

令和5年11月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 食べものを大切にしよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日： 11月30日(木)

日にち	スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)			その他 (デザート等)	食べものほたらき			栄養価(えいようか)			
			主食	牛乳	おかず		おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子を ととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ 脂質 (g)	
1	水	今日の給食目標は「食べものを大切にしよう」です。給食は残さず食べることで、栄養のバランスが整うように考えています。苦手な物でも一口は食べ、完食できるようになると、残食も減り、栄養バランスも整い一石二鳥ですね。	ごはん		たまねぎとさつまいものみそ汁	豚キムチ	スタミナ納豆	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ にく とりにく ひきわりなつとう	ごはん さつまいも さとう さけ ごま あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ もやし はくさいキムチ にら しょうが にんにく はねぎ	小学校 591 中学校 766	小学校 28.3 中学校 35.9	小学校 19.1 中学校 23.0
2	木	さつまいもにふくまれる食物せんいは、腸のおそうじをして、おなかの健康をまもってくれます。今日はさつまいもをレモンで煮ています。あまいさつまいもに、さわやかなレモンの酸味がくせになります。	ごはん		カレーうどん	とり天	さつまいものレモン煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	ごはん こめこめん さけ あぶら さつまいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん はねぎ れもんかじゅう	690 827	25.0 29.9	19.9 20.7
6	月	ふろふき大根のふろふきとは、昔、おふろが蒸しぶろだった時代に、熱くなった体に、息をふきかける人がいました。その人たちの姿が、食べるときの様子に似ていたことから、ふろふきと呼ばれるようになりました。	ごはん		豚汁	かぼちゃコロッケ	ふろふき大根	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう しろねぎ かぼちゃコロッケ だいこん	678 833	21.2 26.0	25.6 27.7
7	火	打ち豆汁は、滋賀県の郷土料理で、野菜といっしょに打ち豆を煮て、みそ汁にした料理です。打ち豆とは、蒸した大豆をつぶして、かんそうさせた豆のことで、雪の多い地域では、冬の貴重なたんぱく源です。	ごはん		打ち豆汁	ガーリック風味のポークソテー	厚揚げのうま煮	ぎゅうにゅう だいに ぶたにく あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく あつあげ	ごはん さけ オリーブオイル さとう みりん	たまねぎ こまつな にんじん にんにく だいこん グリンピース	589 724	29.0 34.8	20.7 24.0
8	水	きなこ揚げパンのきな粉は、炒った大豆をすりつぶして粉にしたものです。きな粉は、昔からご飯やもちにまがして食べる習慣があり、和菓子の原材料としても使われています。	きなこ揚げパン		ポトフ	とり肉のしょうが炒め	ツナサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく まぐろ フレーク	コッペパン あぶら さとう じゃがいも さけ みりん マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ パセリ しょうが キャベツ きゅうり	831 981	25.9 31.8	54.5 59.4
9	木	愛知県の郷土料理のみそカツには、八丁みそが使われています。八丁みそは、大豆を原料につくられる赤みそで、のうこうなコクと酸味、しびれが特徴です。	ごはん		大根のすまし汁	みそカツ	コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ ぶたにく みそ	ごはん こめこ こめのパンこ あぶら さとう さけ コールスロードレッシング	だいこん にんじん しいたけ はねぎ キャベツ とうもろこし	617 787	24.5 32.5	22.1 23.7
10	金	大豆は、畑の肉と言われるように、たんぱく質や脂質など多くの栄養をふくんでいます。日本では弥生時代から作られています。今日は、炒った大豆をご飯に炊き込みました。よくかんで味わってください。	大豆ごはん		ニラのみそ汁	照り焼きチキン	たくあん和え	だいに こんぶ ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく	ごはん さけ じゃがいも みりん	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく たくあん キャベツ きゅうり	586 728	27.2 33.0	19.8 22.9
13	月	吉野汁は、奈良県の郷土料理で、すまし汁にくず粉をといて、とろみを付けた汁のことを言います。あんかけのように口当たりがよく、冷めにくいので寒い日にぴったりです。今日はくず粉の代わりにじゃがいもでんぷんを使っています。	ごはん		吉野汁	さんまのかば焼き	れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう とり にく さんま ぎゅうにゅう ひらてん	ごはん さとも じゃがいもでんぷん あぶら さとう みりん	だいこん にんじん はねぎ れんこん こんにやく	598 733	22.7 27.8	23.7 27.0
14	火	きびなごは、体に銀色のきれいな線があります。鹿児島県では、帯のことをきびと言います。きびなごのきれいな線の模様を帯にたとえて、帯のある魚という意味で、きびなごと言われています。	ごはん		マーボー豆腐	きびなごカリカリ揚げ	ほうれん草のおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ きびなご	ごはん みりん あぶら じゃがいもでんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草 とうもろこし	573 741	22.2 28.1	18.9 22.3
15	水	★給食クイズ★天ぷらとして、実際に売られているのはどれでしょう? ①いちじくの葉 ②キンモクセイの葉 ③もみぢ	ごはん		わかめのみそ汁	とり肉のり塩揚げ	キャベツのごま和え	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく あおりの	ごはん さけ こめこ じゃがいもでんぷん あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ えのき たけ にんじん キャベツ こまつな	629 771	28.3 34.4	24.6 28.4


