



平成28年11月分 献立予定表

【今月の目標】
季節の食べ物について知ろう

南知多町学校給食センター

たべものカレンダー みかん

日	曜	献立名	エネルギーのもとになる食品			エネルギー (kcal)
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	小中
1	火	わかめごはん 牛乳 こんさいのみそしる さんまのしおやき こまつなとたまごとうやどうふのあえもの <i>秋が旬！ 刀のような姿だから秋刀魚です。</i>	わかめごはん さつまいも さといも さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ あつあげ みそ さんま たまご	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	597 767
2	水	むぎごはん 牛乳 カレーライス キャベツメンチカツ やさしいのサワーあえ	むぎごはん じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ キャベツメンチカツ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん あかピーマン キャベツ トマト コーン レモンかじゅう	673 845
4	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに しろごまつね(小2中3こ) りんご	ごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん しろごまつね	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ りんご	646 840
7	月	ミルクロール パン 牛乳 コーンポタージュ ホキのバジルソースやき スパゲティソテー <i>スリムなボディです！</i>	パン こむぎこ バター オリーブあぶら さとう スパゲティ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ どうにゅう ホキ なまクリーム ウインナー	コーン たまねぎ エリンギ しめじ パセリ てんちゃ にんじん ピーマン トマト	678 863
8	火	ごはん 牛乳 はっぼうたん にくだんごのあまずあんかけ ピーフンいりやさしいため	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ピーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび にくだんご ツナ	もやし たけのこ しいたけ こまつな はくさい にんじん キャベツ ピーマン	616 773
9	水	ごはん 牛乳 ぶたじる けんちんしのだのしょうがあんかけ きょういのおかかあえ	ごはん さといも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ けんちんしのだ はなかつお	だいこん かぼちゃ こんにやく ねぎ しょうが こまつな	611 763
10	木	しらたま うどん 牛乳 きつねじるかけ いかフライのみそかけ こまつなのびたし	しらたまうどん さとう でんぶん ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ うずらたまご かまぼこ いかフライ みそ	にんじん ねぎ はくさい こまつな きりぼしだいこん えのきたけ	689 827
11	金	ごはん 牛乳 こんさいのうまに とりにくのごまだれかけ みかん	ごはん さといも さとう ごま こむぎこ でんぶん こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ うずらたまご とりにく	だいこん にんじん れんこん ごぼう みかん	695 871
14	月	ごはん 牛乳 かきたまじる てづくりかみかみあげ たけとよくあんやさしいのあえもの <i>ごほうとさつまいもの手作りかきあげです☆</i>	ごはん でんぶん ごま さつまいも やまといも こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご どうふ かまぼこ しらすぼし	たまねぎ にんじん もやし しいたけ えだまめ ごぼう たくあん キャベツ きゅうり ねぎ	626 797
15	火	わかめごはん 牛乳 しるみそしる さばのてりやき ほうれんそうのごまあえ <i>骨に気をつけて食べてね。</i>	わかめごはん さといも こめサラダあぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さば	だいこん こんにやく にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし	558 729
16	水	むぎごはん 牛乳 マーボどうふ やきぎょうざ(小2中3こ) はるさめのちゅうかサラダ	むぎごはん ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ こうやどうふ ささみ たまご	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ ぎょうざ キャベツ にんじん きゅうり	681 889
17	木	ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツのきのこソースかけ さつまいもとえだまめのあえもの <i>新メニュー！さつまいもと枝豆の和え物。</i>	ごはん バター こむぎこ じゃがいも さつまいも ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ オムレツ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト エリンギ しめじ えだまめ にんにく	645 819
18	金	「南知多のお魚の日」 しらすとたけのこのごもごはん あかしやえびとだいのりのりごまがらめ りんごいりフルーツミックス <i>応募料理★</i>	アルファかまい さつまいも こめサラダあぶら さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいた しらすぼし あかしやえびこなつき あおのりこ	たけのこ しめじ しいたけ もも パイン りんご みかんゼリー レモンかじゅう	600 737
21	月	たまふじる さばのはっちょうみそに さんしよくそぼろ <i>ハ丁みそで煮込んであります！骨まで丸ごと食べてね。</i>	ごはん たまふ さとう ごま	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ さばのはっちょうみそに とりにく たまご	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが えだまめ	576 756
22	火	むぎごはん 牛乳 おやこどん・きざみのりつき さつまいもコロッケ キャベツとりんごのサラダ <i>親子丼に刻みのりをのせて配ってね！</i>	むぎごはん でんぶん さつまいもコロッケ さとう こめあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ハム かまぼこ たまご のり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ りんご きゅうり	662 871
24	木	ソフトめん 牛乳 カレーなんぼん たまごサラダ さつまいもいりやきドーナツ <i>新メニュー！さつまいもが入った手作り焼きドーナツです。</i>	ソフトめん マヨネーズ こむぎこ やまといも さつまいも さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご おから どうふ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	714 861
25	金	ごはん 牛乳 ちゅうかコーンたまごスープ しゅうまいのあまずあんかけ(小2中3こ) かいそうサラダ	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご しゅうまい わかめ こんぶ とさかのり みりん ツナ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	625 814
28	月	ごはん 牛乳 とうふのすましじる てりやきハンバーグ ひじきとだいのりのふくめに <i>日本人が大好きな魚のひとつ！</i>	ごはん でんぶん さとう ごま こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ ハンバーグ ひじき ツナ あぶらあげ だいた	はくさい えのきたけ ねぎ ほうれんそう こんにやく にんじん	633 790
29	火	サンドイッチ ロールパン 牛乳 じゃがいものクリームに 作ってみよう！チキンサンド (チキンサラダ・スライスチーズ) りんご	パン こむぎこ バター じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ささみ とりにく どうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン りんご	743 900
30	水	はつがげんまい ごはん 牛乳 みそおでん さけのしおこうじやき やさしいのごまあえ	はつがげんまいごはん さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ はんぺん さけ うずらたまご	にんじん だいこん こんにやく こまつな キャベツ	592 755
					エネルギー摂取基準 (kcal)	640 820

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

エネルギー摂取基準 (kcal) 640 820

我が家のアイデア料理入選作品

18日(金)

しらすとたけのこの五目ご飯

内海小学校 6年 大岩 果央(おおいわ かお)さん

南知多町産のしらす干し、美浜町産のしめじ、東海市産のしいたけなどを加えた和風炊き込みご飯です。給食センターで炊きます。カルシウムやビタミン・Dが豊富で栄養たっぷりです。

お楽しみに！

魚を食べよう

魚の美味しい季節です。魚にはこんな優れた働きがあります。

- 良質なたんぱく質が多い。
- 血液の流れをよくする
- DHA・IPAが多い。
- 体の細胞をつくるタウリンが多い。
- 骨をつくるカルシウムが多い。

今月は魚料理が7回登場します。探してね♪

さといも

生産者 山本 司さん (南知多町)

「命の恵み♡いただきます」 給食予定回数 20回

「南知多町の里芋はほっくりとおいしいよ♡」