

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「だして味わう和食の日」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「だして味わう和食」をみつけて感じてみてくださいね。



11月の平均栄養価

エネルギー	436 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	15.0 g
カルシウム	233 mg
鉄	1.4mg
食塩相当量	1.7 g
食物繊維	2.7 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
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
おやつ	お菓子

献立	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。	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
		材料	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
おやつ		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 あらびきウインナー 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ケ	11/15(金) 麦ごはん チキンカレー 牛乳 フルーツヨーグルト
	材料	米 牛乳 豆腐 焼きかまぼこ 小松菜 にんじん 豚肉 にら 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) あらびきチキンウインナー 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 コロッケ マーマレード
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
	材料	米 牛乳 たまねぎ 油揚げ にんじん 青ねぎ わかめ ぎょうざ 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
おやつ	お菓子	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 コーンスープ 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
	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
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