# 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<br>牛乳 | おかず | 赤の仲間<br>血や肉になる | | 緑の仲間<br>体の調子を整える | | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | | エネルギー<br>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 | |
| 2 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう | あきざけのレモンソースかけ<br>ちくぜんに | さけ<br>とりにく<br>さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ<br>レモンかじゅう<br>ごぼう　たけのこ<br>ほししいたけ | こめ<br>さんおんとう<br>こんにゃく | あぶら | 634 kcal<br>30.4 g |
| 4 水 | コッペパン<br>ぎゅうにゅう | ハンバーグケチャップソース<br>ゆでキャベツ<br>とうにゅうスープ | ぶたにく<br>とりにく<br>とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト | たまねぎ<br>にんにく　キャベツ | パン　パンこ<br>じゃがいも<br>さんおんとう<br>かたくりこ | あぶら | 563 kcal<br>26.3 g |
| 5 木 | ごはん<br>ぎゅうにゅう | ホイコーロー<br>はるさめサラダ | ぶたにく<br>あつあげ　みそ<br>ハム | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ　たまねぎ<br>しろねぎ　にんにく<br>きゅうり | こめ<br>さんおんとう<br>はるさめ<br>かたくりこ | ごまあぶら | 626 kcal<br>23.8 g |
| 6 金 | ぶたにくのしぐれにごはん<br>ぎゅうにゅう | かつおとじゃがいものあまずいため<br>すましじる | ぶたにく<br>かつお<br>とうふ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ブロッコリー<br>はねぎ | しょうが　ごぼう<br>たまねぎ　だいこん | こめ<br>じゃがいも<br>さんおんとう | あぶら | 670 kcal<br>31.0 g |
| 9 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう | ちくわのこうみあげ<br>チンゲンサイのいそあえ<br>みそけんちんじる | ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>のり | にんじん<br>チンゲンサイ<br>はねぎ | もやし　だいこん<br>ごぼう | こめ<br>てんぷらこ<br>さといも<br>こんにゃく | あぶら<br>ごまあぶら | 598 kcal<br>23.1 g |
| 10 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう | チャプチェ<br>ちゅうかふうサラダ | ぶたにく<br>とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ | にんにく　しょうが<br>たけのこ　キムチ<br>ほししいたけ<br>きゅうり　もやし | こめ<br>はるさめ<br>さんおんとう | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 583 kcal<br>22.2 g |
| 11 水 | こがたコッペパン<br>ぎゅうにゅう | ホキフライ<br>そえやさい<br>クリームスープスパゲティ | ホキ<br>ベーコン | ぎゅうにゅう | ほうれんそう | キャベツ　たまねぎ<br>しめじ<br>とうもろこし | パン<br>スパゲティ<br>パンこ<br>こむぎこ | あぶら | 620 kcal<br>25.7 g |
| 12 木 | とりごぼうピラフ<br>ぎゅうにゅう | ミネストローネ<br>フルーツのゼリーあえ | とりにく<br>ベーコン<br>だいず | ぎゅうにゅう | にんじん<br>トマト | ごぼう　しめじ<br>たまねぎ　みかん<br>パイン<br>とうもろこし | こめ<br>じゃがいも<br>カクテルゼリー | あぶら | 608 kcal<br>23.4 g |
| 13 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう | ぶたにくのりょくちゃに<br>ゆでキャベツ<br>こんぶとこうやどうふに | ぶたにく<br>こうやどうふ<br>さつまあげ | ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん<br>さやいんげん | キャベツ　たけのこ | こめ<br>さんおんとう | ごま | 602 kcal<br>26.5 g |
| 16 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう | とうふといかのチリソース<br>ちゅうかスープ | とうふ<br>いか<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ<br>チンゲンサイ | にんにく　しょうが<br>たまねぎ　もやし<br>キャベツ | こめ<br>さんおんとう<br>かたくりこ | あぶら | 552 kcal<br>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<br>ぎゅうにゅう | ぶたにくとやさいのみそに<br>ごまずあえ | ぶたにく<br>あつあげ　みそ<br>ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう　だいこん<br>しろねぎ　キャベツ<br>きゅうり | こめ　さといも<br>こんにゃく<br>さんおんとう | ごま | 592 kcal<br>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<br>ぎゅうにゅう | とりにくのマーマレードに<br>そえやさい<br>ポトフ | とりにく<br>ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう | マーマレード<br>キャベツ　たまねぎ<br>だいこん | パン<br>じゃがいも | | 576 kcal<br>27.0 g |
| 19 木 | ごはん<br>ぎゅうにゅう | ジャンボはなしゅうまい<br>むげんキャベツ<br>フォー | ぶたにく<br>とりにく | ぎゅうにゅう | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ　しょうが<br>ほししいたけ<br>キャベツ　もやし | こめ<br>フォー<br>しゅうまいのかわ | あぶら<br>ごまあぶら | 582 kcal<br>24.6 g |
| 20 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう | チキンカレーシチュー<br>マカロニサラダ | とりにく<br>ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ　にんにく<br>きゅうり　キャベツ | こめ　ルウ<br>じゃがいも<br>マカロニ | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 636 kcal<br>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<br>ぎゅうにゅう | いわしのかばやきふう<br>たくあんとやさいのあえもの<br>みそしる | いわし<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>はねぎ<br>ほうれんそう | はくさい　たくあん<br>もやし　たまねぎ<br>しめじ | こめ<br>さんおんとう | あぶら<br>ごま | 623 kcal<br>25.3 g |
| 25 水 | こがたコッペパン<br>ぎゅうにゅう | しのだうどん<br>ごまドレッシングサラダ<br>いちごヨーグルト | とりにく<br>あぶらあげ<br>ちくわ | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ　キャベツ<br>とうもろこし | パン　うどん | ドレッシング | 584 kcal<br>26.5 g |
| 26 木 | さつまいもごはん<br>ぎゅうにゅう | とりにくとやさいのしょうがに<br>きのこのすましじる | とりにく<br>さつまあげ<br>とうふ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん<br>はねぎ | しょうが　だいこん<br>たまねぎ　しめじ<br>えのき | こめ<br>さつまいも<br>さんおんとう | あぶら | 622 kcal<br>31.5 g |
| 27 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう | さばのピリからに<br>もやしのナムル<br>ビーフンいため | さば<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | しょうが　もやし<br>にんにく　はくさい<br>たまねぎ | こめ<br>さんおんとう<br>ビーフン | あぶら<br>ごまあぶら | 650 kcal<br>23.3 g |
| 30 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう | にくどうふ<br>ごまネーズあえ | ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>ハム | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ<br>ほうれんそう | はくさい　たまねぎ<br>キャベツ | こめ<br>さんおんとう<br>こんにゃく | あぶら　ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 641 kcal<br>25.5 g |

注）献立は都合により変更することがあります。