11月 給食こんだて

★牛乳は毎日つきます。　★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
読書週間献立（学校図書館と連携して、本に出てくる食材や料理を献立に入れています!）									
2	月	パン（いちごジャム） **手作りハンバーグ** ドレみそサラダ コンソメスープ	ぎゅうにく みそ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	カラーピーマン にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし　しめじ キャベツ　たまねぎ きゅうり　だいこん いちご	パン さとう パンこ	あぶら ごま	📖『ハンバーグ』
4	水	野沢菜チャーハン **えごまナムル** **肉団子スープ**	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	のざわな　ねぎ チンゲンサイ こまつな にんじん	たまねぎ しめじ もやし はくさい	こめ むぎ さとう はるさめ	えごま ごまあぶら	📖『だいどころのたね』 📖『おだんごスープ』
5	木	ごはん **いわしの香味フライ** **おからサラダ** 具だくさん豚汁	いわし　ぶたにく おから　かつおぶし みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ　たまねぎ きゅうり　ごぼう とうもろこし　えのき だいこん　こんにゃく	こめ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ	📖『イワシ』 📖『だいずのたび』
6	金	ごはん とり肉のホイルやき **コールスローサラダ** **かぼちゃのスープ**	とりにく みそ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ　キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし	こめ さとう こめこ	マヨネーズ バター	📖『きゃっきゃキャベツ』 📖『かぼちゃスープのおふろ』
9	月	ごはん 千草やき 茎ワカメのきんぴら さつま汁	たまご みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ いんげん	たまねぎ　しいたけ ごぼう　だいこん こんにゃく えのき	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	千草やきは、溶いたたまごに小さく切ったいろいろな材料を混ぜて焼く卵料理の一種で、栄養満点ですよ☆
10	火	わかめごはん〈まごわやさしい献立〉 生干しカレイの唐揚げ 納豆あえ 厚揚げのみそ汁	カレイ なっとう あつあげ かつおぶし　みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	カレイの頭とヒレはカリカリに揚げているので食べられますよ🐟子どもたちの中には中骨まで食べる強者もおられます！
11	水	ごはん タンドリーチキン 海藻サラダ ポトフ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ　のり ヨーグルト わかめ	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ きゅうり　はくさい にんにく しょうが	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	海藻サラダには、わかめや昆布、すぎのりなどのいろいろな種類の海藻が入っています。海藻の食感の違いも楽しんで食べてください☆
12	木	ごはん いろいろマーボー豆腐 バンバンジーサラダ りんご	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ カラーピーマン ねぎ トマト	たけのこ　だいこん たまねぎ　もやし きゅうり　りんご にんにく　れんこん	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	いろいろマーボー豆腐に使う豚ひき肉は石見ポークです☆8㎜の粗びきで食べごたえがありますよ！
13	金	ごはん メバルのごまがらめ ミモザあえ 豆腐だんごのみそ汁	メバル　とうふ とりにく　みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのき だいこん	こめ でんぷん さとう パンこ	あぶら ごま	メバルという魚は目が大きいのが特徴です🐟加熱しても身が柔らかく、煮物や揚げ物にして食べられますよ☆
16	月	ごはん 石見ポークの黒酢玉ねぎソース 花野菜サラダ コロコロ野菜のみそ汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ かぼちゃ	きゅうり　だいこん カリフラワー　しいたけ とうもろこし　にんにく しょうが　たまねぎ	こめ さとう		花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーなど、花や花のつぼみの部分を食べる野菜のことです。秋から冬にかけておいしくなりますよ😋
17	火	川本かもタンタンメン 大学芋 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく かもにく とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ カラーピーマン	たまねぎ　もやし きゅうり　きくらげ きりぼしだいこん　うめ にんにく　しょうが	ちゅうかめん さとう さつまいも	あぶら ごま	川本町の市原ファームで一羽一羽やさしく大切に育てられた鴨肉を使って、野菜もたっぷりのタンタンメンを作りました🍜
18	水	ごはん えごまチーズたまごやき ごぼうサラダ ニラともやしのスープ	たまご とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	えだまめ　ニラ にんじん カラーピーマン チンゲンサイ	たまねぎ　ごぼう キャベツ もやし きゅうり	こめ さとう	えごま マヨネーズ ごま	川本町特産のえごまを使ったたまごやきは、えごまのプチプチした食感が噛んだ時にアクセントになりますよ😊
19	木	**〈おなかスッキリ献立〉** 石見ポークのハヤシライス マンナンサラダ かぼちゃのチーズやき	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん　ブロッコリー トマト ピーマン かぼちゃ	たまねぎ　キャベツ しめじ こんにゃく にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	「マンナン」とはこんにゃくの成分である「グルコマンナン」のことで食物繊維の一種です。おなかスッキリに役立ちますよ☆
20	金	さつまいもおこわ さんまの甘露煮 えごマヨあえ 沢煮椀	さんま ぶたにく ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう もやし えのき	こめ もちごめ さつまいも	ごま マヨネーズ えごま	川本町で穫れたさつま芋ともち米を使っておこわを炊きます🍚さつま芋のやさしい甘さがおいしい、秋を感じるおこわです😋
24	火	ごはん　**〈和食の日献立〉** ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ こくうまごまみそ煮	ちくわ かまぼこ とりにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ えだまめ	キャベツ　こんにゃく きゅうり　だいこん ごぼう　はくさい しょうが	こめ こめこ さとう こむぎこ	マヨネーズ あぶら ごま	11月24日は「和食の日」です☆日本の伝統的な食文化について見直し、大切にしましょう😊
25	水	ごはん とり肉のみそ漬けやき たまポテサラダ けんちん汁	とりにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり　だいこん ごぼう　しめじ にんにく しょうが	こめ さとう さといも じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ	けんちん汁は、豆腐や大根、ごぼうなどの根菜を、油で炒めてから、だしを加えて煮るのが特徴の汁です。具材のうま味がたっぷり詰まっています😋
26	木	ごはん いかのかりん揚げ りっちゃんの元気サラダ なめこの赤だし	いか　とうふ ハム　みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	トマト にんじん ねぎ	キャベツ　なめこ たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ さとう でんぷん	あぶら	かりんとうのような見た目のイカのかりん揚げは,噛み応えがあります🦑よく噛んで食べましょう🦷
27	金	カラフルプルコギ丼 NEW! 切り干し大根と納豆のナムル 中華コーンスープ	ぶたにく なっとう たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ カラーピーマン ニラ	たまねぎ　きゅうり とうもろこし　もやし きりぼしだいこん　えのき にんにく　しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	プルコギは韓国の代表的な料理の1つです。石見ポークを使い、たっぷりの野菜と甘辛い味付けがご飯に合いますよ🍚
30	月	ごはん 石見ポークのBBQソース おかかマヨあえ 里芋のみそ汁	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　もやし こんにゃく　えのき にんにく しょうが	こめ さとう さといも	マヨネーズ ごまあぶら	石見ポークにかける手作りのBBQソースは生姜やにんにくをきかせて、食欲をそそる味付けになっていますよ☆

