

# 11月予定献立表

2021年11月

(愛西市)佐藤西中学校

曜日	献立名	体を作るものになるもの (赤色)		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)		びょう
		1群 (肉・卵・魚・豆・豆腐類)	2群 (牛乳・乳製品・大豆・納豆類)	3群 (野菜類)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・餅類)	6群 (油脂)	
1 月 牛	ごはん さばのしょうゆこうじやき だいこんのうまに ひじきのドレッシングあえ	さば ぶたにく はんぺん やき豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう	だいこん【あいさい】 しょうが きゅうり とうもろこし	ごはん しおこうじ さとう さとう でんぷん	ドレッシング	華平小5年なし
2 火 牛	ごはん わふうコロッケ こまつなといかのおひたし あいさいじる	いか するめ とりにく	牛乳	こまつな にんじん みつば【あいさい】	わふうコロッケ(れんこん) たくあん こんにゃく はくさい【あいさい】 れんこん【あいさい】	ごはん わふうコロッケ(れんこん・パン) でんぷん	あぶら コーヒーストリーパー	西川小 1,2年なし
4 木 牛	ソフトめん ハムとキャベツのサラダ てづくりまっちゃんぱい	ぶたにく ハム	牛乳		たけのこ たまねぎ ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ カリフラワー まっちゃん【あいさい】	ソフトめん カレールフ さとう パイ巻き さとう	あぶら	華平小3年なし
5 金 牛	(小)キャラメルあげパン (中)いちごジャム たまごとコーンのミックスサラダ トマトポトフ	たまご ぶたにく だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト さやいんげん	とうもろこし りんご えのきたけ たまねぎ キャベツ にんにく	(小)あぶら (中)ミルクロールパン いちごジャム	(小)あぶら マヨネーズ	華平小6年なし
8 月 牛	ごはん まぐろとさといものあまからあげ にしょくびたし とろみじる	まぐろ ぶたにく なまあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう【あいさい】 にんじん かぼちゃ	はくさい【あいさい】 しょうが かぶ えだまめ	ごはん さといも さとう でんぷん	あぶら	かみかみ創立
9 火 牛	ごはん あきやさいのマーボー豆腐 ちゅうかれんこん フルーツアンニン	とうふ とりにく まめみそ やきぶた	牛乳	チンゲンサイ にんじん とうみょう	なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが れんこん【あいさい】 りんご もち パイ かき	ごはん さとう でんぷん さとう アンニンゼリー さとう	ごまあぶら ごまあぶら	華平小4年なし
10 水 牛	ごはん てづくりハムカツ きんぴらごぼう ふのおすいもの	ハム たまご ちくわ とりにく	牛乳 ごぶちや	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう たけのこ だいこん【あいさい】 まいだけ はくさい【あいさい】	ごはん こむぎこ パンこ さとう しらたまご	あぶら ごま ごまあぶら	西川小5年なし
11 木 牛	ごはん てつたつぷりごはん かんとくに みずなのおかかあえ	とりレバー ぶたにく かまぼこ とりにく かんとく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 ごんぶ	にんじん みずな	たまねぎ えだまめ しょうが こんにゃく だいこん【あいさい】 きゅうり もやし	むぎごはん さとう じゃがいも さとう さとう	あぶら	西川小5年なし
12 金 牛	あいちの こめパン スバゲッティイタリアン ブロッコリーのイタリアンサラダ みかん	ぶたにく ベーコン まぐろサラダあぶらづけ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー あかバブリカ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ みかん	あいちのこめパン スバゲッティ さとう さとう	オリーブあぶら オリーブあぶら	発達カアップ創立 西川小4年なし
15 月 牛	ごはん こうやどうふのたまごとし さわらのうめパンごやき つぼづけあえ	とりにく こうやどうふ なると たまご さわら	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ うめぼし カリフラワー つぼづけ	ごはん かぶ さとう パンこ	あぶら あぶら	佐藤西中代休
