



令和元年度 11月 給食 献立

きゅうしょくこんだて



舞鶴市立吉原小学校

<めあて>

○食べ物の旬と栄養を知ろう。

(21日)まごわやさしいみそ煮込みには、

ま = 大豆・ご = 胡麻わ = 昆布・や = 「人参・牛蒡」・さ = 竹輪・し = 干し椎茸・い = 「こんにゃく・里芋」が入っています。



1(金)
・きな粉揚げパン
・切り干し大根のナムル
・かきたま汁

4日(月) 振替休業日	5日(火) ・シーチキン寿司 ・竹輪のもみじ揚げ ・赤だし	6日(水) ・豚肉のチーズパン粉焼き ・きのこのソテー ・コーンスープ ・黒糖パン	7日(木) ・木の葉丼 ・小松菜と竹輪の炒め煮	8日(金) ・ニギスの磯辺揚げごまフライ ・カレーキャベツ ・ミネストローネ
1日(月) ・さばの塩焼き ・かன்பಿಯ의 ・きんぴら ・すまし汁	12日(火) ・大豆入りドライカレー ・じゃが芋のチーズ煮 ・卵スープ	13日(水) ・鮭とブロッコリーの豆乳グラタン ・白菜のスープ ・全粒粉パン	14日(木) ・スイートカレー ・フルーツサラダ ・福神漬	15日(金) ・かやくうどん ・胡麻和え ・リンゴジャム
18日(月) ・ビビンバ ・トックスープ	19日(火) ・五目炒飯 ・エテカレイのから揚げ ・さつまい汁	20日(水) ・ビーフシチュー ・フレンチサラダ ・味付けパン	2日(木) ・まごわやさしいみそ煮込み ・きのこ汁 ・豆乳プリン	22日(金) ・ステーキバーガー ・キャベツのスープ ・スイートポテト
25日(月) ・アジの甘酢ソースかけ ・けんちん汁 ・味付けのり	26日(火) ・里芋のご飯 ・高野豆腐の卵とじ ・豚汁	27日(水) ・南瓜のシチュー ・ブロッコリーのサラダ ・ミルクパン	28日(木) ・白菜と肉団子のスープ ・おから ・みかん	29日(金) ・豆のスコープコロッケ ・白みそコーンスープ
(米飯)	(減量ご飯)	(加工パン)	(麦入りご飯)	(規格パン)

11月24日は「和食の日」です。



牛乳は毎日付きます。

「和食」は、日本人の伝統的な食文化です。和食の基本となるのがだしです。学校では、子どもたちにだしを意識させ味わって食べる取組をします。ユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食」の素晴らしさを味わいましょう。



