

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	えんぶん グラム	基本 献立	ひとくちメモ
		あ か ちやくになるもの	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月	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき、だいこんおろし ひじきのいために キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば、さつまあげ ひじき、あぶらあげ みそ、わかめ	こめ さとう ごま あぶら	だいこん、にんじん こんにゃく、ねぎ たまねぎ キャベツ、しめじ	621 (小)	26.9	2.9	①	秋の旬を 味わおう!! 秋には、魚、きのこ、いも、果物など、たくさんの食べ物が旬を迎えます。給食にも、様々な秋の味覚が登場します。
2火	ぎゅうにゅう、ごはん あげあげちくわ おひたし おおひら	ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり かつおぶし とりにく、あつあげ	こめ こむぎこ、あぶら さとう さといも	ほうれんそう、にんじん キャベツ、ごぼう れんこん、だいこん、 しいたけ、こんにゃく	664	24.1	2.0	☆	
4木	ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり はるさめスープ かき	ぎゅうにゅう いかに ぶたにく うすらたまご	こめ でんぶん あぶら はるさめ	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、えのきたけ もやし、かき	615	22.9	2.2		
5金	ぎゅうにゅう、むぎごはん もりもりたべるくんぶりかけ ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう、ちりめん だいす、とりにく、こんぶ さつまあげ、とうふ たまご、わかめ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶん	にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ ごぼう、だいこん、しいたけ こんにゃく	629	25.2	1.8	⑥	
8月	ぎゅうにゅう、ごはん じゃがいものチーズそばろに ちくさあえ あたたりこのしおバターキャラメルナッツ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく さつまあげ、チーズ かえりいりこ	こめ、じゃがいも さとう、あぶら ごま、くるみ、アーモンド でんぶん	にんじん、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース こまつな、キャベツ もやし、とうもろこし	674	25.7	1.9	◎	
9火	ぎゅうにゅう ごぼうのスバゲティ いかのカレーあげ やさいのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	スパゲティ あぶら こむぎこ、でんぶん さとう	にんじん、ねぎ にんにく、たまねぎ ごぼう、しめじ こまつな、キャベツ	604	27.1	1.7		
10水	ぎゅうにゅう てりやきチキンバーガー しろいんげんまめのミネストローネ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ぶたにく	パン さとう じゃがいも あぶら	キャベツ、にんじん トマト、にんにく たまねぎ、セロリー、とうもろこし みかんジュース	647	29.5	2.5		
11木	ぎゅうにゅう あきのまぜごはん こうやとうふのうまに 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 こうやとうふ	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 はくさい、もやし	643	24.0	2.1	②	
12金	ぎゅうにゅう とりそばろどんぶり さつまじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ さとう、あぶら さつまいも	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、はくさい りんご	628	21.6	2.2		
15月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに みそおでん レモンすあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし、こんぶ とりにく、ちくわ、みそ あつあげ、うすらたまご	こめ さとう、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、だいこん レモン	619	21.8	2.3		
16火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめん	ちゅうかめん あぶら こむぎこ、でんぶん さとう	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、きくらげ もやし、だいこん キャベツ、とうもろこし	664	28.5	2.7	◆	
17水	ぎゅうにゅう、コッペパン チリコンカン はくさいときのこのスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう きんときまめ、ぎゅうにく ぶたにく	パン あぶら じゃがいも さとう	にんじん、トマト、にんにく、たまねぎ マッシュルーム、こまつな、はくさい セロリー、しめじ、えのきたけ みかん、もも、パイナップル、りんご	604	24.0	2.9		
18木	ぎゅうにゅう ポークカレーライス ごぼうサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	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	ねぎ、たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが、にんにく にんじん、キャベツ、もやし	615	18.8	1.7	③	
19金	ぎゅうにゅう ひじきごはん だいこんとぶたにくのもの アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ひじき、ぶたにく あつあげ、かえりいりこ	こめ さとう、あぶら じゃがいも アーモンド、ごま	にんじん、ごぼう しょうが、だいこん こんにゃく	605	25.2	2.1	○	
22月	ぎゅうにゅう ぶちたべんさい!!Oピラフ わかめスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう ちりめん かまぼこ、とうふ、わかめ	こめ バター、あぶら ごま さつまいも、さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし ロメインレタス、ねぎ、えのきたけ	600	17.3	2.3		
24水	ぎゅうにゅう、ごはん さばのてりやき しらあえ あきのぐだくさんしる	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく、あつあげ	こめ さとう ごま さといも	しょうが、こまつな、にんじん しいたけ、こんにゃく ねぎ、だいこん はくさい、しめじ	627	27.9	1.6		
25木	ぎゅうにゅう、ごはん おやこに だいすとほうれんそうのおひたし みかん	ぎゅうにゅう とりにく、たまご だいす、かつおぶし わかめ	こめ じゃがいも、あぶら さとう	にんじん、ねぎ たまねぎ、こんにゃく ほうれんそう、キャベツ みかん	669	23.8	2.2		
26金	ぎゅうにゅう、コッペパン ピーフシチュー ツナサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ、わかめ	パン、じゃがいも こむぎこ、バター ごま、あぶら さとう	にんじん、トマト、たまねぎ、にんにく グリーンピース、マッシュルーム こまつな、だいこん、キャベツ ぶどうジュース	622	22.9	2.6	◇	
29月	ぎゅうにゅう、ごはん ひろしまさんあげぶたのあまずあんからめ うみのサラダ~せとうちバージョン~ おがたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき、ちりめん わかめ、たまご	こめ でんぶん、さとう あぶら ふ	しょうが、ねぎ、しろねぎ にんじん、こまつな キャベツ、レモン たまねぎ、だいこん、しいたけ	663	27.2	2.1	▲	
30火	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき プロッコリーのごまあえ 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 ごま さといも、でんぶん	にんじん、たまねぎ とうもろこし、グリーンピース プロッコリー、キャベツ、だいこん、 ごぼう、こんにゃく、しろねぎ	627	23.8	1.8	★	
					794	29.4	2.3		



今月の旬の食材

さつまいも



その名の通り、薩摩(さつま)で作られていた芋です。温かい気候の方が、おいしい、大きく育つので、鹿児島で生産が盛んにあります。また、ビタミンCや食物繊維が含まれており、腸の動きを活発にしたり、のどの粘膜を強くしたりする効果があります。

今月の郷土料理

2日(火) **大平**
(大竹市)



人がたくさん集まる時に、昔から作られています。根菜や鶏肉などをたくさん入れて作る汁気の多い煮物です。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。

- ☆ 2日は広島県大竹市の郷土料理です。
- ◎ 8日はいい歯の日献立です。
- ◆ 16日は玖波中学校のリクエストメニューです。
- 毎月19日は、食育の日、かみかみ献立です。
- ◇ 27日は、大竹小学校のリクエストメニューです。
- ▲ 29日は、小方中学校1年生の考案献立です。
- ★ 30日は、栗谷産のお米を使用します。
- ※ 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。



大竹市のホームページのフェイスブックに、毎日の給食や、作る様子などを掲載しています。ぜひご覧ください。

大竹市

検索

◆ 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、だしを効かせた「秋の具だくさん汁」と「さばの照り焼き」、 「白和え」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。

