

# 11 月 予 定 献 立 表

2021 年 11 月

(愛西市)学校教課

曜 日	献立名		体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1 月 牛	こはん	さばのしょうゆこうじゆき だいこんのうまに ひじきのドレッシングあえ	さば ぶたにく はんぺん やきどうふ	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう	だいこん【あいさい】 しょうが きゅうり とうもろこし	ごはん しおこうじ さとう さとう でんぷん	ドレッシング	
2 火 牛	こはん	わふうコロッケ こまつなといかのおひたし あいさいじる	いか するめ とりにく	牛乳	こまつな にんじん みつば【あいさい】	わふうコロッケ(れんこん) たくあん こんにゃく はくさい【あいさい】 れんこん【あいさい】	ごはん わふうコロッケ(じゃがいも・パン) でんぷん	あぶら	
4 木 牛	ソフトめん	きのこやさしいカレーめん ハムとキャベツのサラダ てづくりまっちゃんパイ	ぶたにく ハム	牛乳		たけのこ たまねぎ ねぎ しめじ たまごだけ キャベツ カリフラワー まっちゃん【あいさい】	ソフトめん カレールウ さとう パイきじ さとう	あぶら	
5 金 牛	(小)ミルクロールパン (中)ミルクロールパン	(小)キャラメルあげパン (中)いちごジャム たまごとコーンのミックスサラダ トマトポトフ	たまご ぶたにく だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト さやいんげん	とうもろこし りんご えきだけ たまねぎ キャベツ にんにく	(小)ミルクロールパン キャラメルあげパンのもと (中)ミルクロールパン いちごジャム	(小)あぶら マヨネーズ	
8 月 牛	こはん	まぐろとさといものあまからあげ にしよびたし とろみじる	まぐろ ぶたにく なまあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう【あいさい】 にんじん かぼちゃ	はくさい【あいさい】 しょうが かぶ えだまめ	ごはん さといも さとう でんぷん でんぷん	あぶら	かみかみ献立
9 火 牛	こはん	あきやさしいのマーボードウフ ちゅうかれんこん フルーツアンニン	とうふ とりにく まめみそ やきぶた	牛乳	チンゲンサイ にんじん とうみょう	なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが れんこん【あいさい】 りんご もも パイン かき	ごはん さとう でんぷん さとう アンニンゼリー さとう	ごまあぶら ごまあぶら	
10 水 牛	こはん	てづくりハムカツ きんぴらごぼう ふのおすいもの	ハム たまご ちくわ とりにく	牛乳 こぶちや	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう たけのこ だいこん【あいさい】 まいたけ はくさい【あいさい】	ごはん こむぎこ パンこ さとう しらたまふ	あぶら ごま ごまあぶら	
11 木 牛	むぎごはん	てつたつぷりごはん かんとうに みずなのおかかあえ	とりレバー ぶたにく かまぼこ とりにく がんもどき あぶらあげ かつおぶし	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん みずな	たまねぎ えだまめ しょうが こんにゃく だいこん【あいさい】 きゅうり もやし	むぎごはん さとう じゃがいも さとう さとう	あぶら	
12 金 牛	あいちのこめこパン	スパゲッティイタリアン ブロッコリーのイタリアンサラダ みかん	ぶたにく ベーコン まぐろサラダあぶらづけ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ みかん	あいちのこめこパン スパゲッティ さとう さとう	オリーブあぶら オリーブあぶら	免疫カアップ献立
15 月 牛	こはん	こうやどうふのたまごとじ さわらのうめパンこやき つぼづけあえ	とりにく こうやどうふ なんと たまご さわら	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ うめぼし カリフラワー つぼづけ	ごはん かくふ さとう パンこ	あぶら あぶら	
16 火 牛	こはん	えびしゅうまい チンジャオロース キムチスープ	えびしゅうまい(えび) ぶたにく とりにく	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ だいずもやし はくさいキムチ	ごはん えびしゅうまい(こむぎこ) さとう でんぷん トック	ごまあぶら	
