



11月給食献立表

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつづやき
1水	麦ごはん 野菜と豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 とうふ、 みそ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 しめじ、にんじん、チンゲンサイ、 ごぼう、だいこん、つきこんにやく、 ほししいたけ、はねぎ	595 kcal 24.8 g 17.8 g 1.9 g	料理に使うしょうがは、味が旬です。体を温めたり、強い殺菌作用があります。肉や魚のようにメインでは食べませんが、食材を美味しく、給食でもよく使用しています。
2木	コッペパン ポークシチュー マカロニサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 だいず、 ツナみずに	コッペパン、 あぶら、じゃがいも、 こむぎご、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、 キャベツ、こまつな、ホールコーン	614 kcal 24.6 g 24.9 g 2.1 g	シチューは、野菜や肉、魚介類を出汁やソースで煮込んだ煮込み料理の総称です。給食では、ブラウンルウを作り、カツオなどの出汁で具材を煮込んで作るパンと合う献立です。
6月	ごはん 筑前煮 ごまマヨネーズ和え		ぎゅうにゅう、 とりにく、 あつあげ、 ツナみずに	ごはん、 あぶら、くろざとう、 ノンエッグマヨネーズ、 いりごま	にんじん、ごぼう、たけのこ、 いたこんにやく、れんこん、 ほししいたけ、さやいんげん、 キャベツ、もやし、ほうれんそう	608 kcal 22.5 g 22.0 g 1.0 g	筑前煮は、福岡県の北部や西部の筑前地方の郷土料理で、根菜と鶏肉を砂糖としょうゆで甘辛く味付けした煮物です。学校では黒砂糖も使います。
7火	吹き寄せご飯 れんこんの金平 白菜のみそ汁		ぎゅうにゅう、 とりにく、 やきちくわ、 あぶらげ、みそ	むぎごはん、 あぶら、さつまいも、 さんおんとう、 いりごま	にんじん、しめじ、えだまめ、 つきこんにやく、れんこん、 さやいんげん、はくさい、はねぎ	591 kcal 20.7 g 15.6 g 2.5 g	年に一度今の季節に出てくる混ぜご飯が「吹き寄せご飯」です。色とりどりの紅葉が風に吹かれて1つ所に集まった様子や枝豆、さつまいも、きのこ、人参、鶏肉で表しています。
8水	麦ごはん ししゃものお好み揚げ ゆかり和え 豚汁		ぎゅうにゅう、 ししゃも、あおりの、 ぶたにく、あぶらあげ、みそ	むぎごはん、 いりごま、 かたくりこ、あぶら、 さつまいも	きざみべにしょうが、はくさい、 もやし、ごぼう、だいこん、 つきこんにやく、にんじん、はねぎ	609 kcal 25.6 g 19.2 g 2.1 g	「豚汁」みなさんは、どじろ派？ぶたじる派？どのように読んでいますか？ルーツは鹿児島県のさつまいだそですが、その地域では「ぶたじる」と呼ぶことが多いようです。
9木	黒糖パン チキンのハーブグリル ポイルキャベツ ポテトコーンスープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 ベーコン	こくとうパン、 オリーブあぶら、 パンこ、あぶら、 じゃがいも	キャベツ、ホールコーン、 クリームコーン、たまねぎ、 ほうれんそう	602 kcal 27.1 g 28.2 g 2.2 g	ポテトコーンスープは、カツオとローリエでとった出汁をベースに、ホールコーンとコーンをすりつぶしたクリーム状のもを使い牛乳を使わず作ります。美味しいスープです。
10金	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ おかかじゃが りんご		ぎゅうにゅう、 ごおりとうふ、 とりにく、たまご、 かつおぶし	むぎごはん、 さんおんとう、 かたくりこ、 じゃがいも、あぶら	にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ、こまつな、にんにく、 りんご	610 kcal 23.2 g 15.6 g 1.1 g	日本に何種類のりんごがあるか知っていますか？よく聞くのは、ふじ、紅玉、世界一、つがる、ジョナゴールド・・・などかな。日本には2,000種類のりんごがあるそうです。ちなみに世界には15,000種類だそです。
13月	ごはん 大根のピリ辛煮 野菜炒め		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あつあげ、 あかみそ、しろみそ、 ベーコン	ごはん、 あぶら、 さんおんとう	しょうが、いたこんにやく、 だいこん、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、もやし	614 kcal 24.2 g 22.2 g 1.8 g	大根のピリ辛煮には、中国生まれで辛みが強い「豆板醤」と、韓国生まれの甘味がある「コチュジャン」を使って作ります。どちらも代表的な唐辛子味噌の発酵食品です。
14火	麦ごはん 手作り高菜ふりかけ 五目豆 キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、 とりにく、だいず、 こんぶ、みそ	むぎごはん、 いりごま、 こまあぶら、あぶら、 さんおんとう、じゃがいも	たかなづけ、ごぼう、にんじん、 いたこんにやく、ほししいたけ、 キャベツ、たまねぎ、はねぎ	596 kcal 24.5 g 16.4 g 2.6 g	10月のじゃこふりかけはじゃこが苦手な児童も美味しくなった教えてくれました。レシピが欲しい！！と大好評。今日の高菜ふりかけは、はてさてどんな感想が聞けるかな。
15水	麦ごはん 鶏肉の甘酢炒め 中華スープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 うずらたまごみずに、 とうふ	むぎごはん、 かたくりこ、 あぶら、さんおんとう、 こまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、ピーマン、しめじ、 もやし、こまつな	633 kcal 24.2 g 21.4 g 2.3 g	和風の黄金比は、「しょうゆ1：みりん1：砂糖」です。甘酢はその酢1を加えることで程よい甘酢になります。砂糖の代わりにちみつを少し入れるのも良いですよ。