川本町学校給食センター

11月 こんだて

※11/2～6の4日間は読書週間献立です📖本に出てくる料理や食材が登場しますよ😋

2(月)
パン(いちごジャム)
手作りハンバーグ
ドレみそサラダ
コンソメスープ

4(水)
野沢菜チャーハン
えごまナムル
肉団子スープ

5(木)
ごはん
いわしの香味フライ
おからサラダ
具だくさん豚汁

6(金)
ごはん
とり肉のホイルやき
コールスローサラダ
かぼちゃのスープ

9(月)
ごはん、千草やき
茎ワカメのきんぴら
さつま汁

まごわやさしい献立

10(火)
わかめごはん
生干しカレイの唐揚げ
納豆あえ
厚揚げのみそ汁

11(水)
ごはん
タンドリーチキン
海藻サラダ
ポトフ

12(木)
ごはん
いろいろマーボー豆腐
バンバンジーサラダ
りんご

13(金)
ごはん
Xバルのごまがらめ
ミモザあえ
豆腐だんごのみそ汁

16(月)
ごはん
石見ポークの黒酢玉ねぎソース
花野菜サラダ、コロコロ野菜のみそ汁

17(火)
川本かも
タンタンメン
大学芋
梅ドレッシングサラダ

18(水)
ごはん
えごまチーズたまごやき
ごぼうサラダ
ニラともやしのスープ

おなかスッキリ献立

19(木)
石見ポークのハヤシライス
マンナンサラダ
かぼちゃのチーズやき

20(金)
さつまいもおこわ
さんまの甘露煮
えごマヨあえ
沢煮椀

和食の日献立

24(火)
ごはん
ちくわの磯辺揚げ(小2コ 中3コ)
ゆかりあえ
こくうまごまみそ煮

25(水)
ごはん
とり肉のみそ漬けやき
たまポテサラダ
けんちん汁

26(木)
ごはん
いかのかりん揚げ
りっちゃんの元気サラダ
なめこの赤だし

27(金)
カラフル
プルコギ丼
切干大根と納豆のナムル
中華コーンスープ

30(月)
ごはん
石見ポークのBBQソース
おかかマヨあえ
里芋のみそ汁

今月の栄養価
小 656 kcal
中 814 kcal
牛乳は毎日付きます☆

川本町学校給食センター