

11月 こんだてよていひょう

今月の目標
よくかんで食べよう

令和3年度 錦町学校給食センター

日 曜	連 絡	主 食	牛 乳	お か ず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
1	月			マーボーはるさめ とうふシューマイ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ぎょにく とうにゅう とりにく みそ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが コーン えだまめ にんにく きゅうり トマト	小 626 中 806	21.3 27.1	5日 揚げじゃがサラダ じゃがいもを素揚げし、きゅうり、人参をごま風味の調味料で和えたサラダです。人気メニューのひとつです。 
2	火			きゅうりのこんぶあえ いりこナッツのミルクがらめ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ こんぶ だいず いりこ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま アーモンド	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ きゅうり ピーマン	小 621 中 762	25.3 30.7	
4	木			やきししゃも わふうサラダ ごまみそしる	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ えだまめ	小 606 中 758	22.6 29.0	
5	金			オムレツ あげじゃがサラダ やさしいとくだんごのスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま パンこ でんぶん	きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー しいたけ ねぎ たまねぎ	小 605 中 752	23.7 28.5	19日 ふるさとくまさんデー 食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。 11月の旬の食材は「白菜」です。白菜にはビタミンCが多く含まれており、かぜを予防する働きがあります。給食では「白菜のクリームシチュー」にしました。 
8	月			さんまのみぞれに キャベツのツナあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さんま ツナ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ マヨネーズ ごま しらたき でんぶん さとう	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ しいたけ	小 624 中 766	23.4 28.0	
9	火			かみかみサラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう だいず さきいか ぶたにく しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう みずあめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン ようなし	小 655 中 799	22.2 27.0	
10	水			チャブチェ はるまき コーンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	こめ むぎ さとう マロニー ごまあぶら はるさめ でんぶん あぶら こむぎこ こめこ	しょうが たけのこ にんじん ねぎ しいたけ コーン たまねぎ キムチ キャベツ	小 669 中 851	22.3 26.9	22日 秋の实りごはん 11月23日は「新嘗祭(にいなめさい)」といって、お米の収穫をお祝いする日でした。現在は「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」という意味で、「勤労感謝の日」になっています。おうちの人や食べ物を実らせてくれた自然に、「ありがとう」の気持ちをもっていただきましょう。 給食では、22日に感謝の気持ちをもって錦町産のお米を使用した「秋の实りごはん」をいただきます。 
11	木			にくじゃが おかかあえ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず てんぶら かつおぶし こんぶ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま ごまあぶら	しそ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	小 633 中 —	24.0 —	
12	金			さかなのみそマヨやき えだまめサラダ クリームスパゲッティ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ みそ	パン さとう マヨネーズ こんにやく ごま あぶら スパゲッティ	きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ えだまめ	小 625 中 789	28.0 34.6	
15	月			さばのごまみそに さつまいもサラダ とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう さば みそ ハム ぶたにく とうにゅう とうふ	こめ むぎ さつまいも マヨネーズ さといも さとう ごま	きゅうり たまねぎ コーン ねぎ にんじん ごぼう しょうが	小 682 中 —	24.7 —	26日 ささみのレモン煮 ささみはエネルギーと脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。揚げたささみに、レモン果汁の入った給食センター手作りのタレをからめることで、さっぱりした風味になります。 
16	火			たまごやき カリカリあえ みそけんちんじる	だいず ちりめん ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ こんぶ みそ	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにやく みずあめ ねぎ	えだまめ にんじん キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう ねぎ	小 624 中 768	24.6 29.1	
17	水			マーボーどうふ ピーマンサラダ きくらげのつくだに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ピーマン ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ きくらげ	小 602 中 747	22.7 27.8	
18	木			マカロニサラダ パイ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース にんにく しょうが きゅうり パイン	小 695 中 851	21.8 27.0	29日 いっしょに食べよう 給食では、29日に感謝の気持ちをもって錦町産のお米を使用した「秋の实りごはん」をいただきます。 
19	金			さかなのミラノふうカツレツ ブロッコリーサラダ はくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく しろいんげんまめ	パン あぶら オリーブゆ さとう マヨネーズ じゃがいも パター でんぶん	ズッキーニ ピーマン にんにく トマト ブロッコリー にんじん コーン はくさい たまねぎ しめじ パセリ	小 614 中 785	27.4 34.8	
22	月			いわしとおにくのハンバーグ ひじきサラダ すましじる	とりにく あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま ごまあぶら パンこ でんぶん ラード	にんじん しめじ ごぼう いんげん キャベツ もやし えだまめ たまねぎ ねぎ えのきたけ	小 624 中 748	24.9 29.0	
24	水			パンサンスー スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きぬさや きゅうり コーン きくらげ	小 621 中 747	22.3 27.1	30日 いっしょに食べよう 給食では、30日に感謝の気持ちをもって錦町産のお米を使用した「秋の实りごはん」をいただきます。 
25	木			おでん ごまずあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ かつおぶし ちりめん あおのり	こめ むぎ さといも こんにやく ごま さとう	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ	小 608 中 747	23.0 27.8	
26	金			ささみのレモンに コールスロー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン マヨネーズ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん レモン たまねぎ しめじ コーン パセリ	小 618 中 760	27.0 31.4	
29	月			とりレバーのケチャップあえ ごぼうサラダ ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ハム	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ ごま はるさめ	たまねぎ えだまめ ごぼう きゅうり ねぎ にんじん もやし	小 627 中 771	23.2 27.9	30日 いっしょに食べよう 給食では、30日に感謝の気持ちをもって錦町産のお米を使用した「秋の实りごはん」をいただきます。 
30	火			さけのしおやき みそマヨネーズあえ だごじる	ぎゅうにゅう さけ ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ マヨネーズ さとう こむぎこ しらたまこ さといも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しいたけ ねぎ	小 624 中 760	25.8 30.9	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。