.6 g
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレーシチュー マカロニサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　にんにく きゅうり　キャベツ	こめ　ルウ じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	636 kcal 21.7 g
❀和食の日❀　伝統的な食文化である和食の保護・継承を考える日です。									
24 火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやきふう たくあんとやさいのあえもの みそしる	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ほうれんそう	はくさい　たくあん もやし　たまねぎ しめじ	こめ さんおんとう	あぶら ごま	623 kcal 25.3 g
25 水	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	しのだうどん ごまドレッシングサラダ いちごヨーグルト	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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	ドレッシング	584 kcal 26.5 g
26 木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのしょうがに きのこのすましじる	とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ	しょうが　だいこん たまねぎ　しめじ えのき	こめ さつまいも さんおんとう	あぶら	622 kcal 31.5 g
27 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのピリからに もやしのナムル ビーフンいため	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが　もやし にんにく　はくさい たまねぎ	こめ さんおんとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	650 kcal 23.3 g
30 月	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ ごまネーズあえ	ぶたにく とうふ あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	はくさい　たまねぎ キャベツ	こめ さんおんとう こんにゃく	あぶら　ごま ノンエッグ マヨネーズ	641 kcal 25.5 g

注）献立は都合により変更することがあります。