# 11月 学校給食献立表

**11月の給食目標**
**郷土の味にふれよう**

山内東小学校

| 日・曜 | 献立 | おもにからだをつくる（赤） (1群) たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品 | おもにからだをつくる（赤） (2群) 無機質 牛乳・小魚 海藻 | おもに体の調子をととのえる（緑） (3群) カロテン 色の濃いやさい | おもに体の調子をととのえる（緑） (4群) ビタミンC 色の薄いやさい・きのこ・果物 | おもにエネルギーのもとになる（黄） (5群) 炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもにエネルギーのもとになる（黄） (6群) 脂質 油脂・種実 | 調味料 | 栄養価 エネルギー（Kcal） / たんぱく質（g） / 脂質（g） / カルシウム（mg） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | ごはん／牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 645 kcal |
| | 酢豚 | ぶた肉 | | にんじん, パプリカ | しょうが, にんにく, れんこん, 玉ねぎ, 干ししいたけ | かたくり粉, 砂糖 | 油 | しょうゆ, 酒, 酢, みりん, ケチャップ, 水 | 23.1 g |
| | 春雨スープ | とりむね肉 | | にんじん, こまつな | 玉ねぎ, もやし | はるさめ | 油 | 塩, こしょう, 酒, しょうゆ, 中華スープのもと, がらスープ, 水 | 19.0 g |
| | 果物（バナナ） | | | | バナナ | | | | 256 mg |
| 3 火 | 文化の日 | | | | | | | | |
| 4 水 | プレーンパン／牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | 649 kcal |
| | チンゲンサイ入りペペロンチーノ | ベーコン | | にんじん, パプリカ, チンゲンサイ | にんにく, 玉ねぎ, しいたけ, 玉ねぎ | スパゲティ | オリーブ油 | 白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう, がらスープ, 水 | 27.3 g |
| | 鶏肉のチーズ焼き | とり肉 | チーズ | | | | | 塩, こしょう, 白ワイン, バジル | 29.3 g |
| | 甘夏サラダ | ハム | | にんじん, こまつな | 甘夏みかん（缶詰）, キャベツ | 砂糖 | オリーブ油 | 酢, 塩, こしょう | 298 mg |
| 5 木 | ごはん／牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 608 kcal |
| | かに玉 | たまご, とうふ, かにかま | | にんじん | グリンピース, 玉ねぎ, きくらげ | 砂糖, かたくり粉 | ごま油 | 塩, 酒, しょうゆ, しょうゆ, がらスープ, 水 | 22.7 g |
| | ビーフン野菜炒め | ぶた肉 | | にんじん, ピーマン | にんにく, もやし | 米粉めん | 油 | 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん, 中華スープのもと, 水 | 19.8 g |
| | 大根の中華スープ | 中華風つくね | | チンゲンサイ, にんじん | だいこん, 玉ねぎ, しめじ | | ごま油 | 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 中華スープのもと, がらスープ, 水 | 282 mg |
| 6 金 | ごはん／牛乳 **11月8日はいい歯の日** | | 牛乳 | | | 米 | | | 644 kcal |
| | ししゃもフライ | | 子持ちししゃもフライ | | | | 油 | | 20.7 g |
| | カミカミごぼうサラダ | ツナ | | にんじん | ごぼう, きゅうり, キャベツ | 砂糖 | アーモンド, くるみ, ノンエッグマヨネーズ | しょうゆ, 酢 | 24.2 g |
| | ほうれん草のみそ汁 | とうふ, みそ | | にんじん, ほうれんそう | 玉ねぎ, はくさい | じゃがいも | | にぼし, 水 | 409 mg |
| | ふりかけ | | | | | ふりかけ | | | |
| 9 月 | ★☆ 150周年記念式典 代休 ☆★ | | | | | | | | |
| 10 火 | ごはん／牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 651 kcal |
| | ヤンニョムチキン | とり肉 | | | にんにく, しょうが | かたくり粉, 小麦粉, 砂糖 | 油, ごま | 塩, こしょう, 酒, ケチャップ, コチュジャン, しょうゆ, 酢, 水 | 22.7 g |
| | 青のりポテト | | あおのり | | | じゃがいも | オリーブ油 | 塩, こしょう | 22.5 g |