16木	減量パン スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 ぶたひきにく、 ツナみずに	げんりょうパン、 スパゲッティ、あぶら、 さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 エリンギ、ホールトマト、 ブロッコリー、キャベツ	588 kcal 25.4 g 22.0 g 2.5 g	【パリっ子給食：ブロッコリー】 【みえ地物一番給食の日】 「ブロッコリー」は、「冬が旬」霜が降りるととても甘くなり、栄養も高く美味しくなります。
17金	麦ごはん 鰯の味噌煮 水菜の磯辺和え のっぺい汁		ぎゅうにゅう、 まさば、みそ、 やきのり、 あぶらあげ	むぎごはん、 さんおんとう、 さつまいも、 かたくりこ	しょうが、みずな、キャベツ、 だいこん、にんじん、 つきこんにやく、はねぎ	606 kcal 26.0 g 19.1 g 1.8 g	【パリっ子給食：みずな】 【みえ地物一番給食の日】 今日の和食物の水菜は、「名産」の農家さんが作ってくれた今とても美味しいとれたて水菜を使っています。
18土	カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 ツナみずに、ほしひじき	むぎごはん、 あぶら、じゃがいも、 こむぎご、 さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 ホールコーン、こまつな	643 kcal 22.6 g 19.8 g 2.2 g	今日は、地域で防災訓練です。避難場所や災害が発生したときの食べもの（備蓄品等）について、再確認しておきたいですね。≪20日（月）は振替休業日です≫
21火	減量麦ごはん 五目ラーメン ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 うずらたまごみずに、 ロースハム	むぎごはん、 ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、まこも、にんじん、 もやし、チンゲンサイ、しょうが、 ごぼう、キャベツ、こまつな	605 kcal 24.7 g 20.2 g 2.1 g	ラーメンは、中国語の「らー」=引く張るといふ意味と「めん」=小麦粉という意味があり、「小麦粉を引く張る」ということで麺の製法がそのまま料理名になっています。
22水	麦ごはん いかのレモン揚げ フレンチサラダ 玉ねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう、 いか、 あぶらあ、みそ	むぎごはん、 かたくりこ、あぶら、 さんおんとう、 じゃがいも	レモンかじゅう、キャベツ、 こまつな、ホールコーン、 たまねぎ、しめじ、はねぎ	614 kcal 25.7 g 16.3 g 2.8 g	フレンチサラダのフレンチドレッシングは、「フレンチ」とはついていますが、フランスのものではなく、アメリカ発祥のドレッシングです。
24金	親子丼 ごま酢和え すまし汁		ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご、 とうふ、カットわかめ	むぎごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、いりごま、 おつゆ	たまねぎ、ほししいたけ、はねぎ、 もやし、キャベツ、にんじん	602 kcal 24.5 g 18.3 g 2.3 g	【だして味わう和食の日】 日本の伝統文化でもある「和食」を味わう給食です。和食の基本は、「出汁（だし）」です。今日の出汁は、昆布と鰹。さてどこに入っているでしょう？
27月	ごはん 大根のそぼろ煮 ねりごま和え みかん		ぎゅうにゅう、 あつあげ、 ぶたひきにく、 やきちくわ	ごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、ねりごま、 いりごま	だいこん、にんじん、しょうが、 さやいんげん、キャベツ、 ほうれんそう、もやし、みかん	619 kcal 23.3 g 19.6 g 1.3 g	【パリっ子給食：大根】 みかんのおいしい季節。風邪の予防やおなかの調子を整える働きがありますが、食べ過ぎると太ります。一日2個から3個が目です。
28火	まこもごはん 小松菜のかみかみ和え ひじきの煮物		ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 いか、ぶたにく、 ほしひじき、だいず	むぎごはん、 あぶら、いりごま、 さんおんとう、 じゃがいも、くろざとう	まこも、しょうが、はねぎ、 こまつな、もやし、にんじん、 きりほしだいこん、にんにく、 つきこんにやく、れんこん、 さやいんげん	591 kcal 23.1 g 15.4 g 1.9 g	まこもごはんのまこもは、お米と同じ稲の仲間です。根に近い部分がマコモダケと呼ばれ「黒糖」という菌がつくことで太く大きくなり、その部分を食材として食べています。
29水	麦ごはん ホイコーロー はるさめスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あつあげ、 あかみそ、ベーコン	むぎごはん、 あぶら、さんおんとう、 はるさめ、こまあぶら	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、しめじ、しょうが、 にんにく、もやし、たけのこ、 こまつな	606 kcal 22.8 g 20.1 g 1.7 g	10月にピーマンの炒め物が出ました。「ピーマンは、お米で作ったもの」と子どもたちに言うと、不思議そうに見ていました。はるさめはどんな反応が返ってくるかな？
30木	コッペパン チリコンカーン フライドポテト		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、 きんときまめ、 あおりの	コッペパン、 あぶら、 じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、さやいんげん、 ホールトマト	602 kcal 23.5 g 24.9 g 2.3 g	コッペパンの「コッペ」は、フランスの一種「クレー」がなまったもので、フランス語の「クレー」は、「切った」を意味し、切り目の入ったパンからコッペパンと名付けられたそです。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。
 ◇パリっ子給食：指定した野菜は「名産産」を使用します。16日「ブロッコリー」・17日「みずな」・27日「大根」です。
 ◇みえ地物一番給食の日：16日・17日は、「名産産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。
 ◇だして味わう和食の日：24日

