

# 11月 献立表



令和5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 水</b> 豚肉と南国野菜の塩だれ炒め 中華和え	豚肉 ハム		ピーマン・パプリカ・にんじん にんじん	キャベツ・玉ねぎ・にんにく もやし・きゅうり	米 砂糖	油 ごま・ごま油
<b>2 木</b> しいらのガーリックフライ 四方竹のサラダ 高知の食べ物 いっぱい献立 ひじきの炒め煮	しいら ハム 油揚げ・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・米粉・米粉パン粉 こんにゃく・砂糖	油 ノイグ マヨネーズ 油
<b>3 金</b> <b>文化の日(寒くても、早寝・早起き・朝ごはんて寒さに負けない体をつくろう!)</b>						
<b>6 月</b> 鶏肉の照り煮 マカロニサラダ 切干大根の煮物	鶏肉 ツナ 油揚げ		にんじん いんげん・にんじん	きゅうり・コーン 切干大根・干し椎茸	米・砂糖 マカロニ こんにゃく・砂糖	油 ノイグ マヨネーズ
<b>7 火</b> マーボーなす 春雨の中華和え	合いミンチ・みそ・挽割大豆 ハム		にんじん・にら にんじん	にんにく・生姜・なす・玉ねぎ・ だけのこと きゅうり・キャベツ	米・砂糖・でん粉 春雨・砂糖	油・ごま油 ごま・ごま油
<b>8 水</b> さつまい ごはん 鶏肉と大根の中華煮 ごぼうサラダ	鶏肉 ツナ		にんじん	大根・れん根・干し椎茸・枝豆 ささがきごぼう・きゅうり・コーン	米・さつまい 砂糖	油 ノイグ マヨネーズ
<b>9 木</b> 豆腐と豚肉のすき煮 ひじきマリネサラダ りんごタルト	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・こんにゃく・砂糖 砂糖	油 油
<b>10 金</b> 白身魚のカリカリフライ コーンサラダ ポカポカちゃんこ	白身魚のカリカリフライ 鶏肉・豆腐	牛乳	小松菜 にんじん・ねぎ	キャベツ・コーン 白菜・大根・生姜	米 おじゃがもちボール・ こんにゃく	油 柑橘ドレッシング
<b>13 月</b> ポーク カレー フロココリーの和風サラダ フルーツミックス	豚肉 かちり		にんじん フロココリー・にんじん	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)	米・発芽玄米・じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油
<b>14 火</b> さばのみそ煮 小松菜のかつマヨあえ さつまい	さば・みそ 花かつお 豆腐・鶏肉・みそ	牛乳	小松菜 にんじん・ねぎ	生姜 白菜 ささがきごぼう	米・砂糖	油 ノイグ マヨネーズ
<b>15 水</b> 米粉パン さつまい ごはん わかめサラダ	鶏肉・ベーコン ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆・コーン キャベツ・きゅうり・コーン	米粉パン・さつまい 砂糖・りんごジュース	油 ごま油
<b>16 木</b> タイピーエン みかん ビビンバ	牛肉・豚肉・炒り卵 豚肉		にんじん・ほうれん草 にんじん・ねぎ	生姜・切干大根・にんにく 玉ねぎ・しめじ みかん	米・砂糖 春雨・砂糖	ごま・ごま油
<b>17 金</b> さんまのピリ辛揚げ 白菜のごまあえ 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・米粉・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	油 ごま 油
<b>20 月</b> 豚肉の生姜炒め 土佐和え りんご	豚肉 花かつお	牛乳	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>21 火</b> みそちゃんこ みだらし団子 ちいめん 丼	しらす干し 肉団子・油揚げ・みそ	牛乳	小松菜 にんじん・ねぎ	玉ねぎ・白菜・大根	米 白玉もち・砂糖・でん粉	ごま
<b>22 水</b> 厚揚げの五目煮 切干大根のナムル	豚肉・厚揚げ ハム	牛乳	にんじん にんじん	干し椎茸・たけのこ・玉ねぎ・ 枝豆 切干大根・きゅうり・キャベツ	米・砂糖・でん粉 砂糖	油 ごま・ごま油
<b>23 木</b> <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>						
<b>24 金</b> 鮭の塩焼き 白和え よせなベ汁 和食の日献立	甘塩鮭 豆腐・みそ 鶏肉	ひじき 牛乳	ほうれん草・にんじん にんじん・春菊	しめじ・白菜	米 砂糖 じゃが芋・春雨	ごま
<b>27 月</b> 煮込みハンバーグ 大根サラダ 米粉のクリームスープ	ハンバーグ ツナ ウインナー・豆乳	牛乳	にんじん	大根・きゅうり 玉ねぎ・しめじ・コーン・ キャベツ	米・砂糖 さつまい・米粉	和風ドレッシング
<b>28 火</b> わかめ ごはん 生姜みそおでん きゅうりとツナのサラダ	厚揚げ・竹輪・天ぷら うずら卵・みそ ツナ	わかめご飯の素 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・砂糖・ こんにゃく 砂糖	油 オリーブ油・油
<b>29 水</b> カレー肉じゃが りんごサラダ ヨーグルト 千歳市食材交流 じゃが芋	牛肉 ツナ	牛乳・ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ・枝豆 りんご・きゅうり・キャベツ	米・こんにゃく・砂糖 砂糖・じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油
<b>30 木</b> 鶏肉の塩から揚げ ほうれん草の和え物 かぶのスープ 発芽玄米 ごはん	鶏肉 花かつお ハム	牛乳	ほうれん草・にんじん にんじん・ねぎ	白菜・もやし かぶ・キャベツ	米・発芽玄米・砂糖・ でん粉 砂糖	油・ごま油・ごま ごま

※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。

○今月の給食1回あたり平均栄養摂取量

エネルギー	790Kcal
たんぱく質	31.0g
脂質	25.1g
カルシウム	354mg
鉄	3.8mg
食物繊維	5.7g
食塩	2.7g



よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。食べる時は、よくかむことを意識しましょう。