| | ビーフンスープ | ぶた肉 | | にんじん, チンゲンサイ | 玉ねぎ, もやし, きくらげ | ビーフン | 油 | 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 中華スープのもと, がらスープ, 水 | 264 mg |
| 11 水 | カレードッグ／牛乳 | ぶたひき肉 | シュレッドチーズ, 牛乳 | ピーマン | 玉ねぎ | コッペパン | 油 | こしょう, トマトピューレ, ソース, カレールウ, 水 | 627 kcal |
| | 鶏肉と野菜の香草炒め | とり肉 | | にんじん | にんにく, 玉ねぎ, れんこん, えだまめ, とうもろこし | | オリーブ油 | 塩, 白ワイン, こしょう, コンソメ, バジル | 27.8 g |
| | マカロニのクリームスープ | ミートボール, 豆乳 | | にんじん, こまつな | 玉ねぎ, マッシュルーム | マカロニ | オリーブ油 | 塩, 酒, こしょう, ポタージュルウ, クリームシチュー, コンソメ, がらスープ, 水 | 26.0 g |
| | | | | | | | | | 348 mg |
| 12 木 | ゆかりごはん／牛乳 | | しらす干し, 牛乳 | | | 米 | ごま油 | ゆかり | 686 kcal |
| | 豚肉のマスタード焼き | ぶた肉 | | | にんにく | はちみつ, かたくり粉 | ノンエッグマヨネーズ | 粒入りマスタード, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう | 26.8 g |
| | さといもの白和え | とうふ, みそ | | ほうれんそう, にんじん | | さといも, こんにゃく, 砂糖 | ごま | しょうゆ | 24.1 g |
| | まろやかみそ汁 | みそ, 豆乳 | | にんじん, だいこん葉 | はくさい, だいこん, ごぼう | さつまいも | | 酒, 塩, にぼし, 水 | 409 mg |
| 13 金 | ごはん／牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 656 kcal |
| | さんまのみぞれ煮 | | | | | | | さんまのみぞれ煮 | 25.0 g |
| | 肉豆腐 | ぶた肉, 焼き豆腐 | | にんじん, グリンピース | しょうが, しめじ, 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | 酒, しょうゆ, みりん, 水 | 23.9 g |
| | のっぺ汁 | とり肉 | | にんじん, こまつな | 干ししいたけ, だいこん, ごぼう | さといも, かたくり粉 | 油 | 塩, 酒, しょうゆ, みりん, にぼし, 水 | 409 mg |
| 16 月 | そぼろごはん／牛乳 | ぶたひき肉 | 牛乳 | にんじん | ごぼう, えだまめ | 米, 砂糖 | 油 | 塩, 酒, しょうゆ, みりん, だし汁 | 606 kcal |
| | さつま芋の天ぷら | | | | | さつまいも, 小麦粉, 米粉 | 油 | 塩, 水 | 20.2 g |
| | わかめとツナの酢の物 | ツナ | わかめ | にんじん | きゅうり, もやし | 砂糖 | | しょうゆ, 酢 | 21.8 g |
| | 山内野菜のあったか汁 | とり肉, 厚あげ | | にんじん, チンゲンサイ | しょうが, だいこん, はくさい | | 油 | 塩, 酒, しょうゆ, みりん, かつお節, 水 | 286 mg |
| 17 火 | ごはん／牛乳 **たけおパクパク！献立** | | 牛乳 | 武雄産!香りが特徴のある野菜をつかっています！ | | 米 | | | 611 kcal |
| | ちくわのパクパク磯辺揚げ | ちくわ | あおのり | パクチー | | 米粉, かたくり粉 | 油 | 水 | 22.4 g |
| | 豚肉とれんこんの梅ごま和え | ぶた肉, みそ | | にんじん | れんこん, きゅうり, グリンピース | 砂糖 | ねりごま, ごま | 酒, ねりうめ, しょうゆ, みりん | 19.5 g |
| | 白菜のそぼろ汁 | とりひき肉 | | にんじん, チンゲンサイ | しょうが, 干ししいたけ, はくさい, 玉ねぎ | | 油 | 塩, 酒, しょうゆ, みりん, かつお節, 水 | 288 mg |
| 18 水 | ミルクパン／牛乳 | | 牛乳 | | | ミルクパン | | | 600 kcal |
| | 秋の味覚のクリームシチュー | とり肉, 豆乳 | 牛乳 | にんじん, グリンピース | にんにく, 玉ねぎ, しめじ, マッシュルーム | さつまいも, じゃがいも | オリーブ油 | 塩, こしょう, 白ワイン, コンソメ, シチュールウ, がらスープ, 水 | 23.0 g |
| | コロコロサラダ | | チーズ | にんじん | きゅうり, えだまめ, とうもろこし | | ドレッシング | | 20.5 g |
| | 果物（りんご） | | | | りんご | | | | 367 mg |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19<br>木 | 黒米ごはん／牛乳 **まるごと武雄給食の日** | | 牛乳 | 山内でとれた黒米、武雄産の若くすポーク、<br>れんこん、チンゲンサイ、だいこん、しいたけを使います！ | | 米，黒米 | | | 717 kcal |
