



# 令和5年11月献立予定表



天水学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名 (こんだてめい)	おもなざいりょう			小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり			
				ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる			
1	水		むぎごはん おやさいつみれじる さかなのぎんがやき ごまあえ	ぎゅうにゅう おやさいつみれ ホキ とうふ (にぼし)	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん ねぎ えだまめ えのきだけ コーン キャベツ きゅうり チンゲンサイ	598 26.8	692 30.9	ホキは、 <small>すいじん</small> 水深200~600メートルに <small>くら</small> 暮らす深海魚で、大きいもので1メートルにもなります。
2	木		むぎごはん トックスープ ヤンニョムチキン チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ トック でんぷん あぶら さとう ごま	しいたけ にんじん はくさい ほうれんそう だいこん しょうが きゅうり キャベツ コーン	711 24.2	846 30.1	トックは、 <small>かんこく</small> 韓国で食べられている小判の形をしたおもちです。
3	金		<b>文化の日</b>						
6	月		ざっくごはん ハヤシチュー いりこのすだき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ いんげんまめ なまクリーム いりこ	こめ じゅうごくこまい じゃがいも さとう ごま アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり コーン グリーンピース	710 24.5	841 28.8	ざっくには、 <small>さいと</small> ビタミン類や食物せんいが多く、 <small>からだ</small> 体の調子を整える助けをしてくれます。
7	火		むぎごはん かきたまじる にくしのだ だいずサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ (にぼし) しらす だいず にくしのだ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ きゅうり キャベツ	642 26.8	710 29.1	だいずは、「 <small>はたけ</small> 畑の肉」と言われるほど、たんぱくしつが多く入っています。
8	水		むぎごはん ちくぜんに いわしのしょうがに こまつなツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いわししょうがに ツナ	こめ むぎ さとも こんにやく さとう ごま	ごぼう れんこん しいたけ にんじん だけのこ えだまめ キャベツ こまつな	664 27.2	776 32.3	きょう日は、「 <small>は</small> いい歯の白」です。かみごたえのある筑前煮とカルシウムが多い小松菜を入れました。
9	木		むぎごはん えいようすいとん とうふのにくみそあんかけ きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とりにく (にぼし) あぶらあげ (こんぶ) ふたにく あげだしとうふ あかみそちくわ	こめ むぎ さとも すいとん あぶら しらたき さとう	にんじん だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん	681 22.6	783 25.3	きりぼしは、 <small>てん</small> 天日干しした大根は、大根を切ってから天日で干します。干す間に、うま味が凝縮されます。
10	金		こくとうパン こんさいスープ トマトオムレツ さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう トマトオムレツ ふたにく だいず	こくとうパン じゃがいも さつまいも	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり コーン	603 21.3	735 24.9	こくとうは、「 <small>な</small> 根菜」(人参・大根・ごぼう)を使ったスープです。よくかんで食べましょう。
13	月		むぎごはん ちゅうかスープ ホイコーロー ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく あかみそ あつあげ チキンハム	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん だけのこ えのきだけ きくらげ ねぎ チンゲンサイ キャベツ ピーマン しょうが もやし きゅうり	576 23.9	696 27.7	ホイコーローとは、「 <small>く</small> 蒸した肉を鍋に戻してもう一度いためる」という意味があります。
14	火		むぎごはん コンソメスープ てづくりとうふハンバーグ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ふたひきにく ひじき たまご チキンハム	こめ むぎ パンこ さとう あぶら	たまねぎ えのきだけ にんじん チンゲンサイ だいこん レモンかじゅう キャベツ こまつな コーン パセリ	645 26.1	768 30.2	きょう日は、約420個のハンバーグをひとつひとつ丸めて焼きましたよ。
15	水		むぎごはん ジュリエンスープ さかなのチリソースかけ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく たら ツナ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ パセリ しょうが ねぎ きゅうり コーン	634 26.6	750 30.8	ジュリエントとは、「 <small>せん</small> 千切り」という意味があります。野菜の切り方が名前の由来です。