16 火 牛	ごはん えびしゅうまい チンジャオロース キムチスープ	えびしゅうまい(えび) ぶたにく とりにく	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ だいず もやし はくさいキムチ	ごはん えびしゅうまい(こむぎこ) さとう でんぷん トック	ごまあぶら	華平小 1,2年なし
17 水 牛	ごはん なますのそばやき にひたし だんごじる	なます とりにく あぶらあげ かつおぶし にくだんご(とりにく) とうふ	牛乳	にんじん みずな	しょうが だいこん【あいさい】 はくさい【あいさい】 しょうが ねぎ	きんめいろうカット げんまいごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	華平小5年なし
18 木 牛	サンドイッチ ロールパン ケباب・ケバブソース レンズまめのトルコふうスープ オレング	カツオ まぐろ とろみ ベーコン レンズまめ とりにく ベーコン	牛乳	トマト【あいさい】 にんじん トマト	レタス たまねぎ キャベツ たまねぎ えだまめ オレング	サンドイッチ ロールパン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	鉄強化創立
19 金 牛	ごはん れんこんとツナのがきまし あいさいやさいのぶたじる さつまいもとしゅんぎくのチーズサラダ ひとくちりんごゼリー	ほろろサラダあぶらづけ はんぺん ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	牛乳 チーズ	にんじん【あいさい】 みつば【あいさい】 しゅんぎく【あいさい】	れんこん【あいさい】 ごぼう だいこん【あいさい】 こんにゃく	ごはん さとう さとう でんぷん さとう	ごまあぶら ごまあぶら	食育の日 (愛西の秋を味わう 学校給食の日)
22 月 牛	ごはん とりにく のうまみあげ キャベツのあつさりづけ ふきよせじる	とりにく かまぼこ なまあげ	牛乳	とうみょう にんじん	にんにく しょうが キャベツ たいこん【あいさい】 しいだけ はくさい【あいさい】	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	
24 水 牛	きしめん あんかけきしめん きりぼしだいこんのごまがらめ てづくりみそおしパン	とりにく なると あぶらあげ あまみそ たまご とうにゅう	牛乳	ほうれんそう【あいさい】 にんじん	ねぎ もやし たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	きしめん でんぷん さとう	ごま	和食の日
25 火 牛	ごはん ほろけのちゅうがトマトソースやき はっほうさい きゅうりのちゅうがあえ	ほろけ ぶたにく うすらたまご かにかまぼこ	牛乳	トマト ターサイ にんじん	ねぎ しょうが にんにく はくさい【さやこうこう】 たけのこ キャベツ ヤングコーン しょうが きゅうり	ごはん さとう でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	和食の日
26 金 牛	クロスロール パン ジャーマンポテト クリームスープ みかんゼリーポンチ	ワインナー ぶたにく とうにゅう	牛乳	パセリ さやいんげん にんじん ブロッコリー(おむぎこ)	カリフラワー にんにく たまねぎ かぶ マッシュルーム あまなつみかん みかん レモンかじゅう	クロスロールパン じゃがいも ごめこのホワイトルウ がまごおりみかんゼリー さとう	オリーブあぶら	
29 月 牛	ごはん あいさいカレー れんこんとさといもチップス そくせきづけ	とりにく ハム	牛乳	にんじん ミニトマト みずな	たまねぎ だいこん【あいさい】 ねぎ にんにく しょうが れんこん【あいさい】 キャベツ セロリ	ごはん カレールフ さといも さとう	あぶら あぶら	華平小6年なし 西川小6年なし
30 火 牛	ごはん にくどうふどんぶり こまつなとほくさいのツナあえ しろみそ	ぶたにく とうふ まめみそ まぐろサラダあぶらづけ かまぼこ ゆば しろみそ まめみそ	牛乳 わかめ	ピーマン こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ はくさい【あいさい】 だいこん【あいさい】 なす	ごはん さとう さとう	あぶら	華平小6年なし 西川小6年なし 佐藤西中2年なし

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物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%
月平均	598	16.9	28.1	月平均	746	16.2

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

