



11月



学校給食献立表



東陽学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>~11月食育目標~ バランスよく 食べよう!</p> <p>~11月給食目標~ 食べ物の3つの 働きを知ろう!</p>	<p>1 野菜のごま和え</p> <p>塩さば</p> <p>麦ごはん いちようぼ汁</p> <p>☆いちよう葉汁は、大豆をぎんなんにみたて野菜たっぷり汁物です。</p>	<p>2 大豆とれんこんのサラダ</p> <p>きなこ揚げパン ポトフ</p> <p>☆給食で大人気!揚げパンのきなこは煎った大豆をつぶして粉にしたものです。</p>	<p>文化の日</p>	<p>4 菜焼き</p> <p>魚のみもじ焼き</p> <p>麦ごはん さつまいもみそ汁</p> <p>☆もみじ焼きはある野菜を使ってきれいなオレンジ色にしています。その野菜は何でしょう?</p>
		<p>小林 - (kcal) 中756 中756</p> <p>タンパク質 (g) 中34.5 中34.5</p> <p>(赤)血や肉・骨になる食品</p> <p>(黄)熱や力になる食品</p> <p>(緑)体の調子を整える食品</p>	<p>小林 - (kcal) 中831 中831</p> <p>タンパク質 (g) 中34.0 中34.0</p> <p>(赤)牛乳と肉</p> <p>(黄)大豆</p> <p>(緑)大豆</p>		<p>小林 - (kcal) 中801 中801</p> <p>タンパク質 (g) 中29.4 中29.4</p> <p>(赤)牛乳 あげみそ ホキ わかめ しらす</p> <p>(黄)米 麦 さつまいも 油</p> <p>(緑)だいこん ねぎ しいたけ にんじん ほくさい たまつな</p>
献立	<p>7 五色あえ</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>麦ごはん ごま団子汁</p> <p>☆熊本県の郷土料理である団子汁を少しアレンジしてごまを練り込みました。</p>	<p>8 いい歯の日</p> <p>ツナ和え</p> <p>ごぼうのごまだれ丼 豆腐のみそ汁</p> <p>☆11月8日は、いい歯の日です。よくかむことは、体によいことがたくさんあります。</p>	<p>9 野菜とわかめのサラダ</p> <p>大豆チョコ</p> <p>ひのくにパン 白菓のクリームシュー</p> <p>☆野菜は、古くから京都で栽培されてきた京野菜の1つです。</p>	<p>10 れんこんのきんぴら</p> <p>白身魚フライ</p> <p>麦ごはん のっぺ汁</p> <p>☆れんこんは、お隣の氷川町でたくさん収穫されています。</p>	<p>11 豆腐サラダ</p> <p>麦ごはん きのごカレー</p> <p>☆えのきだけは、きのこの仲間です。今東陽町で収穫されています。</p>
		<p>小林 - (kcal) 中779 中779</p> <p>タンパク質 (g) 中28.3 中28.3</p> <p>(赤)牛乳 厚焼きたまご</p> <p>(黄)肉 あげ チキンハム</p> <p>(緑)米 麦 さとう 油 さとう</p>	<p>小林 - (kcal) 中771 中771</p> <p>タンパク質 (g) 中27.7 中27.7</p> <p>(赤)焼き竹輪 牛乳 とろろ わかめ</p> <p>(黄)あげみそ ツナ こんぶ</p> <p>(緑)米 麦 でんぶ 油 さとう ごま</p>	<p>小林 - (kcal) 中789 中789</p> <p>タンパク質 (g) 中33.8 中33.8</p> <p>(赤)牛乳 とり肉 わかめ</p> <p>(黄)大豆</p> <p>(緑)大豆</p>	<p>小林 - (kcal) 中800 中800</p> <p>タンパク質 (g) 中31.1 中31.1</p> <p>(赤)牛乳 ホキ とり肉</p> <p>(黄)あつあげ こんぶ</p> <p>(緑)米 麦 さつまいも 油 さとう</p>
献立	<p>14 大根のナムル</p> <p>あじの四川風</p> <p>麦ごはん スーミータン</p> <p>☆スーミータンは、中華風コーンスープです。スーミーとはもろこし、タンはスープのことを意味します。</p>	<p>15 いい歯の日</p> <p>小松菜のごまネーズあえ</p> <p>鶏ごぼうめし おでん</p> <p>☆秋から冬の寒い季節に収穫される大根は、みずみずしく甘み強いのが特徴です。</p>	<p>16 旬の食べ物</p> <p>みかん 枝豆サラダ</p> <p>さつまいも蒸しパン カレーうどん</p> <p>☆今が旬のさつまいもを使った蒸しパンです。ほんのりとした甘みがあります。</p>	<p>17 キャベツのごま和え</p> <p>肉みそ</p> <p>麦ごはん 大豆の磯煮</p> <p>☆肉みそには、おからを使っています。食物せんいたっぷりです。</p>	<p>18 れんこんサラダ</p> <p>うまかコロッケ</p> <p>ふるさとくまさん元</p> <p>☆ふきよせごはんは、秋に紅葉した落ち葉のように彩りのいい混ぜご飯です。</p>