令和5年11月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 食べものを大切にしよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日： 11月30日(木)

日にち	スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)					
			主食	牛乳	おかず		その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとになる食べもの (煮)	おもにエネルギー もとになる食べもの (糖質)	おもに体の調子を 整える食べもの (たんぱく質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)								副菜(ふくさい)	
16	木	○	しょうがは、辛みと香りが強いことが特ちょうです。料理に香りをつけたり、魚や肉のくさみをとったりするために使います。今日は、豚肉のしょうが焼きです。	ごはん	MILK	中華スープ	豚肉のしょうが焼き	スイートポテト サラダ		ぎゅうにゅう とりつくね ぶたにく ハム	ごはん ごまあぶらさけ さとう さつまいも マヨネーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじんしいたけ しょうがりんごジュース ブロッコリー	しょうがっこう 小学校 615	しょうがっこう 小学校 26.4	しょうがっこう 小学校 21.1
17	金	○	★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月は大豆と大根です。どちらも古くから日本人に親しまれている食材で故事やことわざとしても多く残っています。食育だよりをみてね。	ごはん 麦ごはん	MILK (マスカット)	キーマカレー	タンドライーチキン	だいこん 大根のおかか和え		ジョア とりにく ひよこまめ とうにゅうクリーム かつぶおがし	ごはん おおむぎじゃがいも カレー ルウ あかワイン オリーブオイル マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく れもんかじゅう だいこん キャベツ	しょうがっこう 小学校 587	しょうがっこう 小学校 24.1	しょうがっこう 小学校 15.3
21	火		しじみは、旬が2回あり、冬が旬のしじみを寒しじみ、夏が旬のしじみを土用しじみと言います。寒しじみは、冷たい水の中で身がしまっとう味が増し、土用しじみは、産卵時期のため、身が大きく栄養が豊富です。	ごはん	MILK	肉じゃが	米粉の揚げぎょうざ	こまつなとしじみの 和え物		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぎょうざ しじみつくだに	ごはん じゃがいも さとう さけ あぶら ごまあぶら	たまねぎ いとこんにやく にんじん グリンピース もやし こまつな	しょうがっこう 小学校 609	しょうがっこう 小学校 21.4	しょうがっこう 小学校 19.7
22	水		ほうとうは、山梨県の郷土料理で、小麦粉を練り平らに切っためんを、たっぷりの具材が入ったみそ仕立ての汁で煮こんだものです。今日は米粉のほうとうを使っています。	ごはん	MILK	ほうとう	あじの塩こうじ焼き	ちくぜん煮		ぎゅうにゅう あぶら みそ あじ とりにく	ごはん こめこめん さけ さとも さんどう みりん あぶら	かぼちゃ ごぼう はくさい にんじん しめじ こんにゃく いんげん	しょうがっこう 小学校 577	しょうがっこう 小学校 28.4	しょうがっこう 小学校 16.3
24	金		今日はいい(11月)、日本食(24日)というご合わせから、和食の日と決められました。和食は、自然のめぐみを活かす日本の食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。今年で10周年をむかえました。	7種野菜の 華やかごはん	MILK	けんちん汁	さわらの幽庵焼き	豚肉と根菜の煮物		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さわら ぶたにく	ごはん さとも ごまあぶら みりん さとう さけ	7種野菜のご飯の素 ごぼう にんじん しめじ はねぎ ゆずかじゅう だいこん グリンピース	しょうがっこう 小学校 553	しょうがっこう 小学校 26.5	しょうがっこう 小学校 17.5
27	月		★給食クイズ★きのこは「森の〇〇屋さん」と呼ばれています。なんと呼ばれているのでしょうか？ ①そうじ屋さん ②食べ物屋さん ③工事屋さん 3091910の答 スズキハナ子 3091910の答 ①: 7370	ごはん	MILK	厚揚げとニラの みそ汁	豆腐ハンバーグの きのこソースかけ	ポテトサラダ		ぎゅうにゅう あつあげ みそ ハンバーグ ハム	ごはん みりん さとも じゃがいもでんぱん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ きゅうり	しょうがっこう 小学校 583	しょうがっこう 小学校 23.4	しょうがっこう 小学校 18.8
28	火		かす汁に使われている酒かすは、日本酒を造るときにできるしぼりかすです。炭水化物やたんぱく質、ビタミンなどの栄養が、豊富にふくまれています。	ごはん	MILK	かす汁	ぶりの竜田揚げ	キャベツの おかか和え		ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ ぶり かつおがし	ごはん さとも さけ さかす さけ さとも じゃがいもでんぱん あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん こんにゃく はねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	しょうがっこう 小学校 637	しょうがっこう 小学校 26.8	しょうがっこう 小学校 22.3
29	水	○	タッカンジョンは、韓国料理の一つで、とりのから揚げを甘辛いタレでからめたものです。「タツ」はとりで、「カンジョン」は、ごまやクルミなどを水あめで固めた韓国の伝統菓子という意味があります。	ごはん	MILK	中華風卵スープ	タッカンジョン	ナムル		ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ	ごはん ごまあぶら じゃがいもでんぱん さけ こめこ あぶら さとう	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ にんにく もやし きゅうり とうもろこし	しょうがっこう 小学校 640	しょうがっこう 小学校 27.3	しょうがっこう 小学校 25.4
30	木		ゆずみそは、みその風味の中にさわやかなゆずの香りがあり、さっぱりとした後味になっています。今日は、とり肉にからめて焼いています。	ごはん	MILK	はくさいのみそ汁	とり肉のゆずみそ焼き	焼きビーフン		ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく ゆずみそ	ごはん さけ ビーフン ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん はねぎ チンゲンサイ	しょうがっこう 小学校 607	しょうがっこう 小学校 27.0	しょうがっこう 小学校 21.3
													774	33.0	25.0