煮干し



こんにゃく



かつおぶし



干しエビ



干し椎茸



11月給食食材表

曜日	献立名	赤	黄	緑	栄養価		
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
1 金	きな粉揚げパン 切り干し大根のナムル かきたま汁	牛乳・きな粉 ちりめんじゃこ・かまぼこ 豆腐・卵	コッペパン・油・砂糖 ごま油	切り干し大根・胡瓜 人参・えのきだけ ほうれん草	641	25.8	381
5 火	シーチキン寿司 竹輪のもみじ揚げ 赤だし	牛乳・ツナ・竹輪 かまぼこ・豆腐・わかめ 赤みそ	米・砂糖・小麦粉	ごぼう・人参・玉ねぎ	583	21.9	303
6 水	豚肉のチーズパン粉焼き きのこのソテー コーンスープ	牛乳・豚肉・卵・粉チーズ ハム	ミルクパン・小麦粉・ パン粉・油・砂糖	コーン・人参・玉ねぎ ほうれん草・キャベツ しめじ	672	30.6	347
7 木	木の葉丼 こまつなと竹輪の炒め煮	牛乳・油揚げ・かまぼこ 卵・ちくわ	米・麦・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま	玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・キャベツ	649	27.4	558
8 金	ニギスの磯辺ごまフライ カレーキャベツ ミネストローネ	牛乳・ニギス・卵・青のり ベーコン	コッペパン・小麦粉 パン粉・黒ゴマ・油 じゃが芋・マカロニ オリーブ油	キャベツ・玉ねぎ トマト・ニンニク	610	25.2	329
11 月	鯖の塩焼き かんぴょうのきんぴら すまし汁	牛乳・鯖・さつま揚げ 油揚げ・豆腐・かまぼこ みそ	米・ごま油・砂糖 白ごま	大根・人参・かんぴょう ねぎ・玉ねぎ	653	28.7	297
12 火	大豆入りドライカレー じゃが芋のチーズ煮 卵スープ	牛乳・大豆・合挽肉 ウインナー・ベーコン チーズ・豆腐・卵	米・砂糖・サラダ油 じゃが芋・バター	玉ねぎ・人参・ねぎ グリーンピース パセリ・しめじ ほうれん草	666	26.1	358
13 水	鮭とブロッコリーの 豆乳グラタン 白菜のスープ	牛乳・鮭・豆乳 粉チーズ・ベーコン	全粒粉パン・小麦粉 じゃが芋・バター・片栗粉	ブロッコリー・玉ねぎ 白菜・人参・えのきだけ	641	22.6	303
14 木	スイートカレー フルーツサラダ 福神漬け	牛乳・鶏肉・スキムミルク 粉チーズ	米・麦・じゃが芋 さつま芋・サラダ油	玉ねぎ・人参・ グリーンピース キャベツ・みかん・バイン 福神漬け	721	19	309
15 金	かやくうどん ごま和え リンゴジャム	牛乳・鶏肉・かまぼこ 油揚げ	小型パン・うどん・砂糖 白ごま・リンゴジャム	人参・ねぎ・小松菜 キャベツ・えのきだけ	699	25.6	376
18 月	ビビンバ トックスープ	牛乳・豚肉・赤みそ みそ・卵	米・麦・アーモンド 白ごま・サラダ油・ごま油 砂糖・トック	大豆もやし・ごぼう・人参 レンコン・いんげん・土生姜 ニンニク・白菜・竹の子 にら・干し椎茸	657	25.3	306
19 火	五目チャーハン エテカレイのから揚げ さつま汁	牛乳・焼き豚・しらす干し エテカレイ・豆腐・みそ	米・サラダ油・ごま油 片栗粉・さつま芋	玉ねぎ・ピーマン・人参 大根・ごぼう・ねぎ	616	28.8	345
20 水	ビーフシチュー フレンチサラダ	牛乳・牛肉・粉チーズ	味付けパン・じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ・人参・グリーンピース トマト・胡瓜・みかん キャベツ	647	24.4	306
21 木	まごわやさしいみそ煮込み きのこ汁 豆乳プリン	牛乳・昆布・竹輪 豆腐・かまぼこ 卵・豆乳	米・砂糖・里芋	人参・干し椎茸・ごぼう えのきだけ・しめじ ほうれん草	611	19.7	318
22 金	スティックバーガー キャベツのスープ スイートポテト	牛乳・ハンバーグ ベーコン	コッペパン・サラダ油 じゃが芋・さつま芋 砂糖・バター・黒ゴマ	キャベツ・玉ねぎ 人参	750	24.8	391
25 月	アジの甘酢ソースかけ けんちん汁 味付けのり	牛乳・アジ・豆腐 鶏肉・味付け海苔	米・砂糖・ごま油・里芋 サラダ油	ねぎ・ごぼう・人参 大根	615	27.6	289
26 火	里芋ご飯 高野豆腐の卵とじ 豚汁	牛乳・油揚げ・卵 高野豆腐・豚肉・豆腐 みそ	米・里芋・砂糖	人参・しめじ・枝豆 いんげん・大根・ごぼう ねぎ	608	27.7	433
27 水	かぼちゃのシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳・鶏肉・ベーコン	ミルクパン・南瓜・サラダ油 バター・小麦粉・ごま油	玉ねぎ・人参・ ブロッコリー・キャベツ グリーンピース	658	22.2	325
28 木	白菜と肉団子のスープ おから みかん	牛乳・豚挽肉・卵 豆腐・おから・鶏肉 油揚げ・さつまあげ	米・片栗粉・サラダ油 砂糖	ねぎ・土生姜・白菜 人参・ごぼう・みかん	630	24.9	343
29 金	豆のスコップコロッケ 白みそコーンスープ	牛乳・合挽肉・大豆 油揚げ・白みそ	ミルクパン・サラダ油 じゃが芋・パン粉・バター オリーブ油	玉ねぎ・枝豆・白菜 人参・しめじ・大根 コーン	718	30.7	381