


月

火

水

木

金

<p>◎5日「赤米クッキー」 ◎8日「さつまいもご飯」の「さつまいも」 地元食材給食事業を活用し、播磨町産業環境課から提供されます。</p> 	<p>豚肉のかりん揚げ (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚ロース 240g 生姜(チューブでもOK) ... 5g 濃口醤油 13g 米粉 適量 揚げ油 適量 <p>タレ</p> <ul style="list-style-type: none"> ★三温糖 20g ★濃口醤油 17g ★水 6g <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 生姜をすりおろす。 ② 豚肉を棒状に切り、生姜・濃口醤油で下味をつける。 ③ 米粉をつけて、165℃に熱した油で3分半揚げる。 ④ ★の調味料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。 ⑤ 揚げた豚肉にタレを絡めて完成。 			<p>1</p> <p>文化祭 (給食なし)</p>
<p>4 文化の日の振替休日</p> 	<p>5 牛乳 古代米 のりふりかけ 豚汁 たこの唐揚げ 赤米クッキー</p>	<p>6 牛乳 ミニわかめご飯 かやくうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのごま和え</p>	<p>7 牛乳 ご飯 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</p>	<p>8 牛乳 さつまいもご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 人参しりしり</p>
<p>11 牛乳 ご飯 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</p>	<p>12 牛乳 ミニコッペパン クリームスパゲティ 荒挽ウインナー ポイルキャベツ</p>	<p>13 牛乳 ご飯 豆腐のみそ汁 鶏肉のマヨみそ焼き 根菜サラダ</p>	<p>14 牛乳 コッペパン ミネストローネ 淡路玉ねぎコロッケ マーマレード</p>	<p>15 牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト</p>
<p>「ブロッコリー」は秋～春の寒い時期に旬を迎える野菜です。</p>	<p>「マッシュルーム」は世界で1番生産量が多い、うま味たっぷりのきのこです。</p>	<p>「れんこん」には、風邪を予防するビタミンCがたくさん含まれています。</p>	<p>淡路産の「玉ねぎ」はみずみずしく、甘みが強いのが特徴です。</p>	<p>今日は鶏肉を使ったカレーです。カレーにコクがでるように黒砂糖を入れています。</p>
<p>18 牛乳 ご飯 玉ねぎのみそ汁 豚肉のかりん揚げ 小松菜のおかか和え</p>	<p>19 牛乳 ご飯 関東煮 きゅうりとコーンのごまサラダ 味付けのり</p>	<p>20 牛乳 麦ごはん ビビンバ(具) トック</p>	<p>21 牛乳 ミニコッペパン 焼きそば ごぼうサラダ りんごゼリー</p>	<p>22 牛乳 しめじご飯 湯葉のすまし汁 さばの塩焼き 野菜のゆず和え</p>
<p>播磨西小学校6年1組考案の「自然とお箸が進む完食間違いなしの和食メニュー」です。</p>	<p>明石産の“のり”を明石にある鍵庄さんに特別に加工してもらいました。</p>	<p>韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「パブ」は「ご飯」を意味します。</p>	<p>ごぼうは昔から漢方薬として使われているほど栄養満点の食材です。</p>	<p>今日は「和食の日献立」です。「だしで味わう和食の日」について取り組みます。</p>
<p>25日～27日 期末テスト (給食なし)</p> 	<p>11月の給食費について</p> <p>1年生:16回 5,424円 2年生:11回 3,729円 3年生:14回 4,746円 ※口座振替日:1/6(月)</p>	<p>11月平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 723kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.9g カルシウム 325mg 食塩相当量 2.9g 	<p>28 牛乳 コッペパン コーンスープ あじカツ キャベツのサラダ</p> <p>「とうもろこし」は世界三大穀物の1つです。日本では北海道が収穫量1位です。</p>	<p>29 牛乳 ご飯 ビーフンスープ 鶏肉の黒蜜煮 みかん</p> <p>10月～12月頃に出荷されるみかんを「おぼろみかん」と言います。</p>

