



11月予定献立表



2020年11月

(愛西市)佐藤西中地区

日	献立名	体を作るものになるもの(原色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・ヨーグルト・チーズ類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・豆類)	6群(油脂)	
2月	ごはん いわしのうめ きりぼしだいこんのあえもの	ぶたにく はんぺん いわし	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース うめぼし きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
4月	ちゅうかめん かぶとこまつなのおおじそあえ こうやどうふとれんこんのかりんとう	ぶたにく なると まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん こまつな おおじそ	ねぎ もやし だけのこ にんにく しょうが はくさいキムチ かぶ れんこん	ちゅうかめん くらざとう	ごま ごまあぶら	食物繊維 強化献立
5月	ごはん サメとはなやさいのしおしモンふうみ にんじんのしおこんぶあえ かきたまじる	サメ たまご とりにく なまあげ	牛乳 こんぶ わかめ	ブロッコリー にんじん みつば	カリフラワー レモンソース だいこん たまねぎ はくさい ほししいだけ	ごはん でんぶん こむぎこ でんぶん	あぶら	おいものせつです
6月	クロールパン バジルチキン トマトスープ タピオカミルクポンチ	とりにく いか だいず	牛乳 アンニンかんてん ぎゅうにゅう	バジルこ にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん	レモンかじゅう たまねぎ キャベツ にんにく もも	クロールパン さとう カクテルゼリー ナタデココ タピオカ こうやぎゅうにゅうのものと きんめろウカットげんまいにんじん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	
9月	きんめろウカット げんまいにんじん うめのかあえ あざりとあおさのりのすましじろ なまあげのちゅうかいだめ	ぶたにく うめのかあえ あざりとあおさのりのすましじろ なまあげのちゅうかいだめ	牛乳	にんじん みずな	しょうが ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり うめぼし えのきだけ	ごはん さとう じゃがいもだんご しらだまふ	あぶら	かみかみ 献立
10月	ごはん しゅうまい 乳いとがんでんのくろずづけ	なまあげ ぶたにく まめみそ しゅうまい(はくさいとりにく)	牛乳 いとがんでん	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん さとう しゅうまい(こむぎこ) さとう	ごまあぶら	
11月	ごはん さといものそぼろに あきのフルーツパバロア	まぐろサラダあぶらづけ とりにく だいず ちくわ	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たまねぎ だいこん しょうが ぶどう かき りんご	ごはん さとう さといも さとう でんぶん パバロアのもと	ごま	
12月	ごはん さわらのしょうゆごうじやき ほうれんそうのなめだけあえ あきやさいのみそじる	さわら ぶたにく まめみそ	牛乳	ほうれんそう【あいち】 にんじん	ゆず もやし なめだけ たまねぎ ごぼう にんにく なす	ごはん さといも	あぶら	感謝の食育
13月	ごはん がんもどきのあまずあんかけ そくせきづけ さわにわん	どうふ たまご ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	キャベツ たくあん れんこん にんにく まいだけ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	西川小 4年なし
16月	ミル ロールパン あじのトマトソース かぼちゃとチーズのサラダ きのこベーコンのとうにゅうスープ	あじ ベーコン とうにゅう	牛乳 チーズ	トマト きな粉 パセリ かぼちゃ にんじん	にんにく えだまめ しめじ たまねぎ はくさい	ミルロールパン さとう たまごなまヨネーズ じゃがいも	オリーブあぶら	佐藤西中 代休
17月	ごはん ごもくごはん れんこんのはさみあげ しろみそじる	とりにく あぶらあげ はさみあげ(とりにく) とうふ まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん ミニトマト	だけのこ ごぼう にんにく はさみあげ(れんこん【あいさい】) はくさい【あいさい】 だいこん【あいさい】 こしつねぎ【あいさい】 なす	ごはん さとう はさみあげ(パンこ) さといも	ごま ごまあぶら あぶら	愛西の秋を 味わう給食週間 17日~24日 佐藤西中 3年なし
18月	きしめん さんまのしょうがに りんごとさつまいものケーキ	とりにく かまぼこ あぶらあげ さんま たまご	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう【あいち】	こしつねぎ【あいさい】 たまねぎ たもぎだけ しょうが りんご	きしめん さとう でんぶん	ケーキ さつまいも バター	
19月	ごはん みそおでん ごもくあつやきたまご しゅんぎくツナのあえもの	ぶたにく がんもどき はんぺん まめみそ あつやきたまご(たまご) まぐろサラダあぶらづけ	牛乳 こんぶ	にんじん あつやきたまご(ほうれんそう【あいち】) しゅんぎく【あいさい】	だいこん【あいさい】 にんにく あつやきたまご(しいたけ) とうもろこし もやし	ごはん さとう さとう		食育の日 佐藤西中 1年なし
20月	ごこくごはん さつまいもコロッケ ひじきとだいずのわふうサラダ	ぶたにく だいず	牛乳 ひじき	にんじん みずな	れんこん【あいさい】 たまねぎ にんにく だいこん【あいさい】 えだまめ しょうが キャベツ	ごこくごはん カレー コロッケ(さつまいも パンこ)	あぶら あぶら おかしそドレッシング	
24月	ごはん さばのみそに はくさいのゆずかあえ にぼんのうまみじる	さば はちょうみそ ささみ ゆば とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん みつば【あいさい】	はくさい【あいさい】 きゅうり ゆず だいこん【あいさい】 ほししいだけ	ごはん さとう		和食の日 西川小 代休
25月	ごはん なごやコーチンのひきすり きゅうりとしらすのしおこうじづけ あんころもち	なごやコーチン【あいち】 やきどうふ かまぼこ	牛乳 しらすぼし	にんじん	にんにく なましいだけ はくさい ねぎ きゅうり	ごはん さとう しらだまだんご こしあん	あぶら	西川小 5年なし
26月	ごはん あげざけのきのこあん こまつなのごまあえ さつまいものみそじる	さけ ちくわ ぶたにく なまあげ まめみそ	牛乳	こまつな にんじん	れんこん まいだけ えのきだけ もやし たまねぎ ごぼう	ごはん でんぶん さとう さとう さつまいも	あぶら ごま	森平小 3年なし
27月	あいちの こめこパン ピーフストロガノフ ジャーマンポテト みずなとかいそうのサラダ	きゅうにく【あいち】 だいず ウインナー	牛乳 なまクリーム こんぶ わかめ	にんじん トマト さやいんげん パセリ みずな あかパプリカ	にんにく たまねぎ レモンかじゅう マッシュルーム とうもろこし にんにく だいこん	あいちのこめこパン ハヤシルウ じゃがいも	オリーブあぶら オリーブあぶら イタリアンドレッシング	
30月	むぎごはん はなやさいのおかかあえ えびとはるさめのスープ	ぶたにく かつおぶし えび とりつくね	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ つぼづけ カリフラワー とうもろこし キャベツ しめじ しょうが	むぎごはん さとう はるさめ	あぶら あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物産を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

☆今月の栄養価☆

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
小学校11月平均	590	17.2	27.9	中学校11月平均	745	16.4	25.6

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

愛知県では、学校給食に県産の牛肉や名古屋コーチン(無償で提供しています。11月の献立では、25日の「名古屋コーチンのひきすり」、27日の「ピーフストロガノフ」で使用します。

