

11月献立表



「いい日本食の日」



「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)と読む語呂合わせから「和食の日」となっています。給食では、22日を「だしで味わう和食の日」としています。こんぶとかつお節でだし汁をとり、野菜の風味を効かしたすまし汁、さばの塩焼き、ゆずを使った和え物、ごはんの一汁三菜を意識した献立内容です。ご家庭でも、毎日の食事のなかで「だしで味わう和食」をみつけて感じてみてくださいね。



エネルギー	444 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	15.0 g
カルシウム	233 mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	1.8 g
食物繊維	2.9 g

献立	11/1(金) ごはん・牛乳 じゃが芋のみそ汁 厚揚げのお好み焼き風 大根とツナのサラダ	11/2(土) こぎつねごはん 牛乳 すまし汁(そうめん) みかんシロップ漬け
	材料 米 牛乳 じゃが芋 にんじん 豆腐 油揚げ 青ねぎ 厚揚げ キャベツ 豚ひき肉 糸かつお 粉チーズ 青のり粉 大根 きゅうり まぐろ油漬け ノンエッグマヨネーズ	材料 米 油揚げ にんじん いりごま 牛乳 豆腐 青ねぎ そうめん 干しいたけ みかんシロップ漬け
おやつ	お菓子	お菓子

献立	11/5(火) 古代米・牛乳 豚汁・たこナゲット のりふりかけ 赤米クッキー	11/6(水) ミニわかめごはん・牛乳 かやくうどん ちくわの磯辺揚げ みかんゼリー	11/7(木) ごはん・牛乳 冬野菜のスープ 豚肉のしぐれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	11/8(金) ごはん・牛乳 豆腐とわかめのすまし汁 鮭の塩焼き にんじんしりしり	11/9(土) えびピラフ 牛乳 春雨スープ おさつスティック	
	材料 5日(火)の献立は、「大中遺跡まつり(2日に実施)」にちなんだ献立です。日本では、黒米や赤米などが古代米とよばれています。赤米クッキーは、堅穴住居(たてあなじゅうきょ)の型で抜かれた「弥生のお家クッキー」という名前がついており、播磨町の業者さんが特別に作ってくれます。	米 黒米 牛乳 豚肉 大根 にんじん 豆腐 青ねぎ たこナゲット のりふりかけ 赤米クッキー	米 わかめ 牛乳 うどん 鶏ももむね肉 焼きかまぼこ にんじん 干しいたけ 青ねぎ 油揚げ 焼きちくわ 青のり粉 みかんゼリー	米 牛乳 豚肉 大根 にんじん はくさい えのきたけ しょうが きゅうり わかめ	米 牛乳 豆腐 わかめ たまねぎ にんじん 青ねぎ 鮭 まぐろ油漬け いりごま	米 むきえび たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン 春雨 鶏ささみ 干しいたけ 青ねぎ おさつスティック
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
献立	11/11(月) ごはん・牛乳 小松菜のすまし汁 豚肉とにらの炒め物 ブロッコリーのおかか和え	11/12(火) パン・牛乳 クリームスパゲッティ あらびきウィンナー ポイルキャベツ	11/13(水) ごはん・牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉のマヨみそ焼き 根菜サラダ	11/14(木) 食パン・マーマレード 牛乳 ミネストローネ 淡路たまねぎコロック	11/15(金) 麦ごはん チキンカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	11/16(土) ごはん・牛乳 鶏照り焼き丼 みそ汁 小松菜のナムル
	材料 米 牛乳 豆腐 焼きかまぼこ 小松菜 にんじん 豚肉 たら たけのこ(水煮) たまねぎ にんにく ブロッコリー 糸かつお	パン 牛乳 スパゲッティ 鶏ももむね肉 ベーコン たまねぎ にんじん 粉チーズ マッシュルーム(水煮) あらびきチキンウィンナー キャベツ	米 牛乳 豆腐 油揚げ にんじん 青ねぎ 鶏むね肉 ノンエッグマヨネーズ れんこん 大根 むき枝豆 まぐろ油漬け	パン 牛乳 マカロニ ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ むき枝豆 トマト(水煮) 粉チーズ コロック マーマレード	米 米粒麦 鶏ももむね肉 じゃが芋 しめじ たまねぎ にんじん 牛乳 粉チーズ トマトピューレ もも・パイン・みかんシロップ漬け ヨーグルト	米 牛乳 鶏もも肉 しょうが たまねぎ にんじん 味つけのり じゃが芋 油揚げ 青ねぎ 小松菜
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
献立	11/18(月) ごはん・牛乳 たまねぎとわかめのみそ汁 小松菜のおかか和え 揚げぎょうざ	11/19(火) ごはん・牛乳 関東煮 きゅうりとコーンのごまサラダ 味つけのり(明石産のり)	11/20(水) 麦ごはん ビビンバ 牛乳 トック	11/21(木) パン・牛乳 焼きそば ごぼうサラダ りんごゼリー	11/22(金) 菜めしごはん・牛乳 湯葉のすまし汁 さばの塩焼き 野菜のゆず和え	11/23(土) 勤労感謝の日
	材料 米 牛乳 たまねぎ 油揚げ にんじん 青ねぎ わかめ きょうざ 小松菜 糸かつお	米 牛乳 鶏ももむね肉 厚揚げ 焼きちくわ じゃが芋 大根 にんじん ごぼうてん 角切り昆布 きゅうり とうもろこし 味つけのり	米 米粒麦 牛乳 豚肉 たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく しょうが 白ねぎ トック にら	パン 牛乳 中華めん 焼きちくわ 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 青のり粉 ささがきごぼう とうもろこし りんごゼリー	米 青菜 牛乳 豆腐 湯葉 にんじん 焼きかまぼこ みつば さば キャベツ 鶏ささみ ゆず果汁	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
献立	11/25(月) ごはん・牛乳 手作りすいとん れんこんの炒め煮 たくあんのごま和え	11/26(火) パン・牛乳 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ	11/27(水) ごはん・牛乳 すき焼き風煮 切り干し大根のサラダ のりの佃煮	11/28(木) パン・牛乳 コンソメスープ あじカツ キャベツの青じそサラダ	11/29(金) ごはん・牛乳 ビーフンスープ 鶏肉の黒蜜煮 みかん	11/30(土) パン・牛乳 ミートスパゲッティ キャベツとツナのサラダ ノンエッグマヨネーズ
	材料 米 牛乳 豆腐 にんじん 青ねぎ 大根 鶏ももむね肉 白玉粉 豚ひき肉 れんこん たくあん漬け いりごま 糸かつお	パン 牛乳 ベーコン たまねぎ にんじん はくさい セロリー 鶏もも肉 米粉 マカロニ きゅうり チキンハム ノンエッグマヨネーズ	米 牛乳 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ 厚揚げ 麩 切り干し大根 ひじき 小松菜 しらす干し いりごま ノンエッグマヨネーズ のりの佃煮	パン 牛乳 ベーコン たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ あじカツ キャベツ	米 牛乳 豚肉 ビーフン たまねぎ にんじん にら えのきたけ 鶏ももむね肉 みかん	パン 牛乳 スパゲッティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ 粉チーズ キャベツ きゅうり まぐろ油漬け ノンエッグマヨネーズ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	

※材料の都合で、献立を変更することがあります