



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 (金)	長崎の にんじんごはん		きびなごの南蛮漬け 小松菜のごま和え ヒカド	米 麦 さとう さつまいも でんぷん	あぶら ごま	あぶらあげ とり肉	ちりめん 牛乳 きびなご	にんじん ねぎ こまつな チンゲンサイ	たまねぎ もやし 大根 ししいたけ	604	751	長崎県の料理
4 (月)	振替休日											
5 (火)	親子丼 (麦ごはん) (給~小2まで)		里芋チップス ツナとキャベツのからし和え	米 麦 さとう でんぷん さといも	あぶら ごまあぶら ごま	とり肉 なると たまご ツナ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	621	774	旬の食材 里芋
6 (水)	ごはん		はまちの照り焼き チンゲン菜とたくあんのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 さとう でんぷん	ごま	はまち とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが もやし たくあん たまねぎ 大根	646	799	県魚 はまち
7 (木)	コッペパン メープルジャム (小・中)		ポトフ スパイシービーンズ 柿入りフルーツポンチ	コッペパン じゃがいも でんぷん さとう カクテルゼリー メープルジャム	あぶら	とり肉 ウインナー だいす	牛乳	にんじん パセリ	セロリ たまねぎ キャベツ パイン みかん 黄桃 柿	646	810	旬の食材 柿
8 (金)	☆ 垂水小・郡家小・城東小学校 希望献立 ☆			中華めん さとう でんぷん ゼリー	ごまあぶら あぶら	ぶた肉 みそ いか ハム かつおぶし	牛乳 ごんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり	734	882	北海道の料理 みそラーメン
11 (月)	発芽玄米ごはん		さばのみそだれかけ 昆布和え かきたま汁	米 発芽玄米 さとう でんぷん	ごま	さば みそ たまご とうふ	牛乳 しおごんぶ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	661	813	栄養バランスの 良い食事
12 (火)	米粉パン		うすら卵とほうれん草のクリーム煮 ひじきとじゃこのサラダ みかん	米粉パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	あさり うすらたまご ベーコン	牛乳 生クリーム ひじき ちりめん	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	エリンギ たまねぎ きゅうり コーン みかん	643	806	旬の食材 みかん
13 (水)	わかめごはん		えびと大豆のからあげ 食べて菜のおひたし じゃがいもと厚揚げの煮物	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	だいす かつおぶし とり肉 あつあげ	わかめ 牛乳 小えび	たべてな こまつな にんじん	もやし たまねぎ しいたけ 枝豆	647	807	香川県産 小えび
14 (木)	コッペパン		チリコンカーン れんこんサラダ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら エッグフリーマヨネーズ ごま	きんときまめ ぶた肉 きゅうり肉 ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン 赤パプリカ トマト こまつな	たまねぎ にんにく 黄パプリカ れんこん 枝豆	644	810	手洗いを しっかりしよう
15 (金)	さつまいもごはん		鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のおかか和え えのきのみそ汁 ㊤小魚アーモンド	米 さとう さつまいも でんぷん ふ	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	とり肉 かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 かえり	ねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし えのきたけ たまねぎ	622	804	旬の食材 さつまいも
18 (月)	かみかみチー 麦ごはん		鶏肉のレモン和え かみかみ和え ふしめん汁	米 麦 でんぷん さとう ふしめん	あぶら ごま ごまあぶら	とり肉 ハム さきいか あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	レモン ごぼう きゅうり コーン 大根 たまねぎ	673	841	ふしめんについて よくかんで食べよう
19 (火)	食育の日 さぬきの夢パン いちごジャム (小・中)		かぶとさつまいものシチュー チンゲンサイのアーモンドサラダ みかん	さぬきの夢パン じゃがいも さつまいも こむぎこ さとう ジャム	あぶら バター アーモンド	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ かぶ しめじ エリンギ もやし みかん	646	799	旬の食材 かぶ
20 (水)	丸亀の日 肉もっそ		さばの七味焼き 小松菜のごまドレッシング和え 月菜汁	米 麦 ごんにやく さとう	あぶら ごま	ぎゅう肉 とうふ さば ハム うすらたまご	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ ねぎ	しいたけ ごぼう 枝豆 しょうが もやし たまねぎ 大根	663	813	郷土料理 肉もっそ
21 (木)	ミルクパン		オリーブ豚のハンバーグ キャロットサラダ コンソメスープ	ミルクパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら エッグフリーマヨネーズ	とうふ ぎゅう肉 オリーブ豚 たまご ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	632	802	感謝して 食べよう
22 (金)	麦ごはん		鮭のきのこソースかけ ほうれん草のおひたし 豚汁	米 麦 でんぷん さとう こんにゃく	あぶら ごま	鮭 かつおぶし ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しいたけ えのきたけ しめじ キャベツ 大根 ごぼう たまねぎ もやし	634	796	和食の良さ
25 (月)	麦ごはん		ししゃもの磯辺揚げ チンゲンサイのおひたし 高野豆腐の卵とじ	米 麦 でんぷん粉 じゃがいも さとう	あぶら	こうやどうふ たまご	牛乳 ししゃも 青のり のり ちりめん	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ しいたけ 枝豆	652	796	まごわやさしい (健脳食)
26 (火)	小型コッペパン		ミートスパゲッティ アーモンドいりこ ひじきとツナのサラダ	コッペパン スパゲッティ さとう	あぶら アーモンド ごまドレッシング	ぎゅう肉 ぶた肉 だいす ツナ	牛乳 かえり ひじき	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン	616	795	カルシウムを しっかりとろう
27 (水)	ポークカレー (麦ごはん)		フレンチサラダ キウイフルーツ	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	ベーコン ぶた肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ セロリ 枝豆 ししいたけ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	674	841	キウイフルーツ について
28 (木)	コッペパン 黒豆きなこクリーム (南中・垂水小揚げパン)		白菜と肉団子のスープ ポテトサラダ りんご	コッペパン さとう はるさめ じゃがいも	あぶら エッグフリーマヨネーズ 黒豆きなこクリーム	きなこ 肉団子 あさり ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり りんご	637	777	旬の食材 白菜
29 (金)	古代飯		白身魚の香味揚げ 食べて菜のごま和え いもたこ煮	米 もち米 黒米 でんぷん さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま	メルルーサ たこ とり肉	牛乳 ちりめん	ねぎにんじん たべてな チンゲンサイ	にんにく 枝豆 しょうが 白菜	637	780	郷土料理 いもたこ煮

㊤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

チンゲン菜 パセリ ほうれん草 小松菜 食べて菜 ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 にんにく

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 黒米 たまご オリーブ豚 とり肉 はまち 小えび かえり ちりめん のり えのきたけ 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。