



平成30年度

11月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金	
<p>(いいにほんしょく) 11月24日は「和食の日」</p> <p>日本の食文化にとって重要な秋の日に、和食文化を見直し、受け継いでいくことの大切さを考える日として「和食の日」が作られました。 21日の給食は、削り節でとった和風「だし」を使い煮物と汁物にしています。</p>		<p>今月の食育献立</p> <p>11月の食育献立は、山形県の「いも煮」です。 主に、里いも、牛肉、こんにゃく、ねぎをしょうゆで味付けする料理です。 給食では厚揚げや大根を使い、アレンジしています。</p>		<p>1</p> <p>○ 照り焼きハンバーグ ◎ 野菜の洋風煮 △ スライスチーズ</p> <p>ごはん</p>	<p>2</p> <p>○ タコライス (●ポイルキャベツ) ◎ 豆乳チャウダー</p> <p>ごはん</p>
<p>☆のマークの献立は和泉中学校区の子童、生徒が考えた献立です。</p>					
<p>5</p> <p>○ さばの塩焼き ● さつまいもとベーコンの煮物 ◎ みそ汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>6☆和泉こはく給食(国府小)</p> <p>◎ 白菜のクリーム煮 ◎ ☆大学いも風ごぼう</p> <p>コッペパン</p>	<p>7</p> <p>○ ホイコーロー ◎ ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>8☆和泉こはく献立(伯太小)</p> <p>○ ☆甘辛酢どり ◎ 野菜スープ</p> <p>アップルパン</p>	<p>9 ☆きれいに食べたで賞</p> <p>◎ 豚じゃが ☆ 炒めなます</p> <p>ごはん</p>	
<p>○ さば 塩 ● ショルダーベーコン さつまいも 玉ねぎ しめじ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 大根 干わかめ 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 白菜 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう ○ ごぼう でんぷん 水あめ 油 ざらめ 淡しょうゆ 酢</p>	<p>○ 豚肉 人参 キャベツ にんにく 干しいたけ 油 濃しょうゆ 砂糖 酒 テンメシジャン トウバンジャン でんぷん 塩 こしょう ◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ もやし たけのこ 玉ねぎ 中華スープ ごま油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 さつまいも れんこん 油 白ごま 小麦粉 酒 砂糖 酢 濃しょうゆ ◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう</p>	<p>○ 豚肉 糸こんにゃく じゃがいも 人参 枝豆 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ ちくわ 人参 大根 白ごま 油 酢 砂糖 淡しょうゆ みりん 塩</p>	
<p>12</p> <p>◎ マーボー豆腐 ○ 大根のベーコン煮</p> <p>ごはん</p>	<p>◎ 洋風おでん ○ キャベツと人参のソテー △ ココアクリーム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>□ 中華ごぼうごはん ○ 焼きししゃも ◎ 豚汁</p> <p>アルファ化米</p>	<p>15 ☆きれいに食べたで賞</p> <p>◎ きざみうどん ☆ 大豆の磯煮 △ いちごジャム</p> <p>食パン</p>	<p>16 (食育献立)</p> <p>○ さわらのみそだれかけ ◎ いも煮</p> <p>ごはん</p>	
<p>◎ 豚ひき肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん ○ ショルダーベーコン 大根 油 チキンコンソメ 砂糖 みりん 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 鶏肉 ミニウインナー 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 濃しょうゆ カレー粉 塩 こしょう ○ 豚肉 人参 キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう △ ココアクリーム</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 うすあげ 人参 青ねぎ ごぼう 干しいたけ にんにく 土しょうが 油 中華スープ オイスターソース 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ ししゃも ◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 削り節 信州みそ</p>	<p>○ 干うどん 鶏肉 うすあげ 青ねぎ 人参 えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ○ 豚肉 味付乾燥大豆 ひじき 人参 こんにゃく 砂糖 濃しょうゆ △ いちごジャム</p>	<p>○ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ でんぷん ◎ 豚肉 厚揚げ 里いも こんにゃく 人参 大根 白ねぎ 削り節 濃しょうゆ 砂糖 酒 みりん</p>	
<p>19</p> <p>◎ 鶏すき煮 ○ じゃがいものごま炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>◎ さつまいものチャウダー ○ 海草サラダ △ りんごジャム</p> <p>コッペパン</p>	<p>○ ☆さけの南蛮漬風 ● 切り干し大根と金時豆の煮物 ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>◎ ☆いなかスパゲティ ○ 白菜のコンソメ煮</p> <p>全粒パン</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>毎日美味しく食事ができるのは、たくさんの方々関わってくれているからです。感謝していただきましょう。</p>	
<p>◎ 鶏肉 煮物心 豆腐 糸こんにゃく 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ</p>	<p>◎ 鶏肉 ベーコン さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ パセリ 油 チキンコンソメ バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク 白ワイン 塩 こしょう ○ 人参 もやし 干わかめ 玉ねぎ オリーブ油 砂糖 酢 淡しょうゆ △ りんごジャム</p>	<p>○ さけ 玉ねぎ パプリカ 人参 油 砂糖 淡しょうゆ 酢 塩 こしょう でんぷん ねり梅 ● うすあげ 人参 切り干し大根 乾燥金時豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ スパゲティ 鶏肉 人参 たけのこ ブロッコリー 削り節 みりん 濃しょうゆ 白ごま 油 淡しょうゆ 砂糖 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン 白菜 油 チキンコンソメ 酒 みりん 淡しょうゆ</p>		
<p>26</p> <p>◎ そぼろ親子丼 ○ 三色ナムル</p> <p>ごはん</p>	<p>◎ 和風ラーメン ○ 鶏肉の五目炒め △ きなこクリーム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>○ いわしフライのケチャップソース ● きんぴらごぼう ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>◎ 厚揚げの甘酢煮 ○ ふかしいも △ バター</p> <p>食パン</p>	<p>30</p> <p>◎ カレーライス ○ 大根サラダ</p> <p>ごはん</p>	
<p>◎ 鶏ひき肉 卵 人参 青ねぎ 玉ねぎ しめじ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ 酒 ○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 白菜 青ねぎ もやし にんにく 土しょうが 油 煮干し 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 鶏肉 人参 たけのこ しめじ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 こしょう △ きなこクリーム</p>	<p>○ いわしフライ 油 ケチャップ ウスターソース みりん ● 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ◎ うすあげ 干わかめ 人参 青ねぎ 大根 玉ねぎ 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 たけのこ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ 酢 でんぷん ○ さつまいも △ バター</p>	<p>○ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ 大根 人参 とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p>	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪17% 比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
11月栄養価平均値	645	24.1	28.9	333	78	1.9	2.8	362	0.53	0.59	21	2.4	3.8