

11月 給食予定献立表

11月の給食目標 食事のあいさつをきちんとしよう

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
1 金	ごはん		米	エネルギー 775 kcal	サクサクの衣をまとったシューシーな鶏のから揚げと風味豊かなごぼうに甘辛のたれをからめた「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から生まれた人気メニューです。今では給食だけではなく、飲食店でもメニューとして出されるほど、子ども大人も大好きな、山口県民が愛してやまないソウルフードです。	18 月	ごはん		米	エネルギー 750 kcal	給食では、1食で約120gの野菜がとれるよう、献立を考えています。野菜、果物、きのこにはビタミンや無機質が多く含まれており、「おもに体の調子をこらえるものになる食品」です。野菜は、健康のために「1日350g食べよう」と言われています。朝と夜の食事で、給食と同じくらい野菜が食べられるといいですね。
	チキンチキンごぼう	乳	とり肉 ごぼう 片栗粉 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし にんじん チーズ【乳】 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう	たんぱく質 30.7 g 脂 質 20.9 g			鶏のからあげ	乳	とり肉 片栗粉 米粉 しょうゆ 酒 にんにく 中華スープ 油	たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.3 g	
	ブロッコリーの彩りあえ	乳	ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし にんじん チーズ【乳】 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 359 mg			彩り野菜とひじきのあえ物	乳	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん ひじき佃煮 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖 塩	カルシウム 21.9 mg	
	だいこんと油揚げのみそ汁	乳/	だいこん たまねぎ こまつな ねぎ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし	食塩相当量 2.3 g			じゃがいもと油揚げのみそ汁	乳	じゃがいも たまねぎ えのきたけ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	食塩相当量 2.2 g	
5 火	ごはん		米	エネルギー 800 kcal	牛乳には、鉄とビタミンCを除いたすべての栄養素が含まれています。特に、日本人が不足しがちなカルシウムをたくさんとることができず、小中学生の間はからだが大きく成長する時期で、骨も長く、太く、強くなるうとします。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷりとる必要があります。牛乳を飲みましょう。	19 火	ごはん		米	エネルギー 805 kcal	「大豆」は、日本人が昔から食べてきた食べ物の1つです。たんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」ともよばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群が多く、からだを大きく成長させてくれます。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。よくかんで食べましょう。
	豚肉の生姜炒め	乳	ぶた肉 たまねぎ 青ピーマン みりん 酒 しょうゆ 油 しょうが 酒 三温糖	たんぱく質 28.6 g 脂 質 24.8 g			大豆とさつまいものあめ煮	乳	さつまいも 大豆 油 砂糖 水あめ しょうゆ みりん 片栗粉	たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.3 g	
	ポテトサラダ	乳	じゃがいも ブロッコリー にんじん ノエッグドレッシング とうもろこし チーズ【乳】 塩 こしょう	カルシウム 375 mg			とり野菜	乳	はくさい 木綿豆腐 もやし とり肉 こまつな にんじん ねぎ みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒 三温糖 にんにく しょうが トクハンジャン	カルシウム 502 mg	
ごま汁	乳	はくさい だいこん こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし ごま	食塩相当量 2.4 g	ヨーグルト	乳	ヨーグルト	食塩相当量 1.8 g				
6 水	大豆のキーマカレー	小麦	米	エネルギー 781 kcal	今日のカレーはキーマカレーです。キーマとは、ひき肉を使ったカレーのことを言います。インドの言葉のヒンディー語でキーマが「細かい肉」や「ひき肉」という意味です。給食では、ひき肉以外にも大豆を細かく切ったものも使っています。大豆には、体を作るものになるタンパク質が多く含まれています。	20 水	ターメリックライス	(小麦)	米 大麦 コンソメ 塩 ターメリック	エネルギー 825 kcal	「水菜」は、京都で生まれた野菜で、平安時代から作られていたと言われています。畑に水を引いて育てていたことから名付けられました。ツツツととがった形の葉っぱが1つの株から600本以上出ることもあります。シャキシャキとした歯ざわりが特徴で、成長期に欠かせないカルシウムを多く含んでいます。