17 水 牛	きんめロウカット げんまいごはん	なますのかばやき にびたし だんごじる	なます とりにく あぶらあげ かつおぶし にくだんご(とりにく) とうふ	牛乳		しょうが だいこん【あいさい】 はくさい【あいさい】 しょうが ねぎ	きんめロウカットげんまいごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	
18 木 牛	サンドイッチ ロールパン	ケバブ・ケバブソース レンズまめのトルコふうスープ オレンジ	ケバブふうハンバーグ(とりにく・ぶたにく) レンズまめ とりにく ベーコン	牛乳	トマト【あいさい】 にんじん トマト	レタス たまねぎ キャベツ たまねぎ えだまめ オレンジ	サンドイッチロールパン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	鉄強化献立
19 金 牛	こはん	れんこんとツナのかきまし あいさいやさいのぶたじる さつまいもとしゅんぎくのチーズサラダ ひとくちりんごゼリー	まぐろサラダあぶらづけ はんぺん ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ チーズ	牛乳	にんじん【あいさい】 みつば【あいさい】 しゅんぎく【あいさい】	れんこん【あいさい】 ごぼう だいこん【あいさい】 こんにゃく	ごはん さとう さつまいも ひとくちりんごゼリー	ごまあぶら たまごなしマヨネーズ	食育の日 【愛西の秋を味わう 学校給食の日】
22 月 牛	こはん	とりにくのうまみあげ キャベツのあっさりづけ ふきよせじる	とりにく かまぼこ なまあげ	牛乳	とうみょう にんじん	にんにく しょうが キャベツ たいこん【あいさい】 しいたけ はくさい【あいさい】	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	
24 水 牛	きしめん	あんかけきしめん きりほしだいこんのごまがらめ てづくりみそむしパン	とりにく なんと あぶらあげ あまみそ たまご とうにゅう	牛乳	ほうれんそう【あいさい】 にんじん	ねぎ もやし たまねぎ きりほしだいこん きゅうり とうもろこし	きしめん でんぷん さとう	ごま	和食の日
25 木 牛	こはん	ほっけのちゅうかトマトソースやき はっぼうさい きゅうりのちゅうかあえ	ほっけ ぶたにく うすらたまご かにかまぼこ	牛乳	トマト ターツアイ にんじん	ねぎ しょうが にんにく はくさい【さやこうこう】 たけのこ キャベツ ヤングコーン しょうが きゅうり	ごはん さとう さとう でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	
26 金 牛	クロスロール パン	ジャーマンポテト クリームスープ みかんゼリーポンチ	ウイナー ぶたにく とうにゅう	牛乳	パセリ さやいんげん にんじん ブロッコリー(さやこうこう)	カリフラワー にんにく たまねぎ かぶ マッシュルーム あまなつみかん みかん レモンかじゅう	クロスロールパン じゃがいも こめこのホワイトルウ がまごおりみかんゼリー さとう	オリーブあぶら	
29 月 牛	こはん	あいさいカレー れんこんとさといもチップス そくせきづけ	とりにく ハム	牛乳	にんじん ミニトマト みずな	たまねぎ だいこん【あいさい】 ねぎ にんにく しょうが れんこん【あいさい】 キャベツ セロリ	ごはん カレールウ さといも さとう	あぶら あぶら	
30 火 牛	こはん	にくどうふどんぶり こまつなとはくさいのツナあえ しろみそじる	ぶたにく とうふ まめみそ まぐろサラダあぶらづけ かまぼこ ゆば しろみそ まめみそ	牛乳 わかめ	ピーマン こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ はくさい【あいさい】 だいこん【あいさい】 なす	ごはん さとう さとう	あぶら	

\*ごはん、牛乳は愛知県産物産物を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

### ☆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 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	598	16.9	28.1	月平均	746	16.2	25.6

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

