



令和6年 11月 学校給食献立予定表



美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	のみもの	おかず	材 料			栄養価(上段:小学校 下段:中学校)		
					働く力や熱になる (きいろ)	血・肉・骨になる (あか)	体の調子を整える (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
1	金	ごはん	牛乳	豆腐のチャンプルー ギョーザの甘酢あん	ごはん 油 ごま油 さとう でんぷん	牛乳 豆腐 豚肉 かつお節 ギョーザ	もやし にら キャベツ にんじん	678 868	13.7 13.1	30.3 28.7
5	火	コッペパン ブルーベリージャム ウスターソース	"	牛肉コロッケ ポイルブロッコリー きのこのポタージュスープ	パン 油 生クリーム ジャム	牛乳 牛肉コロッケ とり肉	ブロッコリー しいたけ しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ	678 803	12.3 12.1	31.1 30.7
6	水	むぎ 麦ごはん	"	キムタク丼 切り干し大根のナムル	ごはん 押し麦 油 さとう ごま ごま油	豚肉 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ もやし キムチ とうもろこし たくあん にら にんにく 切り干し大根 きゅうり ゆず酢	608 727	13.4 13.4	25.0 23.9
- か み か み 献 立 -					ごはん さとう 油 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 もやし ほうれん草 れんこん	615 770	14.2 13.5	27.5 25.7
7	木	ごはん	"	厚揚げと野菜のみそ炒め シヤキシヤキごま和え	ごはん さとう 油 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 もやし ほうれん草 れんこん	615 770	14.2 13.5	27.5 25.7
8	金	ごはん	"	メルルーサのてりやきソース 塩昆布あえ どさんこ汁	ごはん でんぷん 油 さとう じゃがいも パター	牛乳 メルルーサ 豚肉 塩昆布 みそ	キャベツ もやし にんじん 小松菜 とうもろこし ねぎ しょうが	686 849	15.4 13.9	24.7 23.3
11	月	ごはん	"	切り干しとがんと卵とじ煮 酢みそ和え	ごはん さとう 油	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき 卵 いか わかめ 白みそ	切り干し大根 にんじん キャベツ 干しいたけ もやし きゅうり ゆず酢	654 818	16.8 16.3	23.7 21.8
12	火	コッペパン チョコレートパテ	"	とり肉のゆずソース 中華スープ	パン でんぷん 油 さとう はるさめ ごま油 チョコレートパテ	牛乳 とり肉 ベーコン	ゆず酢 にんじん たまねぎ 白菜 ほうれん草	696 863	14.4 15.0	41.8 42.2
13	水	ごはん	"	じゃがいものそぼろ煮 おひたし	ごはん じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 さつまあげ かつお節	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 白菜 ほうれん草	627 781	13.0 12.5	23.3 21.4
14	木	ごはん ウスターソース	"	アジフライ ポイルキャベツ さつまいものみそ汁	ごはん 油 さつまいも	牛乳 アジフライ 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん 大根 ねぎ 干しいたけ	622 763	13.1 12.0	24.5 22.5
15	金	ごはん	"	鶏すき焼き わかめの酢の物	ごはん 麩 油 さとう	牛乳 とり肉 焼き豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	えのきたけ たまねぎ 白菜 つきこんにやく 京ねぎ キャベツ きゅうり ゆず酢	621 775	15.2 14.8	24.5 22.6
18	月	ごはん	"	他人丼 ゆず酢あえ	ごはん さとう	牛乳 豚肉 卵	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ゆず酢	603 754	14.2 13.6	23.7 21.8
19	火	コッペパン みかんジャム	"	トマトクリームスパゲティ グリーンサラダ	パン スパゲティ パター さとう 生クリーム ドレッシング ジャム	牛乳 ベーコン	トマト たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく キャベツ しめじ ブロッコリー とうもろこし	633 755	13.1 13.0	30.0 29.3
20	水	ごはん ベビーチーズ	"	いわしのしょうが煮 温野菜 豚汁	ごはん さつまいも	牛乳 いわしのしょうが煮 豚肉 みそ チーズ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん つきこんにやく ねぎ	642 777	15.9 14.5	24.8 21.8
21	木	むぎ 麦ごはん	"	ドライカレー 大根サラダ	ごはん 押し麦 油 カレールウ パター ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 大根 きゅうり	623 748	14.1 13.9	28.5 27.6
22	金	ごはん 芋けんぴ&小魚	"	豚肉の柳川風煮 ごま酢あえ	ごはん 油 さとう ごま 芋けんぴ	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 小魚	切り干し大根 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり ゆず酢	645 804	14.3 13.7	26.4 24.4
25	月	ごはん	"	さばごま衣焼き おかかあえ ふしめん汁	ごはん ふしめん	牛乳 さばごま衣焼き かつお節 とり肉 油揚げ	キャベツ ほうれん草 にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ	679 801	15.0 14.3	32.2 28.7
26	火	コッペパン メープルジャム	"	とり肉とマカロニのクリーム煮 ビーンズサラダ	パン じゃがいも マカロニ 油 ジャム ドレッシング	牛乳 とり肉 大豆	にんじん たまねぎ グリンピース えだまめ キャベツ ブロッコリー	661 798	15.3 15.3	36.2 35.5
27	水	ごはん	"	とり肉とごぼうの煮物 野菜と春雨の酢の物	ごはん さとう はるさめ ごま	牛乳 とり肉 がんもどき 油揚げ ハム	たけのこ ごぼう にんじん つきこんにやく えだまめ キャベツ ゆず酢	634 794	15.3 14.7	26.5 24.6
28	木	ごはん ハニーピーナッツ	"	ホイコーロー パンバンジー	ごはん 油 さとう ごま油 ドレッシング ハニーピーナッツ	牛乳 豚肉 みそ ささみ	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり	681 835	16.7 16.2	28.9 26.2
29	金	ごはん	"	和風ハンバーグ ゆかりあえ 鶏ごぼう汁	ごはん 油 さとう でんぷん	牛乳 ハンバーグ とり肉	キャベツ ゆかり ごぼう つきこんにやく にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	618 782	15.0 14.6	24.0 22.4

※惣菜購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校...エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13~20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20~30%となっております。

「だし」について知ろう!

11月24日は「和食の日」です。和食をつくる上で欠かせないのが「だし」です。

だしは、料理にうま味や香りを加え、素材のもつおいしさを引き出します。また、だしを活用することで、塩分や調味料を減らすことにもつながり、生活習慣病の予防にも役立ちます。

日本の主な「だし」の種類

だしの種類	特徴	11月使用日と献立名
かつおだし	豊かな風味とうま味	18日他人丼、25日ふしめん汁
こんぶ	上品なうま味	(11月では使用していませんが、給食ではかつおと組み合わせて、すまし汁、うどんだしなどに使用しています)
にぼし	強い香り特徴	11日卵とじ煮、13日そぼろ煮、14日みそ汁、20日豚汁、22日柳川風煮、27日とり肉とごぼうの煮物、29日鶏ごぼう汁
干しいたけ	強い味わい	



水だしにチャレンジ!

水1Lにこんぶ1枚(10g)を入れ、冷蔵庫で一晩おく。それだけでもおいしいだしをとることができます。