	(カレーソース)	魚	じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん カレールウ【小麦】 大豆 とりがだし コンソメ トマト ウスターソース 油 にんにく 赤ワイン カレー粉	たんぱく質 27.4 g 脂 質 24.1 g			タンドリーチキン	乳	とり肉 トマトケチャップ ヨーグルト しょうゆ にんにく カレー粉 塩 こしょう	たんぱく質 31.6 g 脂 質 21.8 g	
おじゃことお小松菜の骨太サラダ	乳	キャベツ こまつな にんじん しらす干し【魚】 酢 しょうゆ オリーブ油 砂糖 酒 塩 こしょう	カルシウム 360 mg	食塩相当量 3.2 g	秋味ミルクスープ	乳	牛乳 さつまいも たまねぎ こまつな ねぎ にんじん ベーコン 米粉 パター とりがだし コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム 413 mg	食塩相当量 3.5 g		
7 木	秋の香りごはん	魚	米 大麦 さつまいも 油揚げ にんじん ぶなしめじ 酒 しょうゆ 砂糖 昆布だし 塩	エネルギー 774 kcal	その昔、大雨や洪水でお米がとれず、食べ物もなくして死んでしまう人がたくさん出た時、さつまいもを育てて食べていた人たちは生きのびることができました。「さつまいもはどんな土地でも育ち、栄養たっぷり」という話が広まり、日本中で作り始めたそうです。エネルギーのもとになり、からだの調子も整えてくれます。	21 木	ごはん		米	エネルギー 770 kcal	「おでん」は「田楽」という料理を作っていた人が発明しました。串に刺した食べ物にみそをぬって焼く田楽は、寒い日にはほとんど売れませんでした。そこで、田楽の材料を全部鍋に入れて煮込んだところ、飛ぶように売れ始めました。この温かい田楽をおでんと名づけ、寒い冬に欠かせない新しい料理を作ったのでした。
	いわしのおかか煮	魚	いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 塩)	たんぱく質 29.6 g			めざすから揚げ	魚	めざすから揚げ(めざす 片栗粉) 油 塩	たんぱく質 33.1 g	
	野菜のごままヨあえ	魚	キャベツ もやし きゅうり ロースハム ノエッグドレッシング ごま しょうゆ	脂 質 26.9 g			のり酢あえ	魚	もやし こまつな ツナ【魚】 とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 のり	脂 質 19.1 g	
	大根のみそ汁	乳	木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 485 mg			みそおでん	卵	だいこん じゃがいも とり肉 こんにやく とうもろこし 生揚げ にんじん さやいんげん みそ 煮干しだし こんぶ しょうゆ みりん 酒	カルシウム 362 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.9 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g				
8 金	ごはん		米	エネルギー 806 kcal	ハンバーグのソースにいろいろな「きのこ」が入っています。名前はわかりますか？きのこには、おなかの調子を整える食物せんいや、骨を作るのを助けるビタミンDが多く含まれています。加熱した時に出る煮汁にも栄養があるので、汁ごと食べる料理で栄養を逃さずとることが大切です。苦手な人もチャレンジしてみましょう。	22 金	ごはん		米	エネルギー 815 kcal	11月24日は「和食の日」です。和食は、日本人の伝統的な食文化として2013年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。ごはんとお汁物におかずを3品つけた「一汁三菜」を基本とし、栄養のバランスがよく、健康的な食事として認められました。四季の移ろいと自然の豊かさをうまく取り入れている和食の良さを味わいましょう。
	ハンバーグの和風きのこソース	乳	ハンバーグ(鶏肉 にまはらご 砂糖 卵 砂糖 トマト トマトペースト しょうが しやがしいも 塩) たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんじん	たんぱく質 26.7 g 脂 質 25.9 g			ふくらぎの照り焼き	魚	ふくらぎ しょうゆ 酒 砂糖 水あめ みりん しょうが 片栗粉	たんぱく質 32.4 g 脂 質 23.7 g	
	かぼちゃとチーズのカレーサラダ	乳	かぼちゃ ブロッコリー ノエッグドレッシング チーズ【乳】 塩 カレー粉	カルシウム 518 mg			あいませ	魚	だいこん にんじん 油揚げ ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん 酒 油	カルシウム 340 mg	
