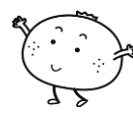




11月献立予定表



日 (曜)	献立名			食品名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				主にエネルギーの もとになる食品		主に体をつくる もとになる食品		主に体の調子を整える もとになる食品		小学校	中学校	
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC			
1 (水)	ガーリック ピラフ		小さいわしのフライ ひじきのマリネ ミートボールと白菜のスープ	米 麦 砂糖 はるさめ パン粉	油	鶏肉 ベーコン ハム 肉団子 あさり	牛乳 小いわし ひじき	にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり 白菜 しいたけ しょうが	620	770	旬の食材 白菜
2 (木)	ミルクパン		鶏肉と大豆のトマトソース煮 いりごとナッツのオリーブオイルがらめ 挿入りフルーツポンチ	ミルクパン 砂糖 ゼリー	アーモンド オリーブ油	鶏肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 トマト	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ パイン みかん 黄桃 柿	594	758	旬の食材 柿
6 (月)	さつまいもごはん		ししゃもの磯辺揚げ 小松菜とたくあんのごま和え たまねぎのみそ汁	米 さつまいも 天ぷら粉	油 ごま	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	もやし たくあん キャベツ たまねぎ	625	758	旬の食材 さつまいも
7 (火)	ごはん		はまちの照り焼き もやしの甘酢あえ かきたま汁	米 砂糖 でんぷん	ごま	はまち ハム 卵 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	615	760	県魚 はまち
8 (水)	麦ごはん <small>かきたま汁</small>		えびと大豆のからあげ かみかみ和え じゃがいものそぼろ煮	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	大豆 さきいか ハム 牛肉 豚肉	牛乳 小えび	にんじん	ごぼう きゅうり コーン しょうが たまねぎ えだまめ	699	874	よくかんで 食べよう
9 (木)	米粉パン		うすら卵とほうれんそうのクリーム煮 フレンチサラダ りんご	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	あさり うすら卵 ベーコン ハム	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう チンゲン菜	エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	609	764	旬の食材 ほうれんそう
10 (金)	みそラーメン		小松菜のアーモンド和え 里芋チップス かんきつゼリー	中華麺 砂糖 でんぷん さといも ゼリー	ごま油 アーモンド 油	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ にんにく きゅうり	626	744	北海道の料理 みそラーメン
13 (月)	麦ごはん		さばのみそだれかけ 切干大根の三杯酢 ふしめん汁	米 麦 砂糖 ふしめん	ごま	さば みそ 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが 切干大根 きゅうり 大根 たまねぎ	687	830	ふしめんに ついて
14 (火)	さぬきの夢パン <small>メープルジャム (小・中)</small>		かぶとさつまいものシチュー ひじきとツナのサラダ みかん	全粒粉パン じゃがいも さつまいも 小麦粉 砂糖 ジャム	油 バター ごまドレッシング グ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ かぶ マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり コーン みかん	631	773	旬の食材 かぶ
15 (水)	麦ごはん		揚げささみのレモン和え 食べて菜のおひたし 高野豆腐の卵とじ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	鶏肉 かつお節 高野豆腐 卵	牛乳	食べて菜 チンゲン菜 にんじん	レモン もやし たまねぎ しいたけ えだまめ	678	849	大豆の加工品 高野豆腐
16 (木)	コッペパン		ボークビーンズ れんこんサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮 ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 かえり ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく れんこん きゅうり コーン	640	817	れんこんの栄養
17 (金)	古代飯		白身魚の香味揚げ チンゲン菜のごまドレッシング和え いもたこ煮	米 もち米 黒米 でんぷん 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま	メルルーサ ハム たこ 鶏肉	牛乳	ねぎ チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが もやし えだまめ	644	793	郷土料理 いもたこ煮
20 (月)	わかめごはん		★ 飯野小学校 希望献立 ★ 鶏肉の照り焼き 元気サラダ 豚汁 焼きプリンタルト (小・中)	米 麦 はちみつ 砂糖 こんにゃく タルト	油	鶏肉 ハム かつお節 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん ねぎ	コーン キャベツ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ もやし	750	897	バランスの 良い食事
21 (火)	コッペパン		手作りハンバーグ キャロットサラダ ABCスープ キャンディチーズ	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 豚肉 牛肉 卵 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	627	808	感謝して 食べよう
22 (水)	麦ごはん <small>ふりかけ (小・中) お米の日</small>		いかのさらさ揚げ キャベツの甘酢漬け 月菜汁	米 麦 でんぷん 砂糖 白玉団子 さといも	油	いか	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	604	755	月菜汁に ついて
24 (金)	麦ごはん		さばのゆうあん焼き ほうれんそうのおかか和え 豆腐のみそ汁	米 麦 砂糖 でんぷん	油	さば かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう チンゲン菜 にんじん ねぎ	ゆず もやし たまねぎ 大根	667	801	和食の良さ
27 (月)	長崎の にんじんごはん		きびなごのから揚げ 小松菜のごまあえ ヒカド	米 麦 砂糖 さつまいも でんぷん	油 ごま	油揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめん きびなご	にんじん ねぎ 小松菜 チンゲン菜	もやし 大根 しいたけ	602	749	長崎県の料理
28 (火)	小型コッペパン		あさりときのこの和風スパゲッティ きなこビーンズ ごまじゃこサラダ オレンジ	コッペパン スパゲッティ でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	ベーコン あさり 大豆 きな粉	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ 小松菜	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ 切干大根 にんにく キャベツ きゅうり コーン オレンジ	608	776	食品ロスについて 考えよう
29 (水)	根菜カレーライス (麦ごはん)		海藻サラダ キウイフルーツ	米 麦 じゃがいも さつまいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ ちりめん 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ にんにく きゅうり	672	835	旬の根菜 ごぼう・れんこん
30 (木)	コッペパン <small>チョコ大豆バター (小・中) (南中・垂水小揚げパン)</small>		ポトフ マカロニサラダ	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 チョコ大豆バター エッグフリーマヨネーズ	きな粉 鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ	セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	652	806	手洗いを しっかりしよう

◎は中学校のみにつきます。

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを
使うのじゃ！



丸亀市産食材

にんにく さつまいも 里芋 チンゲン菜 パセリ ブロッコリー ほうれんそう 小松菜 食べて菜 ねぎ キャベツ きゅうり 大根

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 黒米 卵 鶏肉 かえり ちりめん みかん

*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

*エネルギーは、小学校4年生(基準値 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。