

令和3年度 11月の給食献立予定表 国見町給食センター

日 曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み		
1 月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー キャベツの風味和え ひとくちなしゼリー		麦ごはん じゃがいも	こめ油 カレールウ ハヤシルウ	とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ ふくじんづけ	幼 513 小 651 中 808		
2 火	黒パン 牛乳 ハニーマスタードチキン ごぼうサラダ ポトフスープ		パン 米粉 はちみつ さとう じゃがいも	こめ油 ごま マヨネーズ	とり肉 ウインナー ハム	にんじん ごまつな かぶ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	幼 594 小 729 中 936		
4 木	チーズパン 牛乳 ジャーマンポテト やさしいスープ オレンジ		パン じゃがいも さとう	こめ油	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ にんじん ごまつな パセリ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ オレンジ	幼 482 小 596 中 804	
5 金	たきこみくりごはん ごましお 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き おひたし わかめとふのみそ汁		ごはん くり ふ さとう	マヨネーズ	さけ みそ とうふ	牛乳 わかめ パセリ ことまつな にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ	幼 474 小 613 中 768	
8 月	ごはん なっとう 牛乳 いりどり なめことだいこんのみそ汁		ごはん さとう	こめ油	とり肉 みそ さつまあげ とうふ なっとう	牛乳 にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく たけのこ なめこ ごまつな 大根 玉ねぎ 長ねぎ	幼 458 小 591 中 749		
9 火	バターパン 牛乳 クリスピーチキン グリーンサラダ さつまいもシチュー		パン さつまいも	こめ油 シチュールウ マーガリン	とり肉 牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	幼 609 小 720 中 887		
10 水	ごはん 牛乳 白身魚のフライりんごみソースかけ ポイルやさいとかつおの和えもの はくさいととうふのとうにゅうだし みかん	和食給食 	ごはん パン粉	こめ油	ホキ かつおぶし とうにゅう とうふ しらす みそ	牛乳 にんじん はくさい もやし きゅうり キャベツ みかん	幼 124 小 674 中 827	幼牛乳のみ	
11 木	サンドパン 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ハムコーンサラダ たまごスープ		パン さとう でん粉	バター ごま油 デミグラスソース	とり肉 ぶた肉 ハム たまご	牛乳 にんじん ごまつな 干しいたけ しめじ えのきたけ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	幼 561 小 687 中 870		
12 金	ツナごはん 牛乳 たこナゲット にくだんごスープ 焼きりんご (幼稚園) ヨーグルト (中学校)		ごはん こめ粉 さとう	こめ油 バター	マグロオイルフレック たこ ぶた肉 とうふ	牛乳 ヨーグルト にんじん ごまつな	干しいたけ はくさい しょうが 玉ねぎ りんご	幼 553 小 - 中 893	小学校
15 月	ごはん 牛乳 青じそ入りとりつくね ブロッコリーのおかか和え ミニトマト はちはい汁	地産地消 week 15日~19日 & 食育week 19日~26日	ごはん でん粉 さといも		とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳 ブロッコリー ミニトマト にんじん	キャベツ こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう 干しいたけ	幼 476 小 585 中 706	
16 火	コッペパン りんごジャム 牛乳 やさしいグラタン コールスローサラダ とり肉とやさしいのトマト煮		パン じゃがいも りんごジャム	こめ油 ドレッシング	とり肉 牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	幼 585 小 - 中 887	小学校	
17 水	ごはん 牛乳 カジキカツ パックソース ひじきの油いため ご汁		ごはん さとう じゃがいも	こめ油 ごま	かじき とり肉 油あげ さつまあげ 大豆 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 にんじん さやいんげん 干しいたけ 大根 玉ねぎ 長ねぎ	幼 124 小 - 中 857	幼牛乳のみ 小学校	
18 木	しょうゆラーメン 牛乳 やさしいはるまき もやしのナムル ヨーグルト		ちゅうかソフトめん 小麦粉	こめ油 ごま油 ごま	ぶた肉 なると	牛乳 ヨーグルト にんじん ごまつな	おきえだまめ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	幼 547 小 609 中 795	
19 金	ごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご ほうれんそうのごま和え ☆国見のいも汁 りんごゼリー	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑PART2) ☆国見かあちゃんグループ	ごはん さとう さといも	ごま	ぶた肉 たまご みそ	牛乳 ほうれん草 にんじん	もやし 大根 こんにゃく しめじ りんご	幼 477 小 580 中 723	
22 月	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 ひじきサラダ ◎ひきずり	◎愛知県郷土料理	ごはん ふ さとう	こめ油	いわし ハム とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳 にんじん きゅうり キャベツ こんにゃく ひじき はくさい とうもろこし えのきたけ 長ねぎ	幼 544 小 675 中 840		
24 水	ごはん 牛乳 ささみフライ れんこんのみそいため おでん	カミカミ給食 	ごはん さとう	こめ油	とり肉 ぶた肉 みそ ちくわ がんもどき うずらたまご	牛乳 にんじん おきえだまめ れんこん しょうが ごぼう こんにゃく 大根	幼 124 小 635 中 835	幼牛乳のみ	
25 木	セサミパン 牛乳 とり肉のバジルやき まめまめサラダ ミネストローネ	カミカミ給食 	パン さとう きび 赤米 もち麦 じゃがいも 玄米	ごま オリーブオイル こめ油	とり肉 ベーコン あずき だいず ひよこまめ えんどうまめ レンズまめ	牛乳 にんじん トマト パセリ	おきえだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ	幼 616 小 764 中 976	
26 金	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー あおなとベーコンのソテー みかん	11月生まれのお誕生日 おめでと給食 	麦ごはん じゃがいも	こめ油 デミグラスソース	ベーコン ぶた肉	牛乳 にんじん ごまつな トマト	とうもろこし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	幼 521 小 656 中 812	
29 月	ごはん 牛乳 さけのやさしいおろしソースかけ 青菜ののりごま和え とうふのとろみ汁		ごはん さとう でん粉 さといも	こめ油 ごま	さけ とうふ	牛乳 にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 もやし しめじ 長ねぎ	幼 - 小 652 中 822	幼稚園
30 火	コッペパン いちごジャム 牛乳 レバーメンチカツ ブロッコリーサラダ 白菜とコーンのクリームスープ		パン いちごジャム	こめ油 シチュールウ 生クリーム	とりレバー とり肉	牛乳 ブロッコリー にんじん	はくさい キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	幼 609 小 703 中 875	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。
使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

麦ごはんは食物せんいを豊富にふくみ、腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります。また、よくかんで食べることで肥満予防にもなります。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小 654	25.6	21.4	82.4	363	4.7	2.4
中 834	31.7	25.5	110.7	403	6.0	3.0
幼 473	18.7	16.9	56.6	303	3.2	1.7