



# 11月 こんだてよていひょう



今月の目標  
よくんで食べよう

令和4年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいよりりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく (g)		
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる				
1	火		ごはん 		さばのおやき ごまずあえ ぶたじる	ぎゅうにゆう さば とうふ ぶたにく みそ	こめ ごま さとう さとも こんにやく	もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ ごぼう はくさい だいこん しょうが	小 中	631 763	24.5 29.4	9日 <b>チャプチェ</b>  チャプチェは、春雨と色とりどりの野菜や肉などを炒め合わせた、韓国の家庭料理の定番です。チャプチェの「チャプ」は「数々のものを混ぜ合わせる」、「チェ」は「細切り」という意味、おかずという食材がありまます。キムチとごま油をきかせた味付けが特徴で、ごはんがすすみます。
2	水		ハヤシライス 		ごはんにかけて食べよう ツナサラダ あおりごせりー	ぎゅうにゆう チーズ ツナ ぎゅうにく しろいんげんまめ	こめ じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	小 中	658 796	22.0 26.9	
4	金		ミルクパン 		ピリからしるビーフン デコポンサラダ だいがくいも	ぎゅうにゆう かまぼこ ぶたにく	パン ビーフン あぶら ごまあぶら さとう みずあめ さつまいも ごま	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが キャベツ きゅうり デコポン	小 中	606 777	21.4 26.9	
7	月		ごはん 		さんまのかんに きりぼしだいこんのサラダ のつべいじる	ぎゅうにゆう さんま ハム とりにく あつあげ	こめ さとう はちみつ マヨネーズ ごま こんにやく さともいも でんぶん	きりぼしだいこん にんじん だいこん ねぎ しいたけ えだまめ	小 中	658 800	25.0 29.6	18日 <b>ふるさとくまさんデー</b> 食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。11月の旬の食材は「白菜」です。白菜にはビタミンCが多く含まれており、かぜを予防する働きがあります。給食では「白菜のクリームシチュー」にしました。
8	火		きぬがさどん 		ごはんにくるせて食べよう とうにゅういりみそしる みかん	ぎゅうにゆう とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ とうにゅう あつあげ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう みかん	小 中	627 763	25.6 30.8	
9	水	本上小1年中止	むぎごはん 		チャプチェ はるまき コーンちゅうかスープ	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく	こめ むぎ さとう マロニー ごまあぶら こむぎこ はるさめ こめ あぶら でんぶん ラード	しょうが たけのこ にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ コーン キムチ チンゲンサイ きくらげ	小 中	646 854	21.4 26.9	
10	木	中学校中止	とりごぼろごはん 		いわしとおにくのハンバーグ カリカリあえ しらたまだんごじる	とりにく ぎゅうにゆう いわし ぶたにく ひじき あぶらあげ こんぶ	こめ むぎ ごま さとう あぶら パンこ みずあめ でんぶん こめ キャベツ きゅうり にんじん だいこん しいたけ ねぎ	えだまめ ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん	小 中	599 -	25.1 -	
11	金		コッペパン 		とりにくのマスタードやき りんごサラダ カレースパゲッティ	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく ぎゅうにく	パン みずあめ あぶら さとう スパゲッティ	りんご キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース	小 中	633 803	28.1 34.8	
14	月	中学校中止	むぎごはん 		にくじゃが キャベツのごまあえ ちりめんナッツ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく てんぶら あぶらあげ ちりめん	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま アーモンド	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きぬさや	小 中	587 -	23.1 -	
15	火		ちゅうかどん 		ごはんにくるせて食べよう シューマイ ナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく えび いか とりにく	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう ラード こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きぬさや しょうが にんにく きゅうり もやし	小 中	593 789	25.6 33.9	
16	水		ごはん 		さかなのかばやき れんこんサラダ なめこじる	ぎゅうにゆう ホキ ハム あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま マヨネーズ	しょうが れんこん きゅうり にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	小 中	615 747	23.5 28.4	
17	木		ポークカレー 		ごはんにかけて食べよう マカロニサラダ マンゴプリン	ぎゅうにゆう ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり マンゴ	小 中	663 807	22.1 27.0	
18	金	西小4年中止	こくとうパン 		オムレツ さつまいもサラダ はくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゆう たまご ぶたにく ハム とりにく しろいんげんまめ	パン さとう さつまいも マヨネーズ バター じゃがいも	トマト にんにく きゅうり たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	小 中	662 822	24.2 29.2	
21	月		ごはん 		おでん ビーンズサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゆう あつあげ ちくわ とりにく だいず うずらたまご ハム かつおぶし ちりめん あおのり	こめ さともいも こんにやく マヨネーズ ごま	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	小 中	607 747	25.1 31.0	
22	火	本上小2年中止	あきのみのりごはん 		やしきししゃも だいこんサラダ ごまみそしる	とりにく ししゃも あぶらあげ ぎゅうにゆう ツナ あつあげ みそ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	にんじん ぶなしめじ ごぼう いんげん コーン きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 中	592 747	22.6 28.9	
24	木		むぎごはん 		マーボー豆腐 パンサンスー パイン	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく ハム みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ コーン しいたけ きゅうり きくらげ パイン	小 中	610 748	22.6 27.6	
25	金		セルフバーガー 		パンにさかなフライ、タルタルソース、サラダをはさんで食べよう ポークビーンズ	ぎゅうにゆう ホキ ぶたにく だいず	パン パンこ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ トマト	小 中	639 791	29.4 36.2	
28	月		ごはん 		おろしハンバーグ ごまネーズあえ かきたまじる	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく とうふ ちりめん ささみ たまご かまぼこ	こめ さとう パンこ でんぶん ごま マヨネーズ	だいこん レモン キャベツ きゅうり コーン ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	小 中	622 752	23.3 27.6	
29	火		チキンライス 		はくさいとくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ さとう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース はくさい にんじん プロックリー しいたけ ねぎ みかん パイン もも ぶどう りんご	小 中	607 753	22.1 27.0	
30	水		むぎごはん 		ささみのレモンにかばちゃサラダ タンタンみそしる	ぎゅうにゆう ささみ ハム ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら	レモン かぼちゃ きゅうり ねぎ たまねぎ にんじん にんにく たけのこ もやし きくらげ	小 中	632 757	26.2 29.5	

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。