１１月給食献立表



１１月は「和食月間」

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	
2 月	麦入りごはん 牛乳	ちくわの緑茶揚げ お吸い物 にんじんラペ風 さつま芋と栗のタルト	ちくわ 大豆 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜	米　麦 タルト てんぷら粉 小麦粉	油 オリーブ油	848 kcal 30.2 g
初登場、スプーンで食べる手作りコロッケ♡スコップコロッケは丸めず、揚げないヘルシーなコロッケです。									
4 水	コッペパン 牛乳	スコップコロッケ キャベツのマヨ和え クリームスープ ブルーベリージャム	牛肉　豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン　じゃが芋 ジャム　パン粉 ノンエッグマヨ ネーズ　マカロニ	油 ベシャメル ソース	846 kcal 29.3 g
～　１年生特別企画♪３つの味が楽しめるトリプル唐揚げと大内山牛乳の味をセレクト♡3つの味から、1つ自分の好きな牛乳を選びましょう　～									
5 木	麦入りごはん 大内山牛乳 セレクト	トリプルから揚げ ゆで野菜 白みそ汁	牛乳　みそ コーヒー牛乳 フルーツ牛乳 鶏肉　油揚げ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ　にんにく 大根　キャベツ しょうが	米　麦 三温糖 かたくり粉	油 ドレッシング	800 kcal 28.9 g （牛乳を選んだ場合）
9 月	麦入りごはん 牛乳	白身フライ（トマトソースがけ） ごぼうと切干大根の含め煮 菜種和え	白身フライ 卵 油揚げ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ　キャベツ ごぼう　切干大根 干ししいたけ	米　麦 三温糖	油　ノンエッグマヨネーズ ナポリタンソース	809 kcal 26.6 g
10 火	麦入りごはん 牛乳	サバのしょうが煮 僧兵汁 白菜のゆかり和え	サバ　みそ 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 赤しそ	しょうが　ごぼう 白菜　白ネギ まこもたけ にんにく	米　麦 三温糖 里芋		710 kcal 34.1 g
11 水	小型パン 牛乳	ツナしょうゆスパゲティ イタリアンサラダ りんごと桃の豆乳杏仁	ツナ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ　にんにく コーン　キャベツ きゅうり	パン　もも缶 スパゲティ りんごゼリー 豆乳杏仁ゼリー	オリーブ油 ドレッシング	801 kcal 30.7 g
１年生が考えた献立第1弾★秋の食材をたくさん使って、実際に家で作ってくれたそうです☺実際の料理の写真も、とても美味しそうでした。									
★ 12 木 ★	麦入りごはん 牛乳	シイラと秋野菜のカップ焼き れんこん入り大学芋 秋野菜の具たくさんみそ汁	シイラ 油揚げ みそ 肉団子	牛乳 バター	人参	玉ねぎ　しめじ えのき　れんこん 白菜　大根	米　麦 さつま芋 三温糖 里芋	黒ごま	730 kcal 30.9 g
13 金	麦入りごはん 牛乳	イカのチリソース スーミータン もやしの酢の物	イカ　卵 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ　にんにく しょうが　きゅうり もやし　コーン	米　麦 かたくり粉 三温糖	油 ごま	750 kcal 29.3 g
16 月	麦入りごはん 牛乳	ポークカレー こんぶのミネラルサラダ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 こんぶ	人参	玉ねぎ　にんにく 大根　キャベツ コーン	米　麦 じゃが芋 三温糖	油 カレールウ	772 kcal 26.9 g
17 火	麦入りごはん 牛乳	わかさぎの唐揚げ のり酢和え 芋煮汁	わかさぎ 牛肉	牛乳 きざみのり	人参 小松菜	もやし　大根 しめじ　白ネギ	米　麦 里芋　三温糖 こんにゃく かたくり粉	油	748 kcal 28.1 g
18 水	米粉パン 牛乳	タンドリーチキン おかかマヨ和え ジュリアンスープ	鶏肉 ツナ ベーコン かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ　もやし コーン　にんにく しょうが　キャベツ	パン 春雨	油 ノンエッグマヨネーズ	748 kcal 37.0 g
１年生が考えた献立第2弾★秋といえば・・さつま芋ごはん！きのこもサケもこちらも秋満載♪バランスに気をつけて、秋らしい献立を考えてくれました。									
★ 19 木 ★	さつま芋ごはん 牛乳	サケのキノコクリーム焼き 豚汁 ほうれん草とコーンのおひたし	サケ　豚肉 豆腐　みそ	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草	玉ねぎ　しめじ えのき　エリンギ 大根　ごぼう コーン　もやし	米　麦 さつま芋 こんにゃく	オリーブ油 黒ごま	807 kcal 31.9 g
旬のまこもたけは、低カロリーであるのに、体に良い効能のある栄養素（食物繊維やカリウム）を多く含む食品です。三重県産を使用しています。									
20 金	麦入りごはん 牛乳	まこも入り八宝菜 さつま芋入りフライビーンズ	豚肉 うずら卵 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ　コーン 白菜　まこもたけ 干ししいたけ	米　麦 三温糖 さつま芋 かたくり粉	油	770 kcal 28.3 g
和食の日☆学校給食では、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れ、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、和食文化に触れる機会を大切にしています。									
24 火	麦入りごはん 牛乳	イワシのカレー揚げ 大根と里芋のそぼろ煮 白菜の錦糸和え	イワシ 豚肉 卵　みそ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ　大根 しょうが　白菜	米　麦 かたくり粉 三温糖 里芋	油	737 kcal 30.2 g
１年生が考えた献立第3弾★秋冬の旬の野菜を選んで献立を考えてくれたそうです。皆が好きなわかめご飯♡かきたま汁であったかポカポカになろう！									
★ 27 金 ★	わかめご飯 牛乳	豚肉と大根の甘酢炒め かきたま汁 ほうれん草とコーンのマヨ和え	豚肉　卵 豆腐　大豆	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ　大根 もやし　コーン	米　麦 かたくり粉 三温糖	油 ノンエッグマヨネーズ	701 kcal 28.4 g
30 月	麦入りごはん 牛乳	サワラの黒ゴマ焼き 野菜炒め れんこんチップス青のり風味	サワラ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 あおさ粉	人参	玉ねぎ　しょうが れんこん キャベツ	米　麦 三温糖	油 ごま油 黒ごま	717 kcal 33.9 g

連絡事項　※献立は都合により変更することがあります。
※１１月６日(金)・２５日(水)・２６日(木)は給食がありません。
★←１年生が家庭科の夏休みの宿題で考えた献立です。今月は３名採用しました。来月も続きます♪