厚揚げのみそ汁	乳	だいこん 生揚げ はくさい こんにやく ねぎ にんじん みそ 煮干しだし	食塩相当量 2.5 g	めった汁	乳	じゃがいも はくさい ぶた肉 たまねぎ こまつな にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 340 mg	食塩相当量 2.7 g			
11 月	ごはん	小麦	米	エネルギー 799 kcal	今月の給食目標は「食事のあいさつをきちんとしよう」です。「いただきます」は命をくれた食べ物への、「ごちそうさま」は食事ができるまでに働いてくれた生産者さんや調理員さん、家族への、感謝を表す言葉です。当たり前前に食べている給食にもたくさんの方が関わっています。あいさつで感謝の気持ちを表しましょう。	25 月	ごはん	卵・小麦・卵	米	エネルギー 823 kcal	給食のりんごは、能登島にあるりんご園でとれた、今が旬の果物です。みずみずしい果汁とたっぷりの蜜、そして酸味と甘味の絶妙なバランスがおいしさの特徴です。給食では、皮付きのまま出しています。これは、よくかんで食べてほしいという願いと、皮と実の間が一番栄養豊富な部分なので残さず食べてほしいからです。
	春巻き	小麦	春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぷん しょうが しいたけ)油	たんぱく質 23.9 g			厚揚げの中華あん	魚	生揚げ じゃがいも ぶた肉 うずら卵 にんじん たまねぎ さやいんげん しょうゆ しょうが 油 しゅうまいの皮【小麦】 砂糖 みりん 酒 片栗粉 中華だし	たんぱく質 27.4 g	
	大根とツナのナムル	魚	だいこん こまつな にんじん ツナ【魚】 しょうゆ 砂糖 ごま 酒 ごま油	脂 質 26.6 g			はるさめスープ	乳	キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうゆ はるさめ 中華スープ しいたけ 塩 こしょう	脂 質 24.2 g	
	みそラーメン	小麦	中華麺【小麦】キャベツ ぶた肉 たまねぎ ねぎ とりがだし とうもろこし にんじん しょうゆ みそ 中華スープ 酒 砂糖 塩 こしょう	カルシウム 319 mg			牛乳/能登島りんご	乳	牛乳/りんご	カルシウム 377 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g				
12 火	食パン/チョコクリーム	小麦・乳・小麦	小麦粉 砂糖 塩 乳成分/チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココア)	エネルギー 795 kcal	地中海という海のそばで生まれた「ブロッコリー」。お父さん・お母さんは「キャベツ」、兄弟に「カリフラワー」という野菜がいます。色のこい野菜のなかまで、私たちが食べている部分は花のつぼみとくきの部分になります。ビタミンやミネラルをとでもたくさん含んでいるので、病気にまけないからだをつくる手助けしてくれます。のこさず食べましょう。	26 火	ごはん		米	エネルギー 819 kcal	今日の主菜は、揚げぶりの大根です。ぶりは北陸地方でよく使われる魚で、こそくから、ふくらぎ、がんも、ぶりと大きくなるにつれて名前が変わっていきます。このような魚を出世魚といって演技のよいものとして扱われます。ぶりに、天然と養殖の2種類があり、天然ぶりの旬は11月～12月です。この時期のぶりを養ぶりと呼びます。
	スパゲティミートソース	小麦・乳	たまねぎ スパゲティトマト ぶた肉 トマトケチャップ にんじん エリンギ 大豆 ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 ハルメザンチーズ 砂糖 塩 こしょう	たんぱく質 30.7 g			かにかまの酢の物	魚	キャベツ もやし かまぼこ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 塩	たんぱく質 29.3 g 脂 質 24.4 g	
	ブロッコリーサラダ	魚	キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】 とうもろこし 酢 砂糖 油 しょうゆ こしょう	脂 質 23.2 g			さつまいものみそ汁	魚	はくさい さつまいも こまつな にんじん ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし	カルシウム 294 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g				
13 水	ごはん		米	エネルギー 815 kcal	「打ち豆」は、水にひたした大豆をつぶして乾燥させたものです。日本海に面した、雪が山のように降る地域で昔から作られている保存食の1つです。たんぱく質をとるために、みそ汁や煮物などで親しまれてきました。平べったい形をしているので、料理する時間が短くてすむのも良いところです。まずひと口食べてみましょう。	27 水	コンソメライス	(小麦)	米 コンソメ 塩	エネルギー 822 kcal	おいしく食事をするためには、生涯においてよくかめる丈夫な歯が必要ですが、丈夫な歯を作るためには、よくかんで食べることが大切です。よくかんで食べると、唾液がたくさん出てむし歯を予防してくれます。また、かむ刺激が脳につながり、脳の働きが活発になります。自分のひと口のかむ回数を数えてみましょう。そしてまずはプラス5回増やすことを目標にがんばりましょう。
