

11月献立表

令和4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
1 火 しいらのガーリックフライ・ソース 四方竹のサラダ ひじきの炒め煮	しいら ハム 油あげ・大豆		にんじん にんじん・いんげん	四方竹・きゅうり・キャベツ	米・発芽玄米・小麦粉・パン粉	油 ノイグ マヨネーズ 油
2 水 麻婆豆腐 ハンサンスウ	豚肉・挽き割り大豆・豆腐・みそ ハム	牛乳・わかめ	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸 きゅうり	米・砂糖・でん粉 春雨・砂糖	油・ごま油 ごま・ごま油
3 木	文化の日(寒くても、早寝・早起き・朝ごはんできると寒さに負けない体をつくろう!)					
4 金 竹輪のマヨネーズ焼き ちりめん和え 豚汁 ゆずゼリー	竹輪・生クリーム・チーズ・花かつお しらす 豚肉・厚揚げ・みそ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ 大根・ごぼう	米 砂糖 さつまいも・こんにゃく ゆずゼリー	ノイグ マヨネーズ
7 月 ポークカレー	豚肉 かちり	牛乳	にんじん にんじん・ブロッコリー	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり みかん(缶)・黄桃(缶)・りんご	米・発芽玄米・じゃが芋 砂糖	油・カレールウ オリーブ油
8 火 肉じゃが わかめサラダ	牛肉	牛乳・わかめ	にんじん	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
9 水 ツナと豆腐のマヨネーズ焼き にんじんサラダ ビーフンチュー	ツナ・豆腐 牛肉		にんじん にんじん	玉ねぎ・エリンギ きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・にんにく・枝豆	コッパン じゃが芋・りんごジュース	ノイグ マヨネーズ 減塩和風ドレッシング 油・ハヤシルウ
10 木 ボカポカちゃんこ 豆乳いちご大福	ちりめんじゃこ 鶏肉・豆腐	牛乳	にんじん・ねぎ	小松菜 白菜・大根・生姜	米 おじゃがもちボール・こんにゃく 豆乳いちご大福	ごま
11 金 鶏肉のゆず風味揚げ 野菜のごま和え 大根のみそ汁	鶏肉 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	ほうれん草・にんじん ねぎ	ゆの酢 白菜・もやし 大根	米・砂糖・でん粉 砂糖	油 ごま
14 月 わかめごはん	厚揚げ・竹輪・天ぷら・うずら卵・みそ ツナ	わかめ 昆布 牛乳	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・こんにゃく・砂糖 砂糖	ごま油 オリーブ油・油
15 火 さんまのピリ辛揚げ 小松菜のごまあえ 大豆の炒め煮	さんま 大豆・油揚げ	牛乳・ひじき	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・小麦粉・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	油 ごま 油
16 水 さつまいもごはん	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	にんじん	大根・れん根・干し椎茸・枝豆 キャベツ・きゅうり	米・さつまいも 砂糖 砂糖	油 ごま・油
17 木 豚肉の生姜炒め 白菜の和え物 りんごタルト	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん・ピーマン・赤パプリカ 小松菜	生姜・玉ねぎ・キャベツ・椎茸 白菜・きゅうり	米・砂糖 砂糖 りんごタルト	油
18 金 ちくさ焼き ごぼうサラダ 高野豆腐の煮物	卵・鶏肉 ツナ 鶏肉・高野豆腐	牛乳	にんじん・ねぎ 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 マヨネーズ
21 月 ハムピラフ	ハム ツナ 鶏肉・豆乳	牛乳	にんじん にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆・にんにく きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・しめじ・コーン	米 マカロニ じゃが芋・米粉	油 ノイグ マヨネーズ
22 火 じゃが芋のカレー炒め 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	海藻ミックス 牛乳・ヨーグルト	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・砂糖・じゃが芋 砂糖	油 ごま油
23 水	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!)					
24 木 鱈の塩焼き 白和え 荳わかめの炒め煮	塩鱈 豆腐・みそ 大豆・天ぷら	ひじき 牛乳・荳わかめ	ほうれん草・にんじん にんじん	干し椎茸	米 砂糖 こんにゃく・砂糖	ごま ごま油
25 金 厚揚げの五目煮 大豆サラダ	豚肉・厚揚げ ハム・大豆	牛乳	にんじん	干し椎茸・たけのこ・枝豆・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	米・砂糖・でん粉 砂糖	油 ノイグ マヨネーズ
28 月 中華飯	豚肉・竹す かちり	刻み昆布 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	白菜・生姜・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸 切干大根・きゅうり・キャベツ みかん	米・砂糖・でん粉 砂糖	油 ごま・ごま油
29 火 豆腐と豚肉のすき煮 ひじきマリネサラダ	豚肉・焼き豆腐 ツナ	ひじき 牛乳	にんじん・ねぎ	玉ねぎ・白菜・椎茸 きゅうり・キャベツ・コーン	米・発芽玄米・こんにゃく・砂糖 砂糖	油 油
30 水 ヤンニョムチキン 冬野菜のナムル 冬野菜のスープ	鶏肉・みそ ハム・大豆	牛乳	ほうれん草・にんじん にんじん・ブロッコリー	にんにく もやし・キャベツ かぶ	米・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	油・ごま油 ごま・ごま油

※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。



勤労感謝の日

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。



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

想像してみよう！ 給食を支える人びと

○今月の給食1回あたり平均栄養摂取量

エネルギー	792Kcal
たんぱく質	31.8g
脂質	25.8g
カルシウム	356mg
鉄	3.3mg
食物繊維	6.7g
食塩	2.8g