

11月予定献立表

2023年11月

(愛西市)学校教育課

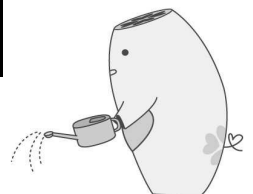
曜日	献立名	体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(黄色)		びょう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	ちゅうかめん	えびいりちゃんぽんめん	ぶたにく えび なた	にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ【あいち】	ちゅうかめん		食物繊維強化献立
水	牛乳	はるまき	はるまき(ぶたにく)		たまねぎ にんにく しょうが	はるまき(こむぎこ)	あぶら	
2	ごはん	いとかんてんのくろすあえ	いとかんてん	チンゲンサイ	だいこん【あいさい】	さとう	ごまあぶら	
木	牛乳	さわらのしおやき	さわら			ごはん		
6	ごはん	だいずのごもくに	だいず ちくわ	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう		
月	牛乳	あきのみかくじる	ぶたにく とうふ まめみそ	こまつな	しめじ	さつまいも		
7	ごはん	いかスティック	いかスティック(いか)			ごはん いかスティック(でんぶん)	あぶら	
火	牛乳	ごぼうサラダ	ごぼう	にんじん	ごぼう きゅうり	ごま ごまドレッシング		
8	ごはん	どさんこじる	ぶたにく まめみそ しろみそ	にんじん	とうもろこし たまねぎ ねぎ【あいち】	じゃがいも		
9	ごはん	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぶん	あぶら	
水	牛乳	かぼちゃサラダ	まぐろあぶらづけ	かぼちゃ	えだまめ	たまごなしマヨネーズ		
4	牛乳	きつねじる	あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな	だいこん【あいさい】 はくさい【あいち】			
5	ごはん	こもやししゃもフライごまみそかけ	まめみそ	ししゃもフライ(ししゃも)		ごはん ししゃもフライ(パンこ)	あぶら ごま	かみかみ献立
6	牛乳	ひじきのカラフルいため	はんぺん	ひじき	あかパプリカ さやいんげん	さとう	ごまあぶら	
7	牛乳	のっぺいじる	とりにく	にんじん	とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
8	ごはん	しゅうまい	しゅうまい(ぶたにく)		だいこん【あいさい】	さといも でんぶん		
9	牛乳	やさいたっぷりはっぼうさい	ぶたにく うずらたまご	にんじん さやいんげん	しゅうまい(たまねぎ)	ごはん しゅうまい(こむぎこ)		
10	牛乳	とうにゅうあんぱんフルーツ			たまねぎ ヤングコーン	さとう でんぶん	ごまあぶら	
11	牛乳	とうにゅうゼリー			はくさい【あいち】 しょうが	さとう		
12	牛乳	みかん			みかん パイン	さとう		
13	牛乳	パイン	(小) きなこあげパン			(小) こがたロールパン さとう	(小) あぶら	
14	牛乳	ミルロール	(中) いちごジャム			(中) ミルクロールパン いちごジャム		
15	牛乳	パン	ハムサラダ					イタリアンドレッシング
16	牛乳	パン	ミートボールのポトフ		にんじん ブロッコリー			
17	牛乳	パン	ミートボール(とりにく) ひよこまめ					
18	牛乳	パン	みかん					
19	牛乳	パン	サメとはなやさいのしおしモンぶうみ		ブロッコリー	ごはん でんぶん こむぎこ	あぶら	
20	牛乳	パン	だいずちのうましおあえ		チンゲンサイ	さとう	ごまあぶら	
21	牛乳	パン	もちいりからじる		にんじん こまつな	もち	ごまあぶら	
22	牛乳	パン	ツナそぼろごはん		きパプリカ さやいんげん	ごはん さとう		
23	牛乳	パン	だいこんとささみのばいにくあえ		みずな	さとう		
24	牛乳	パン	あいさいみつばのうまみじる		みつば【あいさい】 にんじん	さとう		
25	牛乳	パン	ごもくしめん		にんじん ほうれんそう	さとう		
26	牛乳	パン	さつまいもコロッケ			さとう		
27	牛乳	パン	こまつなのおかかあえ		こまつな	さとう		
28	牛乳	パン	ポークビーンズ		にんじん トマト	さとう		
29	牛乳	パン	ソーウキャベツ			さとう		
30	牛乳	パン	キャンディーチーズ		チーズ	さとう		
31	牛乳	パン	いわしのうめに			さとう		
1	牛乳	パン	あいちはくさいのしおこんぶづけ		しおこんぶ	むぎごはん		食育の日献立
2	牛乳	パン	ごさいさんこんのみそしる		こんぶ			
3	牛乳	パン	ヤンニョムチキン		こんぶ にぼし			
4	牛乳	パン	きりぼしだいこんのちゅうかあえ		にんじん こまつな			
5	牛乳	パン	ワンタンスープ		みつば【あいさい】 みずな			
6	牛乳	パン	さばのてりやき		にんじん ほうれんそう			
7	牛乳	パン	しそひじきあえ					
8	牛乳	パン	かきたまじる		ひじき			
9	牛乳	パン	セルフツナサンド		にんじん こまつな			
10	牛乳	パン	ブロッコリーいりクリームシチュー		ほうれんそう			
11	牛乳	パン	オレンジ					
12	牛乳	パン	ハンバーグのケチャップソース					
13	牛乳	パン	あいさいれんこんとエリンギのソテー		にんじん			
14	牛乳	パン	かぶのスープ		にんじん みずな			
15	牛乳	パン	ホキのなんぼんづけ					
16	牛乳	パン	ゆかりあえ		ゆかりこ			
17	牛乳	パン	あいさいだいこんとぶたにくのもの		にんじん さやいんげん			
18	牛乳	パン	カレーライス		にんじん			
19	牛乳	パン	きょうだいまめサラダ					
20	牛乳	パン	りんごヨーグルト					
21	牛乳	パン	てづくりはんぺん					
22	牛乳	パン	たくあんあえ					
23	牛乳	パン	かぼちゃのみそしる		かぼちゃ こまつな			

※ごはん、牛乳は愛知県産物産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%
月平均	599	16.7%	29.4%	月平均	752	16.0%



☆ 愛西市では、給食費一食当たり10円を市の一般会計より負担しています。加えて、物価高騰に対する支援として、令和5年9月から令和6年3月まで、1食当たり30円の負担をしています。(計40円)

☆ 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。