		<p>小林 - (kcal) 中752 中752</p> <p>タンパク質 (g) 中31.7 中31.7</p> <p>(赤)牛乳 卵 しらす</p> <p>(黄)あじ</p> <p>(緑)米 麦 でんぶ 油 さとう ごま</p>	<p>小林 - (kcal) 中783 中783</p> <p>タンパク質 (g) 中30.7 中30.7</p> <p>(赤)とり肉 牛乳 しらす こんぶ</p> <p>(黄)うずら卵 あつあげ 焼き竹輪</p> <p>(緑)米 もち米 油 ごま</p>	<p>小林 - (kcal) 中802 中802</p> <p>タンパク質 (g) 中24.5 中24.5</p> <p>(赤)牛乳</p> <p>(黄)チキンハム ぶた肉</p> <p>(緑)さつまいも 蒸しパン</p>	<p>小林 - (kcal) 中837 中837</p> <p>タンパク質 (g) 中32.0 中32.0</p> <p>(赤)牛乳 とり肉 あげ ひじき</p> <p>(黄)大豆</p> <p>(緑)大豆</p>
献立	<p>21 かぶのサラダ</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>麦ごはん 豚汁</p> <p>☆秋から冬にかけて旬になるかぶは、甘みがありおいしいです。葉っぱも食べられます。</p>	<p>22 中華サラダ</p> <p>春巻き</p> <p>中華おこわ とろたまスープ</p> <p>☆中華おこわは、東陽小5年生が育てたもち米をつかっています。今年どれた新米です。</p>	<p>24 和食の日</p> <p>さばの幽庵(ゆうあん)焼き</p> <p>大豆とひじきの炒め煮</p> <p>麦ごはん ご汁</p> <p>☆幽庵(ゆうあん)焼きとは、ゆずのかおりをつけたタレに魚を漬けて焼いたものです。</p>	<p>25 くだもの</p> <p>いわしのおかか煮</p> <p>しょうがごはん 沢煮椀</p> <p>☆今収穫されている、やわらかく香りのよいしょうがを「新しょうが」とよみます。</p>	
		<p>小林 - (kcal) 中803 中803</p> <p>タンパク質 (g) 中30.7 中30.7</p> <p>(赤)牛乳 とり肉 ぶた肉 こんぶ</p> <p>(黄)あつあげ みそ チキンハム</p> <p>(緑)米 麦 さとう でんぶ 油</p>	<p>小林 - (kcal) 中845 中845</p> <p>タンパク質 (g) 中26.5 中26.5</p> <p>(赤)ぶた肉 牛乳</p> <p>(黄)春巻き 卵 ベーコン</p> <p>(緑)米 (もち米) 油 ごま油 でんぶ</p>	<p>小林 - (kcal) 中757 中757</p> <p>タンパク質 (g) 中33.0 中33.0</p> <p>(赤)牛乳 あげ ひじき</p> <p>(黄)大豆 天ぷら さば</p> <p>(緑)米 麦 こんにやく 油 さとう</p>	<p>小林 - (kcal) 中777 中777</p> <p>タンパク質 (g) 中30.1 中30.1</p> <p>(赤)あげ 牛乳 こんぶ</p> <p>(黄)いわし ぶた肉 あつあげ</p> <p>(緑)米 麦 さとう 油 さとう</p>
献立	<p>28 ピーズサラダ</p> <p>そぼろごはん 肉団子と白菜のスープ</p> <p>☆ピースサラダには、大豆・だいふく豆・枝豆の3種類の豆が入っています。</p>	<p>29 切り干し大根の酢の物</p> <p>麦ごはん 肉豆腐</p> <p>☆白菜の旬は10月~2月頃です。寒くなると甘くなり、おいしくなります。</p>	<p>30 旬の食べ物</p> <p>大学芋</p> <p>ミルクパン タイビーエン</p> <p>☆旬のさつまいもを使って、大学芋を作りました。</p>	<p>11月 旬の食材</p> <p>さんま しょうが しいたけ みかん</p> <p>りんご ゆず さつまいも さつまいも</p> <p>れんこん だいこん ほくさい</p> <p>えのきだけ きくらげ かぼす</p>	
		<p>小林 - (kcal) 中806 中806</p> <p>タンパク質 (g) 中33.6 中33.6</p> <p>(赤)牛乳 卵 鶏肉 ぶた肉 大豆</p> <p>(黄)大福豆 金時豆 チキンハム ミートボール</p> <p>(緑)米 さとう 油 はるさめ</p>	<p>小林 - (kcal) 中800 中800</p> <p>タンパク質 (g) 中27.4 中27.4</p> <p>(赤)牛乳 牛肉 あつあげ</p> <p>(黄)米 麦 つきこんにやく さとう 油</p> <p>(緑)ごま</p>	<p>小林 - (kcal) 中852 中852</p> <p>タンパク質 (g) 中30.9 中30.9</p> <p>(赤)牛乳 ぶた肉</p> <p>(黄)うずら卵</p> <p>(緑)ミルクパン さとう 油</p>	

○印は、東陽・泉町産の食材です。

\*学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせ下さい。