

# 学校給食献立予定表

令和 6年 11月

\*印のついた献立は児童・生徒に行ったリクエストが多かった献立です。

東みよし町学校給食センター

日 曜	献 立 名		食 品 名						エ ネ ル ギ ー  Kcal	たん 白 質  %
			赤:おもに体をつくる もとなる		緑:おもに体の調子を 整えるもとなる		黄:おもにエネルギーの もとなる			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実		
		1日~8日は読書週間献立								
1 金	ごはん 牛乳	ぶりキャベツカツ ほうれん草のツナ和え ○豆腐とわかめのみそ汁	ぶり ツナ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ 白ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	519 11	
5 火	少なめごはん 牛乳	わかめうどん お魚ふりかけ ○具だくさん元氣サラダ	かまぼこ ハム 油揚げ かつお節	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ コーン キャベツ きゅうり	ごはん さとう うどん	油	476 10	
6 水	小型パン 牛乳	○きのこのクリームスープ いちごジャム ポテトサラダ パックエッグケアマヨネーズ	豆乳 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ コーン マッシュルーム きゅうり	パン ジャム じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 生クリーム	585 13	
7 木	ごはん 牛乳	○かぼちゃコロッケ ゆで野菜 肉団子のスープ	豚肉 肉団子(豚・鶏)	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ごはん パン粉 小麦粉	油	536 9	
8 金	玄米入りごはん 牛乳	○こまったさんのポークカレー *フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ もも みかん パイン	ごはん ゼリー さとう もち玄米 じゃがいも	ルウ	628 9	
11 月	ごはん 牛乳	大根のそぼろ煮 すだち酢和え	とり肉 厚揚げ 天ぷら 油揚げ	牛乳 じゃこ	にんじん 小松菜	大根 こんにやく えだまめ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	522 13	
12 火	ごはん 牛乳	親子どんぶり 即席漬け 大豆とじゃこの揚げ煮	とり肉 卵 かまぼこ 大豆	牛乳 じゃこ	ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	油	615 16	
13 水	コッペパン 牛乳	鳴門金時のシチュー れんこんと小松菜のサラダ	とり肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ えだまめ れんこん コーン	パン 米粉 さつまいも	バター 生クリーム ドレッシング	590 13	
14 木	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のみそしょうが炒め わかめスープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのき コーン	ごはん さとう		567 15	
15 金	ごはん 牛乳	からあげすだちソース 昆布和え ◆鳴門の恵みみそ汁	とり肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん さつまいも でんぷん さとう 米粉	油 ごま ごま油	718 12	
18 月	ごはん 牛乳	肉じゃが おひたし	豚肉 天ぷら かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜 いんげん	ごはん さとう じゃがいも		515 12	
19 火	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 ごま和え 干し大根のすき煮	さば みそ 牛肉 天ぷら	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 干し大根 いんげん	ごはん さとう	ごま	612 13	
20 水	小型チーズパン 牛乳	★アラビアータ イタリアンサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう スパゲティ	油 ドレッシング	559 15	
21 木	ごはん 牛乳	ちくわのみみじ揚げ 豚汁 ブロッコリーの土佐和え	ちくわ 豆腐 みそ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	こんにやく たまねぎ	ごはん 小麦粉 じゃがいも 米粉	油	570 16	
22 金	麦ごはん 牛乳	厚揚げのホイコーロー *びりからきゅうり 揚げぎょうざ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 押し麦 小麦粉 さとう	油 ごま油	572 12	
25 月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 大豆フレーク とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり コーン	ごはん 春雨 さとう でんぷん	ごま油	565 14	
26 火	◎たいめし 牛乳	◎土佐のいも天 ゆかり和え ◆すまし汁	たい 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えのき	ごはん 小麦粉 さつまいも	油	495 10	
27 水	小型パン 牛乳	米粉のグラタン マーシャルビーンズ 野菜スープ	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン もやし マッシュルーム	パン 米粉 大豆チョコ マカロニ パン粉	生クリーム バター	613 15	
28 木	ごはん 牛乳	煮込みおでん ごま酢和え ●リザーブデザート	とり肉 厚揚げ つみれ	牛乳 じゃこ	にんじん	きゅうり キャベツ 大根 こんにやく	ごはん さとう じゃがいも デザート	ごま	616 11	
29 金	ごはん 牛乳	さんまのかば焼き ゆず白菜 大根のみそ汁	さんま かつお節 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	大根 白菜	ごはん さとう でんぷん	油	557 12	

材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。

今月の地産地消:米・たまねぎ・ねぎ・しいたけ・じゃがいも

## 【11月の行事食・郷土料理】

○1日(金)~8日(金) 読書週間献立: 絵本や教科書の物語に登場する料理をイメージした献立が登場します。ぜひ、献立の料理が登場するお話を読んでみてはいかがでしょうか?

◆15日(金)・26日(火) だしを味わおう献立: 11月は和食普及月間! ユネスコ無形文化遺産になった和食。だしは和食の基本です。香りや風味の違っただしをじっくり味わってみましょう。

◎26日(火) 日本を味わおう献立: 今月は四国を味わおうをテーマに愛媛県の「たいめし」と高知県の「いも天」が登場! 四国の郷土の味をいただきます。

★20日(水) ようこそ万博献立: 世界の食文化を紹介します。今月は「イタリア」。アラビアータはびりっと唐辛子のきいたトマトソースのパスタです。

●28日(木) デザートリザーブ献立: 事前に選んだ好みのデザートが登場します! お楽しみに!



平 均	574	13
小学校3・4年生 摂取基準	650	13~20%