

令和3年度 11月給食予定献立表

若国学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料						栄養価	
			主に体をつくるものになる(赤)		主に体の調子を整えるものになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	コッペパン いわしのごまがらめ ポトフ	いわし ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン でんぶん さとう	あぶら ごま	630 27.5	770 32.8
通津中学校1年生が考えた献立「旬の食材を取り入れた彩りのよい給食」										
2	火	ごはん 焼きししゃも2本 はすのさんばい さつまいものみそ汁 りんごゼリー		ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	れんこん たまねぎ えのきたけ りんご	こめ さとう さつまいも みずあめ	ごま	651 25.0	787 28.1
ベトナム料理										
4	木	ごはん 春巻 レモンサラダ フォーガー	ぶたにく まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ キャベツ きゅうり もやし レモン しょうが たまねぎ はくさい もやし	こめ こむぎこ さとう フォー	あぶら あぶら ごまあぶら	628 18.9	801 22.3
5	金	ごはん くじらカツカレー くじら一口カツ ポークカレー 大根サラダ	くじら ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう だいこん	こめ パンこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら カレールフ ごま 卵黄マヨネーズ	711 27.8	881 32.9
かみかみ献立 よくかんで食べましょう！										
8	月	鶏ごぼう ごはん いわしのかぼすレモン煮 相性汁 みかん	とりにく いわし とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ みかん	ごぼう ほししいたけ かぼすレモン たまねぎ みかん	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	696 29.8	776 32.6
「やまぐち郷土料理の日」 若国の郷土料理「おおひら」が出ます										
9	火	ごはん たらの揚げ浸し ゆずきち和え おおひら	たら とりにく くまあげ ごやどろふ	ぎゅうにゅう	しょうが ごまつな にんじん にんじん	こめ でんぶん さとう さとう れんこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく さといも さとう	あぶら	629 27.2	785 32.4	
セルフバーガーをつくろう！										
10	水	丸パン チキン照り焼きパティ 小松菜のソテー ABCスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご ごまつな にんじん にんじん パセリ	パン パンこ とうもろこし はくさい	602 24.5	718 27.9		
11	木	ごはん 韓国風肉じゃが (天ぷら) 五目厚焼玉子 ナムル	ぶたにく あかみそ すけそうだらといとやだいえも たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース とうもろこし たけのこ ししいたけ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう ごま ごまあぶら	631 25.3	770 29.2	
12	金	ごはん チキンチキンれんこん 団子汁	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	れんこん えだまめ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう しらたま さといも こんにゃく	あぶら	610 28.4	756 33.2
15	月	ごはん いわしの梅煮 大根の和え物 豚汁	いわし まぐろみずに ぶたにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	うめ もやし だいこん ごぼう だいこん しょうが	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	600 26.1	731 29.5	
16(火)～22日(月) 地場産給食週間 地元の食材を多く使います										
16	火	わかめ ごはん(小)	ぶたにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ れんこん	こめ うどん さとう	卵黄マヨネーズ ごま	626 24.4	788 28.8
17	水	コッペパン さつまいもシチュー 水菜とツナのとえ物 みかん	とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん みずな にんじん	ぶなしめじ たまねぎ もやし みかん	パン さつまいも さとう	シチュールウ あぶら	633 25.7	768 30.9
18	木	ごはん 高野豆腐の卵とじ 味噌和え	ごやどろふ とりにく たまご のり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ さとう ごま	あぶら	587 29.2	734 34.6
19	金	ごはん はものからあげ 小松菜の和え物 れんこんのみそ汁	はも とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	しらすぼし にんじん ねぎ	もやし れんこん たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	588 27.5	737 32.8
22	月	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	さば だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ はくさい	こめ さとう でんぶん	あぶら	616 30.7	744 34.2
川下中学校1年5組が考えた献立「オリジナル献立」										
24	水	はちみつ パン(小)	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんじん	はちみつパン きゅうり とうもろこし えのきたけ たまねぎ	620 25.7	734 29.2		
25	木	ごはん れんこん入り麻婆豆腐 中華和え	とうふ ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	れんこん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし	さとう でんぶん こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	615 25.5	763 30.0
川下中学校1年2組が考えた献立「ぶちうまいんじゃけー 食べてみんさい」										
26	金	ごはん 韓国のり さけの塩焼き れんこんのきんぴら つみれ汁 (あじつみれ)	さけ あぶらあげ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん ねぎ	こめ れんこん だいこん たまねぎ しょうが	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	600 29.1	730 32.6	
29	月	コッペパン チョコパテ サーモンフライ コールスローサラダ 野菜たっぷりスープ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン チョコパテ パンこ じゃがいも	あぶら フレンチドレッシング	655 26.0	776 29.5	
三重県の料理「とんてき」										
30	火	ごはん とんてき ごまキャベツ 生揚げのみそ汁	ぶたにく なまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	こめ ごま	590 28.5	737 33.5		

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。