

11月の献立目標 秋の旬の味を味わおう

予定献立表

| 曜日 | こ ん だ て め い | ざいりょうめい | | | ねつりょう キロカロ リー | たんぱく しつ グラム | えんぷん グラム | 基本 献立 | ひとくちメモ |
|---------|---|---|--|---|---------------------|-------------------|-------------|--|--------|
| | | あ か ちやにくになるもの | き ちからやねつに なる も の | み どり からだのちようしを ととのえるもの | | | | | |
| 1 水 | ぎゅうにゅう ビーンズミートソースサンド はくさいのスープ クラッシュりんごゼリー | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく、チーズ | パン さとう、こむぎこ あぶら、じゃがいも | にんじん、たまねぎ とうもろこし、マッシュルーム ねぎ、セロリ、えのきたけ、はくさい りんごジュース | (小)593 (中)752 | 27.2 33.7 | 2.7 3.5 | 秋の味覚を 味わおう!! 秋には、魚、きのこ、いも、果物など、たくさんのお食べ物が旬を迎えます。また新米の季節でもあり、今月から栗谷米の新米が登場します。 様々な秋の味覚を味わいましょう！  | |
| 2 木 | ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり ワントンスープ かき | ぎゅうにゅう いか、ぶたにく うすらたまご | こめ でんぷん、あぶら ワントンのかわ | にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、しいたけ、たけのこ キャベツ、チンゲンサイ、もやし かき | 578 725 | 23.5 28.8 | 2.2 2.8 | | |
| 6 月 | ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき くるみあえ のっぺいじる | ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ とりにく、とうふ | こめ さとう あぶら、くるみ さといも、でんぷん | たまねぎ、とうもろこし、にんじん グリーンピース、こまつな、キャベツ もやし、だいこん、ごぼう こんにゃく、しろねぎ | 588 748 | 24.0 29.7 | 1.8 2.3 | | |
| 7 火 | ぎゅうにゅう あきのまぜごはん こうやどうふのうまに はくさいのごますあえ | ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ こうやどうふ | こめ さつまいも あぶら、じゃがいも さとう、ごま | にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ、たまねぎ こんにゃく、しめじ こまつな、もやし | 588 759 | 23.0 28.2 | 2.1 2.7 | | |
| 8 水 | ぎゅうにゅう、コッペパン ポトフ れんこんのサラダ りんご | ぎゅうにゅう ウインナー、とりにく ツナ | パン じゃがいも、さとう ごま、マヨネーズ | にんじん、たまねぎ セロリ、たいこん こまつな、れんこん、キャベツ りんご | 581 740 | 22.2 26.1 | 2.5 3.3 | | |
| 9 木 | ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに おやこに だいずいりおひたし | ぎゅうにゅう こんぶ、とりにく たまご、かつおぶし だいず、わかめ | こめ さとう、ごま じゃがいも、あぶら | にんじん、ねぎ たまねぎ、こんにゃく こまつな、もやし、キャベツ | 583 745 | 22.2 27.1 | 1.8 2.3 | | |
| 10 金 | ぎゅうにゅう えびピラフ とりにくとやさいのトマトにこみ チーズむしケーキ | ぎゅうにゅう えび とりにく チーズ | こめ バター、じゃがいも さとう、あぶら こむぎこ | にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、トマト、にんにく セロリ、マッシュルーム | 624 791 | 21.3 26.1 | 2.2 2.8 | | |
| 13 月 | ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ アーモンドいりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、わかめ かえりいりこ | こめ さとう、でんぷん、あぶら はるさめ、ごま アーモンド | ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ にんじん、キャベツ、もやし | 611 775 | 25.5 31.2 | 2.2 3.0 | | |
| 14 火 | ぎゅうにゅう きつねうどん かきあげ レモンすあえ | ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ あぶらあげ、ちくわ たまご、ちりめん | うどん あぶら、さつまいも こむぎこ、でんぷん さとう | にんじん、ねぎ、たまねぎ しめじ、ごぼう、こまつな キャベツ、だいこん、レモン | 581 713 | 21.3 24.9 | 2.9 3.7 | | |
| 15 水 | ぎゅうにゅう、こめコッパン とりのマーマレードソースかけ かみかみサラダ せんざりやさいのスープ | ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ぶたにく | こめコッパン マーマレード、さとう アーモンド、あぶら | にんにく、しょうが、だいこん キャベツ、とうもろこし にんじん、たまねぎ、セロリ えのきたけ | 596 781 | 31.3 40.2 | 2.6 3.6 | | |
| 16 木 | ぎゅうにゅう そぼろどんぶり だいこんのみそしる みかん | ぎゅうにゅう とりにく、とうふ みそ、わかめ | こめ さとう あぶら | にんじん、しょうが たまねぎ、グリーンピース ねぎ、だいこん、しめじ みかん | 583 727 | 22.1 27.0 | 2.3 2.9 | | |
| 17 金 | ぎゅうにゅう、 ごはん ひじきのふりかけ ごもくに かきたまじる | ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき、だいず とりにく、さつまいも こんぶ、とうふ、たまご | こめ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぷん | にんじん、ごぼう だいこん、こんにゃく しいたけ、ねぎ、たまねぎ えのきたけ | 587 744 | 24.7 30.2 | 1.7 2.3 | | |
| 20 月 | ぎゅうにゅう ポークカレーライス ごぼうサラダ クラッシュぶどうゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ | こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、さとう ごま、マヨネーズ | にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、こまつな ごぼう、キャベツ ぶどうジュース | 601 773 | 18.8 22.8 | 1.9 2.3 | | |
| 21 火 | ぎゅうにゅう キムチチャーハン とりのからあげ はるさめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | こめ ごま、あぶら こむぎこ、でんぷん はるさめ | にんじん、ねぎ にんにく、キムチ たまねぎ、キャベツ | 654 817 | 27.1 32.7 | 2.5 3.1 | | |
| 22 水 | ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー まめのサラダ りんご | ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム しろいんげんまめ、ツナ | パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、さとう | にんじん、たまねぎ マッシュルーム こまつな、キャベツ りんご | 592 757 | 22.5 28.3 | 2.1 3.0 | | |
| 24 金 | ぎゅうにゅう、 ごはん さばのしょうがふうみゃき とさあえ あきのぐたくさんじる | ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく、あつあげ | こめ さとう さといも | しょうが、ほうれんそう にんじん、キャベツ、もやし だいこん、はくさい こんにゃく、しめじ、しろねぎ | 579 726 | 27.1 32.5 | 1.5 1.9 | | |
| 27 月 | ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう みそおでん いそかあえ | ぎゅうにゅう くきわかめ、とりにく、のり あつあげ、うすらたまご みそ、こんぶ、ちりめん | こめ さとう、あぶら ごま、さといも | にんじん、だいこん こんにゃく、こまつな キャベツ、もやし | 573 726 | 21.5 26.2 | 2.4 3.1 | | |
| 28 火 | ぎゅうにゅう ごぼうのスパゲティ わかめサラダ ひろしまさんレモンケーキ | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ、わかめ たまご | スパゲティ あぶら、さとう ごま、こむぎこ バター | にんじん、ねぎ、にんにく たまねぎ、ごぼう、しめじ キャベツ、もやし、レモン | 574 725 | 22.2 28.0 | 1.6 2.3 | | |
| 29 水 | ぎゅうにゅう、コッペパン チーズいりオムレツ だいこんとみずなのサラダ しろいんげんまめのミネストローネ | ぎゅうにゅう たまご、とりにく、チーズ あぶらあげ、ぶたにく しろいんげんまめ | パン あぶら さとう、ごま じゃがいも | たまねぎ、みずな、にんじん だいこん、トマト、トマトジュース にんにく、セロリ、とうもろこし キャベツ | 592 748 | 28.9 35.8 | 2.5 3.5 | | |
| 30 木 | ぎゅうにゅう、 ごはん ししゃものいそべあげ ごまあえ おあひら | ぎゅうにゅう たまご、ししゃも あおのり、あぶらあげ とりにく、あつあげ | こめ こむぎこ、でんぷん あぶら、ごま さとう、さといも | こまつな、にんじん、もやし キャベツ、ごぼう、れんこん だいこん、しいたけ、こんにゃく | 627 824 | 26.9 34.9 | 1.7 2.3 | | |

