



# 11月予定献立表

令和2年度

津島市神守学校給食共同調理場

日 曜	こんだて名	おもにちゅう・く・ぼくにさるもの(あかい)		おもにちゅう・うしをもとどるもの(みどり)		おもにけたくりにさるもの(せい)		びこう
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実類	
2月	ごはん おこのみはんぺん じゃがいものうまに おかがあえ 牛乳	おこのみはんぺん(さかな) ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	おこのみはんぺん(キャベツ) たまねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん さとう じゃがいも さとう さとう	あぶら	
4水	ごはん ★ <b>体よろこぶ島肉の旨許あん</b> ちゅうかスープ みかん 牛乳	とりにく やきぶた	牛乳	ピーマン にんじん	なす たまねぎ しめじ コーン きくらげ ねぎ はくさい みかん	ごはん でんぶん さとう はるさめ	あぶら	「体よろこぶ島肉の旨許あん いため」は「津島市給食献立 コンクール」で藤田中学校3 年生の吉田晴香さんが考え た料理です。
5木	ごはん てりやきハンバーグ いんげんのごまあえ こんさいのみそしる 牛乳	ハンバーグ(にく) とうふ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) もやし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	ごま	
6金	あいちのごめこパン やきそば あじフリッター(小・中・2こ) フルーツポンチ 牛乳	ぶたにく ちくわ けずりぶしに あじフリッター(あじ)	あおのり あじフリッター(あおさ)	にんじん	キャベツ ベにしょうが もも パイン レモンかじゅう	あいちのごめこパン やきそばめん あじフリッター(ころも) カクテルゼリー さとう	あぶら あぶら	高台寺小5年なし 神守中2年なし
9月	むぎごはん こめこのハヤシライス フランクフルト グリーンサラダ 牛乳	ぶたにく フランクフルト ささみ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら こめこのハヤシルウ イタリアンドレッシング	<b>新米を いただきました!</b> 10日のごはんは、JA 海部東から今年とれた新 米の「あいちの かおり」を無償 でいただいたも のです。 
10火	<b>しんまいごはん</b> あげまぐろのみそがらめ だいこんサラダ たまふじる 牛乳	まぐろ みそ ハム とうふ かまぼこ	牛乳	とうみょう にんじん	だいこん コーン たまねぎ ねぎ	<b>しんまいごはん</b> さとう ふ	あぶら ごまドレッシング	
11水	ごはん あつやきたまご ちくせんに しらすあえ 牛乳	あつやきたまご とりにく がんもどき		にんじん さやいんげん ゆかりこ	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにゃく はくさい きゅうり	ごはん さともい さとう	あぶら	
12木	きしめん ごもきしめん にしおまっちゃのかおりあげ みずなどハムのあえもの 牛乳	とりにく あぶらあげ かおりあげ(さかな・だいず) ハム	牛乳	にんじん かおりあげ(にんじん) みずな	はくさい ねぎ かおりあげ(コーン) もやし	きしめん でんぶん	あぶら たまごめきマヨネーズ	
13金	ごはん ぶたにくきのこどんのぐ さんまのしょうがに だいこんのみそしる 牛乳	ぶたにく さんまのしょうがに(さんま) なまあげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん	エリンギ しめじ たまねぎ こんにゃく しょうが さんまのしょうがに(しょうが) だいこん	ごはん さとう		<b>カルシウム強化献立</b> 蛭間小6年なし 
16月	ごはん しゅうまい(小:2こ・中:3こ) はっぼうさい だいずもやしのナムル 牛乳	しゅうまい(にく) ぶたにく いか とりハム	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ ヤングコーン だいずもやし	ごはん しゅうまい(かわ) でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	蛭間小5年なし
17火	ごはん ツナそぼろどんのぐ いそかあえ さわにわん 牛乳	ツナ ぶたにく あぶらあげ	のり 牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース きゅうり ごぼう だいこん えのきたけ	ごはん さとう		
18水	ごはん チキンカレーライス れんこんチップス ふくじんあえ 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しょうが れんこん キャベツ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも	カレールウ あぶら あぶら	
19木	ごはん さけのしおこうじやき <b>みつばとはくさいのあえもの</b> さつまじる 牛乳	さけのしおこうじやき(さけ) ハム ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	<b>みつば</b> にんじん	<b>はくさい</b> もやし ねぎ <b>だいこん</b>	ごはん さとう さつまじも	<b>食育給食の日</b> <b>11月のやさい</b> <b>はくさい だいこん</b> 白菜、大根、みつばは、 JAから購入します。	
20金	くろロールパン キャベツいりメンチカツ ブロッコリーサラダ とうにゅうスープ 牛乳	キャベツいりメンチカツ(にく) ベーコン とうにゅう	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツいりメンチカツ(キャベツ) きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	くろロールパン キャベツいりメンチカツ(ころも) さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら こめこのホワイトルウ	蛭間小3・4・5年なし
24火	ごはん さばのみそに ごますあえ けんちんじる 牛乳	さばのみそに(さば・みそ) ハム とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう	ごま あぶら	<b>和食の日献立</b> 神守小6年なし
25水	ようふうきのこごはん さつまじもコロッケ ミートボールのトマトに オレンジ(小・中:2こ) 牛乳	ミートボール ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ オレンジ	ようふうきのこごはん(ごはん) さつまじもコロッケ (ころも・さつまじも) マカロニ でんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら	
26木	ちゅうかめん しょうゆラーメン ぎょうざ(小・中:2こ) ツナサラダ 牛乳	ぶたにく なると ぎょうざ(にく) ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ぎょうざ(キャベツ) だいこん えだまめ	ちゅうかめん ぎょうざ(かわ)	あぶら たまごめきマヨネーズ	高台寺小6年なし
27金	ごはん めひかりフライ(小・中:2こ) みそおでん ゆかりあえ 牛乳	めひかりフライ(めひかり) ぶたにく うずらたまご はんぺん がんもどき みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ゆかりこ	だいこん こんにゃく きゅうり もやし	ごはん めひかりフライ(ころも) さともい さとう	あぶら	
30月	ごはん はるまき きゅうりのかおりづけ ワンタンスープ 牛乳	はるまき(にく) やきぶた	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	はるまき(キャベツ・もやし) きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん はるまき(かわ) さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%	中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
小学校 平均	605	16.4%	28.9%	中学校 平均	752	15.6%	26.5%

\* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」 \* 献立は都合により変更することがあります。