	揚げサバのおろしソースがけ	魚	さば【魚】 だいこん 油 しょうゆ片栗粉 砂糖 米粉 酒 みりん	たんぱく質 28.5 g			コールスローサラダ	小麦	キャベツ きゅうり ロースハム とうもろこし ノエッグドレッシング 酢 砂糖 油 塩 こしょう	たんぱく質 25.6 g	
	油揚げの酢の物	魚	もやし こまつな 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ ごま油 しょうが 砂糖	脂 質 25.8 g			ポーケデミグラスチュー	小麦	じゃがいも たまねぎ デミグラスソース【小麦】 ぶた肉 にんじん トマト さやいんげん りんご 赤ワイン 油 コンソメ ウスターソース 三温糖 にんにく 塩 こしょう	脂 質 22.6 g	
打ち豆汁	乳	じゃがいも たまねぎ まいたけ にんじん ねぎ みそ 打ち豆(大豆) 煮干しだし	カルシウム 337 mg	みかん	魚	みかん	カルシウム 293 mg				
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g				
14 木	肉みそ丼	(小麦)	米 豚ひき肉 大豆ミートミンチ しょうゆ たまねぎ にんにく ごま油 赤みそ 砂糖 酒 トクハンジャン こまつな にんじん もやし ごま油	エネルギー 777 kcal	「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。令和4年度の統計では、472万トンの食品ロスが出ています。日本人の1人当たりの食品ロス量は1年で約38kgです。これは日本人1人当たりが、おにぎり約1個のご飯の量を捨てているのと近い量になります。必要な分だけ買って、出された料理は残さず食べたりするなど、食品ロスを減らすためにできることをしましょう。	28 木	ごはん		米	エネルギー 771 kcal	「ごぼう」は秋に旬をむかえます。こんろい、なかでも食物せんいが多く、おなかの中をきれいにそうじしたり、がんや動脈硬化を予防してくれます。ごぼうを食べているのは韓国と日本だけで、中国でも薬として使われているだけの世界的に珍しい野菜です。今日の給食では、きんぴらごぼうにごぼうをたくさん使っています。
	水餃子のスープ	小麦	はくさい 水餃子(キャベツ 豚肉 鶏肉 ねぎ しょうが 油 酒 小麦粉 大豆) たまねぎ ねぎ にんじん しょうゆ とりがだし 中華スープ 塩 しいたけ こしょう	たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.2 g			きんぴらごぼう	小麦	ミートボール(豚肉 鶏肉 玉ねぎ バン粉 砂糖 油) トマトケチャップ みりん 三温糖 酒	たんぱく質 30.0 g	
	ヨーグルトあえ	乳	バナナ ヨーグルト もも バインアップル	カルシウム 417 mg			豆乳汁	魚	ちくわ【魚】 ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま油	脂 質 20.4 g	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g	牛乳	乳	豆乳 木綿豆腐 たまねぎ こまつな ぶなしめじ とり肉 にんじん ねぎ みそ 酒 煮干しだし	カルシウム 357 mg	食塩相当量 2.6 g			
15 金	中島菜チャーハン	卵・魚	米 たまご たまねぎ 小麦 中島菜菜めしの素 しらす干し【魚】 しょうゆ 中華スープ ごま油 油 砂糖 中華スープ 酒 塩 こしょう	エネルギー 738 kcal	中島菜はツゲ科の一種で薬に効きがあるのが特徴です。独特のほろ苦さと辛みがあります。旧中島町で明治時代から栽培されており、おひたしや漬け物として各家庭の食卓で食べられてきました。近年の研究で、血圧上昇を抑制する機能性成分を他の野菜より多く含んでいることが確認され、注目されているのと野菜のひとつです。	29 金	ごはん		米	エネルギー 818 kcal	給食では、石川県でとれた「小松菜」を使っています。葉の部分が太く、歯ごたえがあるのがほろれん草との違いです。小松菜には貧血を予防する鉄分や、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。鉄分はビタミンCを飲むものと、カルシウムはビタミンDを飲むものと一緒に食べると、からだに吸収されやすくなります。
	揚げ豚サラダ	魚	ぶた肉 片栗粉 ブロッコリー たまねぎ にんじん しょうゆ 酢 三温糖 酒 油 しょうが 片栗粉 ごま油	たんぱく質 28.8 g 脂 質 23.5 g			小松菜と切干のごまあえ	小麦・魚	こまつな もやし にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖	たんぱく質 33.3 g 脂 質 22.0 g	
	厚揚げと春雨の中華スープ	乳	生揚げ チンゲンサイ ねぎ にんじん とうもろこし 春雨 とりがだし 中華スープ 砂糖 みそ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 376 mg			親子煮	卵	たまご じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん こんにやく しょうゆ 煮干しだし 砂糖 しいたけ 酒 塩	カルシウム 438 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.2 g				

※都合により献立は変更になることがあります。