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 621kcal たんぱく質 25.6g 脂質 22.5g  カミカミ献立です。

＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 779kcal たんぱく質 31.1g 脂質 25.9g



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎよ使用場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

令和5年 11月 献立表

上郡町学校給食センター

月	火	水	木	金
		1 ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる ぶたキムチ スタミナなっとう	2 ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん とりてん さつまいものレモンに	3  ふんか ひ 文化の日
6 ごはん ぎゅうにゅう とんじる かぼちゃコロッケ ふろふきだいこん たいみそ	7 ごはん ぎゅうにゅう うちめめじる ポークソテーガーリックふうみ あつあげのうまに	8 きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ とりにくのしょうがいため ツナサラダ	9 ごはん ぎゅうにゅう だいこんのすましじる みそカツ コールスローサラダ	10 だいずごはん ぎゅうにゅう にらのみそしる てりやきチキン たくあんあえ
13 ごはん ぎゅうにゅう よしのじる さんまのかばやき れんこんきんぴら	14 ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きびなごかりかりあげ ほうれんそうのおひたし	15 ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそしる とりにくのりしおあげ キャベツのごまあえ	16 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ぶたにくのしょうがやき スイートポテトサラダ	17 むぎごはん ジョア キーマカレー タンドリーチキン だいこんのおかかあえ
20	21 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こめこのあげぎょうざ こまつなとしじみのあえもの	22 ごはん ぎゅうにゅう ほうとう あじのしおこうじやき ちくぜんに	23  きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日	24 はなやかごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さわらのゆうあんやき ぶたとこんさいのにももの
27 ごはん ぎゅうにゅう あつあげとニラのみそしる とうふハンバーグのきのこソースかけ ハムポテ	28 ごはん ぎゅうにゅう かすじる ぶりじのたつたあげ おかかあえ	29 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごスープ タツカンジョン ナムル	30 ごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそしる とりにくのゆずみそやき やきビーフン	 いい にほんしょく 11月24日は しよく ひ 和食の日