2024年 11月 給食献立予定表

2024年 播磨中学校・播磨南中学校

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
5	火	古代米	牛乳	豚汁 たこの唐揚げ のりふりかけ 赤米クッキー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ まだこ のりふりかけ	米 黒米 なたね油 赤米クッキー	だいこん ごぼう にんじん 葉ねぎ	730	27.9
6	水	ミニわかめご飯	牛乳	かやくうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのごま和え	牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ 青のり粉	米 うどん 三温糖 天ぷら粉 なたね油 いりごま	にんじん 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ	669	26.4
7	木	ご飯	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	牛乳 豚肉 わかめ	米 三温糖	だいこん にんじん ほうさい えのきたけ しょうが きゅうり	681	29.0
8	金	さつまいもご飯	牛乳	みそ汁 鮭の塩焼き 人参しりしり	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鮭 まぐろ油漬け	米 さつまいも 黒ごま いりごま オリーブ油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	661	26.9
11	月	ご飯	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	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉 かつお節	米 ごま油 三温糖	小松菜 にんじん にら たけのこ たまねぎ にんにく ブロッコリー	594	23.9
12	火	ミニコッペパン	牛乳	クリームスバゲティ 荒挽ウインナー ポイルキャベツ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 荒挽チキンウインナー	ミニコッペパン スバゲティ オリーブ油 小麦粉 バター	マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	702	34.7
13	水	ご飯	牛乳	豆腐のみそ汁 鶏肉のマヨみそ焼き 根菜サラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 まぐろ油漬け	米 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 葉ねぎ れんこん だいこん 枝豆	714	32.1
14	木	コッペパン	牛乳	ミネストローネ 淡路玉ねぎコロッケ マーマレード	牛乳 ベーコン 粉チーズ 淡路玉ねぎコロッケ	コッペパン マカロニ オリーブ油 なたね油 マーマレード	にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆 パセリ トマト	798	25.0
15	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 粉チーズ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも オリーブ油 小麦粉 バター 黒砂糖 はちみつ	にんじん たまねぎ トマトピューレ おうとう パインアップル みかん	821	24.8
18	月	ご飯	牛乳	玉ねぎのみそ汁 豚肉のかりん揚げ 小松菜のおかか和え	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豚肉 かつお節	米 米粉 なたね油 三温糖	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが 小松菜	835	33.8
19	火	ご飯	牛乳	関東煮 きゅうりとコーンのごまサラダ 味付けのり	牛乳 鶏肉 厚揚げ 焼きちくわ ごぼうてん 角切り昆布 味付けのり	米 じゃがいも 三温糖	だいこん にんじん こんにゃく きゅうり とうもろこし	711	33.3
20	水	麦ご飯	牛乳	ビビンバ(具) トック	牛乳 豚肉	米 麦 三温糖 ごま油 いりごま トック	たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく しょうが 白ねぎ にら	747	28.9
21	木	ミニコッペパン	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ りんごゼリー	牛乳 焼きちくわ 豚肉 青のり粉	ミニコッペパン 中華麺 オリーブ油 りんごゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン ごぼう とうもろこし	705	25.8
22	金	しめじご飯	牛乳	湯葉のすまし汁 さばの塩焼き 野菜のゆず和え	牛乳 豆腐 湯葉 かまぼこ さば ささみ	米 三温糖	しめじ にんじん みつば キャベツ ゆず果汁	684	32.0
28	木	コッペパン	牛乳	コーンスープ かつおカツ キャベツのサラダ	牛乳 ベーコン かつおカツ	コッペパン オリーブ油 バター なたね油	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ キャベツ	829	30.2
29	金	ご飯	牛乳	ビーフンスープ 鶏肉の黒蜜煮 みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	米 ビーフン ごま油 黒砂糖 片栗粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん えのきたけ にら みかん	679	30.0

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。