

# 11月献立表

令和3年度南国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	むぎ質が多い	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月</b> レモンバジルチキン からし醤油あえ わかめと小松菜のスープ	鶏肉			レモン果汁 キャベツ・きゅうり・もやし 玉ねぎ・えのき	米・でん粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま油
<b>2火</b> 鶏ごぼう ごはん 四方竹のサラダ どろめ汁 ゆずゼリー	鶏肉 ハム 豆腐・しらす・卵		にんじん ねぎ	ごぼう・枝豆 四方竹・きゅうり・キャベツ えのき	米・砂糖 ゆずゼリー	ノイグ マネーズ
<b>3水</b>	文化の日(寒くても、早寝・早起き・朝ごはんで寒さに負けない体をつくろう!)					
<b>4木</b> 豆腐と豚肉のすき煮 ひじきマリネサラダ	豚肉・焼豆腐 ツナ		にんじん・ねぎ ひじき 牛乳	玉ねぎ・白菜・椎茸 きゅうり・キャベツ・コーン	米・砂糖・こんにゃく 油	油
<b>5金</b> かんぱちの柚味噌焼き ピーナツ和え 沢煮椀	かんぱち・みそ 豚肉	学校給食食材供給事業の食材	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ 牛乳	ゆの酢 キャベツ・もやし 白菜・大根・干し椎茸	米・砂糖・麦 砂糖 里芋・こんにゃく	ピーナツ
<b>8月</b> ポーク カレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 かちり		にんじん にんじん・ブロッコリー 牛乳・ヨーグルト	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり みかん・黄桃・パイナップル	米・雑穀米・じゃが芋 砂糖 砂糖	油・カレールウ 油
<b>9火</b> さんまのピリ辛あげ 小松菜のごま和え 大豆の炒め煮	さんま 大豆・油あげ		小松菜・にんじん にんじん・いんげん ひじき・牛乳	白菜・キャベツ	米・でん粉・小麦粉・砂糖 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 油
<b>10水</b> 豆腐のカレー煮 小松菜とハムのサラダ りんご	豚肉・豆腐・大豆ミート ハム		にんじん 小松菜 牛乳	玉ねぎ・にんにく・枝豆 キャベツ・コーン りんご	米・カレールウ 砂糖	油 オリーブ油
<b>11木</b> 中華飯 揚げぎょうざ カミカミ和え	豚肉・竹す ぎょうざ かちり		にんじん・ねぎ にんじん 刻み昆布・牛乳	生姜・白菜・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸 切り干し大根・きゅうり・キャベツ	米・砂糖・でん粉 砂糖	油 油 ごま・ごま油
<b>12金</b> コッパ パン ツナと豆腐のマヨネーズ焼き わかめサラダ ビーフシチュー	ツナ・豆腐 牛肉	わかめ	にんじん にんじん	玉ねぎ・エリンギ キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	コッパン・りんごジュース 砂糖 じゃが芋・枝豆・にんにく	油・ノイグ マネーズ ごま油 油・ハヤシルウ
<b>15月</b> 豚肉の生姜炒め 土佐和え 山北みかん	豚肉 花かつお		にんじん・ピーマン 小松菜 牛乳	生姜・玉ねぎ・キャベツ・椎茸 白菜・もやし みかん	米・砂糖 砂糖	油
<b>16火</b> さつまい ごはん とり肉と大根の中華煮 みそドレッシング和え	鶏肉 竹す・みそ	学校給食食材供給事業の食材	にんじん 牛乳	大根・れん根・干し椎茸・枝豆 キャベツ・きゅうり	米・さつまい 砂糖 砂糖	油 ごま
<b>17水</b> 煮込みハンバーグ コーンサラダ ひじきの炒め煮	ハンバーグ ハム 油揚げ・大豆		ひじき・牛乳 にんじん・いんげん	コーン・きゅうり・キャベツ	米・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	油 油
<b>18木</b> 鯛のから揚げ ブロッコリーのツナ和え 豆乳入りみそ汁	鯛 ツナ 油揚げ・みそ・豆乳	学校給食食材供給事業の食材	牛乳 にんじん・ねぎ	ブロッコリー・にんじん キャベツ しめじ・玉ねぎ	米・でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま
<b>19金</b> 千歳じゃが芋と土佐和牛の肉じゃが 海藻サラダ ヨーグルト	牛肉 海藻ミックス	学校給食食材供給事業の食材	にんじん 牛乳・ヨーグルト	玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン	米・じゃが芋・砂糖・こんにゃく 砂糖	油 ごま油
<b>22月</b> 鶏ごぼう 丼 即席漬け さつまいの甘煮	鶏肉 刻み昆布		小松菜 にんじん 牛乳	生姜・コーン 大根・ゆの酢	米・砂糖 砂糖 さつまい・砂糖	油 ごま
<b>23火</b>	勤労感謝の日(食べることは命のバトンを受け継ぐこと! 感謝して食べましょう!)					
<b>24水</b> 鮭の塩焼き 白和え 茎わかめの炒め煮	鮭 豆腐・みそ 大豆・天ぷら	和食の日献立	ひじき 牛乳・茎わかめ にんじん	ほうれん草・にんじん・小松菜 干し椎茸 にんじん	米 砂糖 こんにゃく・砂糖	ごま ごま油・油
<b>25木</b> 洋風おでん かぶのゆず和え	豚肉・うずら卵・竹輪 かちり		にんじん・いんげん 牛乳・刻み昆布	大根 かぶ・きゅうり・ゆの酢	米・じゃが芋・こんにゃく 砂糖	油 ごま
<b>26金</b> めひかりのから揚げ 白菜のごま和え 豚汁	めひかり 豚肉・厚揚げ・みそ		牛乳 にんじん・小松菜 にんじん・ねぎ	白菜 大根・ごぼう	米 砂糖 さつまい・こんにゃく	油 ごま
<b>29月</b> ハム ピラフ マカロニサラダ チャウダー	ハム ツナ あさり		牛乳 にんじん ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ・枝豆・にんにく きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・コーン	米 マカロニ じゃが芋・ホワイトルウ	油 ノイグ マネーズ 油・バター
<b>30火</b> 千草焼き ごぼうサラダ 高野豆腐の煮物	卵・鶏肉 ツナ 鶏肉・高野豆腐		にんじん・ねぎ 牛乳 にんじん	玉ねぎ・干し椎茸 ごぼう・きゅうり・コーン たけのこ・玉ねぎ・枝豆	米・砂糖 砂糖	油 ノイグ マネーズ

※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。

想像してみよう! 給食を支える人びと

○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	811Kcal
たんぱく質	30.1g
脂質	24.6g
カルシウム	349mg
鉄	3.1mg
食物繊維	5.2g
食塩	2.7g

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。

勤労感謝の日



農家さん

漁師さん

食べ物を運ぶ人

家の人

栄養士や調理員さん

