

# 11月献立表



令和6年度南門市学校給食センター

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むき質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
<b>1 金</b> 鶏肉のみそ照り焼き マカロニサラダ 茎わかめの炒め煮	鶏肉・みそ ハム 大豆・天ぷら		にんじん にんじん	きゅうり・コーン	米・砂糖 マカロニ こんにゃく・砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ 油・ごま油
<b>5 火</b> あじのフライ・タルタルソース ほうれん草のおかかあえ 貝だくさんスープ	あじのフライ 花かつお 鶏肉		ほうれん草・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ 大根・ごぼう・椎茸	米 砂糖	油・タルタルソース
<b>6 水</b> 鶏肉と大根の中華煮 小松菜のかつマヨあえ	鶏肉 花かつお			大根・れんこん・干し椎茸・枝豆 白菜	米・さつまい 砂糖	ごま油 ノンエッグマヨネーズ
<b>7 木</b> チンジャオロースー 春雨の中華あえ	牛肉 ハム		ピーマン・赤パプリカ・にんじん にんじん	生姜・たけのこ・玉ねぎ きゅうり・もやし	米・発芽玄米・砂糖・でん粉 春雨・砂糖	油 ごま油・ごま
<b>8 金</b> 鯖のみそ煮 コーンサラダ ポカポカちゃんこ	鯖・みそ 鶏肉・豆腐		小松菜 にんじん・ねぎ	生姜 キャベツ・コーン 白菜・大根・生姜	米・砂糖 おじゃがもちボール・こんにゃく	柑橘ドレッシング
<b>11 月</b> 大豆のカレー煮 りんごサラダ ヨーグルト	大豆・牛肉・豚肉		にんじん	玉ねぎ・セロリー・にんにく りんご・きゅうり・キャベツ	米・砂糖 砂糖	油 オリーブ油
<b>12 火</b> 豚キムチ炒め 切干大根のナムル	豚肉 ハム		にんじん・にら にんじん	なす・キャベツ・玉ねぎ・白菜キムチ 切干大根・きゅうり・もやし	米 砂糖	油・ごま油 ごま・ごま油
<b>13 水</b> さつまいのシチュー わかめのサラダ	鶏肉・ベーコン 糸かまぼこ		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆・コーン キャベツ・きゅうり	米粉パン・さつまい 砂糖	油 ごま油
<b>14 木</b> 塩から揚げ 白菜のごまあえ 大豆の炒め煮	鶏肉 大豆・天ぷら		小松菜・にんじん にんじん・いんげん	白菜・キャベツ	米・でん粉・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	ごま・ごま油・油 ごま 油
<b>15 金</b> 高知の食べ物いっぱい献立 しゃも入り中華スープ みかん	豚肉 しゃも肉		赤パプリカ・黄パプリカ・ほうれん草 にんじん・ねぎ	にんにく・切干大根 玉ねぎ・しめじ みかん	米・砂糖 春雨	ごま油・ごま
<b>18 月</b> チキンカレー ぶどうジュース	鶏肉 ハム		にんじん 赤パプリカ	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁	米・発芽玄米・じゃが芋 ぶどうジュース・砂糖	油 オリーブ油
<b>19 火</b> しいらのガーリックフライ れんこんサラダ ひじきの炒め煮	しいら 油揚げ・大豆		にんじん・いんげん	れんこん・ごぼう・コーン・きゅうり	米・米粉・米粉パン粉 こんにゃく・砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま油
<b>20 水</b> 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉・豆腐・みそ ほくしざさみ・みそ		にんじん・ねぎ ほうれん草・にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸 きゅうり・コーン・生姜	米・砂糖・でん粉 砂糖	油・ごま油 練りごま
<b>21 木</b> 煮込みハンバーグ 大根とツナのサラダ 米粉のクリームスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン・豆乳		にんじん	大根・きゅうり 玉ねぎ・しめじ・コーンクリーム・キャベツ	米・砂糖 さつまい・米粉	減塩和風ドレッシング
<b>22 金</b> ちいめん丼 和食の日献立	しらす干し 豆腐・鶏肉・みそ		小松菜 にんじん・ねぎ	ごぼう	米 さつまい・こんにゃく 白玉もち・砂糖・でん粉	ごま
<b>25 月</b> 五目チャーハン 梅肉あえ 鶏団子スープ	ウインナー 鶏団子		ねぎ・にんじん にんじん・にら	玉ねぎ・干し椎茸・コーン・枝豆 キャベツ・きゅうり・もやし・練梅 玉ねぎ・生姜・白菜	米 砂糖	油・ごま油
<b>26 火</b> 鮭の塩焼き 白あえ 寄せ鍋汁	鮭 豆腐・みそ 鶏肉		ひじき にんじん・ねぎ	ほうれん草・にんじん しめじ・白菜	米 砂糖 じゃが芋・春雨	ごま
<b>27 水</b> 豚肉の生姜炒め 土佐あえ 皮付きりんご	豚肉 花かつお		にんじん・ピーマン 小松菜	生姜・玉ねぎ・キャベツ・椎茸 白菜・もやし りんご	米・砂糖 砂糖	油
<b>28 木</b> みそおでん きゅうりとハムのサラダ ふりかけ (のり)	厚揚げ・竹輪・みそ・天ぷら・うずら卵 ハム		昆布 にんじん	大根・生姜 きゅうり・キャベツ・コーン・レモン果汁	米・じゃが芋・砂糖・こんにゃく 砂糖	オリーブ油・油
<b>29 金</b> 千歳じゃが芋のカレー炒め 海藻サラダ	豚肉 糸かまぼこ		にんじん・ピーマン	にんにく・生姜・エリンギ・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	米・じゃが芋・砂糖	油 イタリアンドレッシング

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

よくかむことの効果



**11月8日は  
いい歯の日**  
しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなが「いい歯」を目指しましょう！

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

○今月の給食1回あたり平均栄養摂取量

エネルギー	769Kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	24.2g
カルシウム	346mg
鉄	3.5mg
食物繊維	5.7g
食塩	2.9g