

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	吹き寄せごはん 牛乳 焼きししゃも 煮豆 沢煮椀	鶏肉 金時豆	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	干しいたけ しめじ ごぼう 大根 こんにゃく	さとう 米 大麦 でん粉	植物油 くり	690	27.5
5	火	米粉入りパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ 塩キャベツ さつまいもの甘煮	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 干しいたけ 白菜 キャベツ	米粉入りパン でん粉 さつまいも はちみつ	ごま油 ごま	690	29.0
6	水	麦飯 牛乳 厚揚げとうずら卵の中華煮 パンパンジイ風サラダ	豚肉 厚揚げ うずら卵 鶏肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ たけのこ 生姜 きゅうり もやし こんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	780	33.3
7	木	減量米粉入りパン 牛乳 海の幸クリームスパゲッティ コールスロー	ベーコン ほたて貝柱	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ	米粉入りパン コーンスターチ スパゲッティ さとう	バター 植物油	697	29.6
8	金	麦飯 牛乳 鯖の照り焼き ひじきの炒り煮 小松菜と切干し大根の和え物	鯖 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 切干大根	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	763	32.9
11	月	麦飯 牛乳 津ギョウザ ごまキャベツ 春雨スープ	豚肉	牛乳	にら 人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ	ごま油 植物油 ごま	738	25.1
12	火	米粉入りパン 牛乳 チーズタッカルビ 大根とトッポギの中華スープ みかん	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 みかん	米粉入りパン さとう トッポギ	ごま油	738	33.8
13	水	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 拌三糸	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ねぎ 人参	にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	ラード ごま油	740	30.2
14	木	～みえ地物一番給食の日～ 米粉入りパン 牛乳 根菜のクリーム煮 大豆サラダ りんごジャム	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参	セロリー 玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	米粉入りパン コーンスターチ さとう りんごジャム	植物油 バター	697	27.9
15	金	麦飯 牛乳 秋刀魚のかば焼き風 小松菜ともやしのごまあえ かきたま汁	秋刀魚 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	生姜 もやし 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	861	31.4
18	月	麦飯 牛乳 ビーフカレー 海藻サラダ	牛肉 まぐろオイル漬	牛乳 海藻	人参	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 ごま油	821	24.3
19	火	減量黒糖パン 牛乳 あんかけ焼きそば 昆布キャベツ さつまいもチップス	豚肉	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ	黒糖パン 中華めん さとう でん粉 さつまいも	ごま油 植物油	760	28.2
20	水	麦飯 牛乳 いかの揚げ煮 こんにゃくの土佐煮 みそ汁	いか かつお節 厚揚げ 合わせみそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	775	33.6
21	木	米粉入りパン 牛乳 ツナ入り焼きコロケ キャベツのオリーブオイルあえ 白菜スープ	まぐろオイル漬 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 白菜	米粉入りパン じゃがいも でん粉 パン粉	植物油 オリーブ油	691	28.8
22	金	麦飯 牛乳 鮭の生姜風味 里芋のそぼろ煮 キャベツともやしのしそあえ	鮭 鶏肉	牛乳	ねぎ 人参 しそ粉	こんにゃく 干しいたけ れんこん 生姜 キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さといも さとう	植物油	709	35.7
25	月	麦飯 牛乳 高野豆腐のたまごとし 小松菜とキャベツのおかかあえ ひじき佃煮	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 かつお節	牛乳 ひじき	人参 みつば 小松菜	干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	米 大麦 じゃがいも さとう	ごま油 ごま	734	31.1
26	火	米粉入りパン 牛乳 ポテトのミートグラタン ツナサラダ 小松菜のスープ	牛肉 まぐろオイル漬 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも さとう	植物油 オリーブ油	703	31.2
27	水	麦飯 牛乳 鯖の南部焼き おからの炒り煮 ほうれん草ともやしの磯香あえ	鯖 鶏肉 おから	牛乳 のり	人参 ねぎ ほうれん草	ごぼう 干しいたけ もやし	米 大麦 さとう	ごま 植物油	787	35.2
28	木	麦飯 牛乳 いかのレモン風味 信田あえ けんちん汁	いか 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	レモン果汁 もやし こんにゃく 大根	米 大麦 でん粉 さとう さといも	植物油 ごま ごま油	760	31.3
29	金	麦飯 牛乳 すき焼き風煮 小松菜のツナあえ ヨーグルト	牛肉 厚揚げ まぐろオイル漬	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 白菜 根深ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう ふ	植物油	824	33.1

 **今月の季節の料理** 

1日の「吹き寄せごはん」は、秋を代表する料理の一つです。秋の落ち葉が風に吹き寄せられる様子を表した混ぜごはんは、落ち葉の下に隠れた木の実やきのこなどを感じられるようにしています。木の実として、秋の味覚の栗を入れ、きのことして、しめじ、しいたけを使っています。



**今月の旬の食材**

白菜・大根・小松菜・さつまいも・さといも・栗・きのこ・みかんなどの食材を取り入れています。



※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

**和食の日11月24日**

「和食」は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録され、世界の注目を集めています。給食でも日本の行事食や郷土料理を取り入れ、日本の食文化を伝えています。今月の中では、「煮豆」「ひじきの炒り煮」「こんにゃくの土佐煮」「おからの炒り煮」「里芋のそぼろ煮」などがあります。