今月の旬の食材

レモン



広島県は、レモンの生産量日本一です。瀬戸内の温暖で雨の少ない気候が、レモンの栽培に適しているからです。
大竹市でもレモンが栽培されていて、10月から翌1月頃の給食に大竹産のレモンを使用する予定です。
柑橘類のなかでも特にビタミンCを多く含んでいて、風邪の予防や美肌効果が期待できます。

今月の郷土料理

30日(木) 「大平」 (大竹市)



根菜や鶏肉などをに入れて作る、具たくさんで汁気の多い煮物です。人がたくさん集まる時に、昔から作られています。器として直径50センチほどもある大きな平たいお椀が使われることから「大きな平たいお椀」→「大平」と呼ばれるようになったそうです。

- ▲ 8日はいい歯の日献立です。
- ☆ 15日は小方中学校のリクエストメニューです。
- ★ 17日・24日・30日は栗谷産のお米を使用します。今月から新米です。
- ☆ 21日は大竹小学校のリクエストメニューです。
- ◎ 30日は広島県大竹市の郷土料理です。
- ※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。



毎日の給食の様子を「大竹市の公式Facebook」に投稿しています。
右のQRコードからアクセスできます



◆ 11月24日は「和食の日」です ◆

和食の素晴らしさを伝える日として「和食の日」が制定されました。
24日には、栗谷米の『ごはん』、『さばのしょうが風味焼き』、『土佐あえ』、だしを効かせた『秋の具たくさん汁』が登場します。
日本で受け継がれてきた和食を味わいましょう。

