

11月献立予定表



日	曜日	献立名		主にエネルギーの もとなる食品		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		エネルギー (kcal)		
		主食等・スプーン	牛乳	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	小学校	中学校	
1	火	麦ごはん	🏠	とり肉の香味揚げ キャベツのこんぶあえ かきたま汁	米 大麦 でんぶん	あぶら ごま	とり肉 卵 とうふ	牛乳 ちりめん しおこんぶ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ	636	790
											新米について	
2	水	みそラーメン	🏠	かぼちやのかのこあげ もやしの甘酢あえ	中華めん さとう	ごま油 油 ごま	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ かぼちや	にんにく しいたけ もやし コーン きゅうり キャベツ しょうが	606	827
											北海道のみそラ メンについて	
4	金	麦ごはん	🏠	ししやものいそべあげ キャベツのおかかあえ じゃがいものそぼろ煮	米 大麦 じゃがいも てんぷらこ こんにやく さとう	油	とり肉 うずら卵 かつおぶし	牛乳 あおのりこ 子持ちし しゃも	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	710	904
											給食の米の品種 「おいでまい」	
7	月	ごはん	🏠	はまちの照り焼き キャベツとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	米 さとう でんぶん	油	はまち みそ とうふ 油あげ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ	660	820
											11月7日は県魚 (はまち)の日	
8	火	コッペパン	🏠	とり肉と大豆のトマトソース煮 いりごとアーモンドのオリーブオイル 柿いりフルーツポンチ	コッペパン さとう カクテルゼリー	アーモンド オリーブ油	とり肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん チンゲンサイ トマトピューレ	たまねぎ にんにく しめじ バイン(缶) かき みかん(缶) もも(缶)	604	765
											旬：柿	
9	水	長崎のにんじん ごはん	🏠	きびなごの南蛮づけ 小松菜のごまあえ 長崎のヒカド	米 大麦 さとう さつまいも でんぶん	油 ごま	とり肉 まぐろフレーク	牛乳 ちりめん きびなご	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ 切干大根 キャベツ しいたけ 大根	591	768
											長崎県の料理	
10	木	黒糖パン	🏠	うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 キャロットサラダ りんご	コッペパン さとう 小麦粉 じゃがいも	油	とり肉 あさり うずら卵 まぐろフレーク	牛乳 だっし粉乳 生クリーム	チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ りんと	624	779
											成長期に大切な 鉄	
11	金	根菜カレー ライス	🏠	海そうサラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海そうミックス	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう 枝豆 キャベツ れんこん りんご だいこん キウイ	645	812
											根菜について	
14	月	麦ごはん	🏠	さばのみそだれかけ 切干大根のごまあえ 月葉汁	米 大麦 さとう	ごま	さば みそ うずら卵 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし 切干大根 たまねぎ しめじ	696	878
											感謝して 食べよう	
15	火	コッペパン	🏠	ポークビーンズ れんこんサラダ 小煮干しとアーモンドのあげ煮	コッペパン じゃがいも さとう	油 ごま アーモンド	ぶた肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん ねぎ	たまねぎ グリンピース れんこん コーン きゅうり キャベツ	638	806
											旬：れんこん	
16	水	古代飯	🏠	白身魚のレモンソース 食べて菜のゆず香あえ いもたこ煮 【中】ヨーグルト	米 黒米 でんぶん さとう さといも こんにやく	油	メルルーサ かつおぶし たこ	牛乳 【中】ヨーグルト	食べて菜 にんじん さやいんげん	レモン 白菜 ゆず	621	905
											郷土料理 「いもたこ 煮」	
17	木	さめきのゆめパン メープルジャム	🏠	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 さつまいも 小麦粉 メープルジャム	油 バター 和風ごまド レッシング	ベーコン とり肉 まぐろフレーク	牛乳 だっし粉乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	かぶ たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん	651	802
											かぶについて	
18	金	カミカミデー 麦ごはん 味付けのり	🏠	高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま酢あえ 小さいわしのフライ	米 大麦 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳 のり 小さいわし	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	738	934
											かむことのよさ	
21	月	丸亀の日 麦ごはん	🏠	さけのてりやき キャベツのアーモンドあえ ふしめん汁 しょうゆ豆	米 大麦 さとう でんぶん ふしめん	油 アーモンド	さけ 油あげ しょうゆ豆	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし きゅうり 大根 たまねぎ	623	736
											和食の日 (11/24)	
22	火	米粉パン	🏠	ひじきバーグ フレンチサラダ 食べて菜のスープ キャンディチーズ	米粉パン パンこ さとう 春雨	油	とり肉 とうふ ぶた肉 ハム あさり	牛乳 ひじき チーズ	パセリ にんじん 食べてな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根 コーン しいたけ 白菜	598	747
											地産地消	
24	木	コッペパン	🏠	白菜と肉団子のスープに ポテトサラダ きなこビーンズ	コッペパン 春雨 じゃがいも さとう でんぶん	油 エッグフリーマ ヨネーズ	肉だんご あさり きなこ ハム 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 たまねぎ しょうが きゅうり コーン	633	804
											上手な配ぜん	
25	金	麦ごはん	🏠	高野豆腐のおとしあげ 元気サラダ とん汁 焼きプリンタルト	米 大麦 パンこ でんぶん さとう こんにやく 焼きプリンタルト	油	とり肉 こうやどうふ ハム かつおぶし ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり ごぼう もやし 大根	728	867
											小手島中学校 リクエスト献立	
28	月	発芽玄米ごはん	🏠	さばの幽庵焼き ほうれんそうのおかかあえ じゃがいものみそ汁	米 発芽玄米 さとう でんぶん じゃがいも	油	さば かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	ゆず キャベツ たまねぎ	676	831
											食事のあいさつ	
29	火	小型コッペパン	🏠	ミートスパゲティ 五目サラダ みかん	コッペパン スパゲティ さとう	油 ごま エッグフー マヨネーズ	牛肉 ぶた肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース みかん にんにく れんこん 枝豆 きゅうり キャベツ しめじ	624	789
											はしの由来	
30	水	親子丼 幼と小1.2年のみ	🏠	小煮干しと大豆のあげ煮 小松菜のごまドレッシングあえ	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま	とり肉 卵 ハム 大豆	牛乳 かえり	にんじん みつば ねぎ 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし コーン	704	895
											手洗いの大切さ	

*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830Kcal)の値です。

丸亀市産食材 きゅうり さつまいも さといも 食べて菜 大根 チンゲンサイ 葉ねぎ 小松菜 にんにく

香川県産の食材 米 大麦 牛乳 米粉パン さめきの夢パン とり肉 卵 いりこ ちりめん 小イワシ パセリ ほうれんそう セロリ 柿 みかん

今月はこれを
使うのじゃ!