| | 若楠ポークのとんかつ | ぶた肉 | | | | 小麦粉，パン粉 | 油 | 塩こうじ，こしょう，水 | 28.3 ｇ |
| | 大根の塩昆布和え | ハム | 塩こんぶ | にんじん | きくらげ，だいこん，きゅうり | | ごま油 | しょうゆ | 29.2 ｇ |
| | 武雄産野菜の呉汁 | 油あげ，大豆，みそ | | にんじん，チンゲンサイ | れんこん，ごぼう，玉ねぎ，しいたけ | | | にぼし，水 | 372 ｍｇ |
| | 1食とんかつソース | | | | | | | とんかつソース | |
| 20<br>金 | ごはん／牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 572 kcal |
| | アジの塩麹焼き | あじ | | | にんにく | | | 塩こうじ，みりん | 27.9 ｇ |
| | 野菜のごま和え | 油あげ | | にんじん | はくさい，もやし，きゅうり | 砂糖 | ごま，ねりごま | しょうゆ | 17.3 ｇ |
| | 鶏肉と卵のスープ | たまご，とり肉 | | こまつな，にんじん | 干ししいたけ，玉ねぎ | かたくり粉 | | 酒，しょうゆ，塩，こんぶ，かつお節，水 | 342 ｍｇ |
| 23<br>月 | ★☆ 勤労感謝の日 ☆★ | | | | | | | | |
| 24<br>火 | ごはん／牛乳 **いい日本食の日** | | 牛乳 | 11月24日は「いい日本食の日」です。日本の文化を味わおう！ | | 米 | | | 637 kcal |
| | さばの紅葉焼き | さば，みそ | | にんじん | | | ノンエッグマヨネーズ | 酒，塩，みりん | 28.5 ｇ |
| | 油揚げとチンゲン菜の煮びたし | 油あげ | | にんじん，チンゲンサイ | しょうが，もやし，キャベツ，えのき | 砂糖 | | 酒，しょうゆ，みりん，水 | 24.9 ｇ |
| | かきたま汁 | たまご，とりむね肉 | | ほうれんそう | しいたけ，はくさい，玉ねぎ | かたくり粉 | | 酒，しょうゆ，塩，こんぶ，かつお節，水 | 306 ｍｇ |
| 25<br>水 | プレーンパン／牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | 687 kcal |
| | ちゃんぽん | ぶた肉，いか，かまぼこ，えび，豆乳 | | にんじん | しょうが，玉ねぎ，きくらげ，もやし，キャベツ | ちゃんぽん麺 | 油 | 酒，塩，ねぎ，中華スープのもと，しょうゆ，こしょう，鶏豚湯，がらスープ，水 | 27.3 ｇ |
| | ギョーザ | ギョーザ | | | | | | | 27.8 ｇ |
| | バンバンジーサラダ | とり肉 | | にんじん | はくさい，きゅうり | 砂糖 | ねりごま，ごま油 | しょうゆ，酢 | 320 ｍｇ |
| | みかん（さが美人） | | | | みかん | | | | |
| 26<br>木 | さつまいもごはん／牛乳 | | 牛乳 | | | 米，さつまいも | 油，黒ごま | 塩 | 635 kcal |
| | 鶏肉とれんこんの甘酢炒め | とり肉 | | パプリカ | しょうが，にんにく，れんこん，玉ねぎ | かたくり粉，砂糖 | ひまわり油，油 | しょうゆ，酒，酢，みりん，ケチャップ | 23.1 ｇ |
| | 大根と里芋のみそ汁 | 厚あげ，みそ | | にんじん，ほうれんそう | だいこん，ごぼう | さといも | | にぼし，水 | 22.6 ｇ |
| | | | | | | | | | 335 ｍｇ |
| 27<br>金 | 麦ごはん／牛乳 | | 牛乳 | | | 米，麦 | | | 652 kcal |
| | 秋の実りたっぷりカレー | とり肉 | チーズ | にんじん，グリンピース | しょうが，にんにく，玉ねぎ，れんこん，まいたけ，りんご | じゃがいも，さといも | 油 | 塩，カレー粉，赤ワイン，ケチャップ，ソース，カレールウ，がらスープ，水 | 20.7 ｇ |
| | ハムきゅうりサラダ | ハム | | にんじん | キャベツ，とうもろこし，きゅうり | | | クリーミーフレンチドレ | 19.3 ｇ |
| | 手作りココアプリン | | 牛乳 | | | プリンの素 | | | 339 ｍｇ |
| 30<br>月 | ごはん／牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 577 kcal |
| | すき焼き風煮 | ぶた肉，とうふ | | にんじん | しめじ，はくさい，玉ねぎ | 砂糖，こんにゃく，マロニー | 油 | 塩，しょうゆ，酒，みりん，ねぎ，水 | 22.9 ｇ |
| | ３色あえ | かにかま | | チンゲンサイ | もやし，きゅうり | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ | 16.6 ｇ |
| | 手作りそぼろふりかけ | とりひき肉 | ひじき | だいこん葉 | しょうが | 砂糖 | 油 | 酒，塩，しょうゆ，みりん | 302 ｍｇ |