16	木	 ふるさとまんさんデー	やよいごはん おひめさんだんごじる ちくさやき さいかなます	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ スキムミルク ちくさやき (にぼし)	こめ じゅうごくこまい さとう ちゅうりき さつまいも	えのきだけ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり みかん だいこん もも	634 19.4	777 23.2	こまは、 <small>か</small> 鹿本地域の郷土料理「お姫さん団子汁」と「菓菜なます」です。
17	金		しょくばん ポークビーンズ かぼちゃサンドフライ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ボンレスハム	しょくパン じゃがいも あぶら かぼちゃフライ	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー コーン きゅうり	663 23.7	842 28.9	だいずは、 <small>ま</small> 大豆ができる前の緑色の状態のものを枝豆といひます。大豆とは兄弟ですね。
20	月		むぎごはん マーボーあつあげ やさきょうざ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ふたひきにく あつあげ きょうざ あかみそ だいず	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	しょうが しいたけ たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ もやし チンゲンサイ	668 26.3	803 31.5	ナムルは、 <small>かん</small> 韓国の家庭料理で、野菜・ごま油・しお・んにくで味付けされます。
21	火	 今日のみそ汁	むぎごはん さつまいもみそじる いわしのカリカリフライ くわわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ (にぼし) むぎみそ さつまいも いわしカリカリフライ くわわかめ	こめ むぎ さつまいも あぶら こんにやく さとう	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ ごぼう いんげん	611 19.3	780 24.3	こまは、 <small>し</small> 今月のみそ汁は、さつまいもです。おなかの掃除をしてくれる食物せんいが多く入っています。
22	水		むぎごはん にくじゃが ホッケのてりやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう ふたにく ホッケてりやき しおこんぶ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん はくさい きゅうり	602 25.2	703 29.7	ホッケは、 <small>せん</small> 鮮度が落ちやすいため、水揚げされたらすぐに干物にされることが多いです。
23	木		<b>勤労感謝の日</b>						
24	金		ミルクパン ごもくうどん ちくわのいそべあげ とうふサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ (かつお) (こんぶ) ちくわ あおのり	ミルクパン うどんめん あぶら てんぷらこ	はくさい たまねぎ ねぎ コーン にんじん しいたけ きゅうり えだまめ	607 24.8	799 32.5	ながままら、 <small>つく</small> つくられたちくわを使ったいそべあげです。味わって食べましょう。
27	月		むぎごはん コーンスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ こめこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ きゅうり	650 23.3	799 29.2	タンドリーチキンは、 <small>インド</small> インド料理です。ヨーグルト・カレー粉が入ったタレに漬込んで焼きます。
28	火		むぎごはん とうふじる さばのこうみだれ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし さば	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	にんじん だいこん しいたけ ねぎ しょうが チンゲンサイ もやし キャベツ	662 32.1	793 37.7	とうふは、 <small>あ</small> 大豆に含まれている大豆イソフラボンは、 <small>こ</small> こころ肩組しう症 予防に良いとされています。
29	水		むぎごはん みそおでん かいそうサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちくわ うすらたまご (にぼし) わかめ あつあげ あかみそ こめみそ かいそう	こめ むぎ さとも こんにやく さとう	にんじん だいこん レタス きゅうり みかん	593 22.0	687 25.0	みそおでんは、 <small>は</small> 八丁みそが生まれた愛知県でよく食べられている料理です。
30	木		むぎごはん あおさとのすましじる しょうがやき ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ (かつお) あおさ ちくわ (こんぶ) ふたにく ちりめん	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいこん ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	626 23.7	728 27.8	ふた肉には、 <small>ビ</small> ビタミンB1が入っています。体の中の糖分をエネルギーに変えるのに必要です。

\* 諸事情により献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。その際はご連絡いたします。