令和5年度

11月 献立予定表

大崎南学校給食センター（ひまわりキッチン）

○カメマークの太字のメニューは「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう！

○毎月19日は「食育の日」です。ひまわりキッチンでは，食育の日に和食献立を実施しています。「だし」のうまみを味わいましょう。

★牛乳は毎日つきます。

日	曜	献立名 主食	献立名 おかず（主菜・副菜・汁物・デザート）	赤の食品（からだをつくるもとになるもの） 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品（からだの調子を整えるもとになるもの） 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜 果物・きのこ	黄の食品（力のもとになるもの） 5群 米・パン・めん いも・砂糖	黄の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 幼	栄養価 小	栄養価 中	給食のない幼稚園学校
1	水	ごはん	ハンバーグのハニートマトソース **ひじきの炒り煮** なめこ汁	ハンバーグ さつま揚げ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 芽ひじき 煮干し粉	にんじん	キャベツ　えだまめ なめこ　だいこん ねぎ	米 強化米(ﾋﾞﾀﾐﾝB群) はちみつ しらたき　三温糖	米油	516 22.0 19.0 2.6	613 25.1 20.0 3.1	791 30.9 23.9 3.9	
6	月	ごはん	蒸しすずかけぎょうざ （幼小2個，中3個） チンゲン菜の中華あえ 米粉めんみそスープ	ぎょうざ 豚もも肉 なると 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	だいずもやし キャベツ ホールコーン 緑豆もやし　ねぎ	米　三温糖 米粉めん	ごま油　ごま 米油	474 19.5 14.4 1.9	578 22.6 15.7 2.3	752 28.0 18.5 3.1	
7	火	**もち玄米入りごはん**	肉じゃがコロッケ ごま和え　煮込みおでん	かまぼこ　がんも さつま揚げ 豆ちくわ　うずら卵	牛乳 結びおでん 昆布	こまつな にんじん	だいずもやし だいこん	米　もち玄米 肉じゃがコロッケ 上白糖　三温糖 板こんにゃく	大豆油　ごま	-	647 23.5 22.2 3.3	778 27.4 23.9 4.0	にじの子幼
8	水	ごはん	さんまの甘露煮　**★サラダで元気給食** りっちゃんサラダ　のっぺい汁	さんまの甘露煮 ロースハム かつお節 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	キャベツ　きゅうり ホールコーン だいこん ねぎ　干しいたけ	米　上白糖 さといも　片栗粉	米油	483 19.8 19.8 1.9	579 21.9 20.9 2.1	735 26.7 24.2 2.6	
9	木	ささ結びのつやつやごはん	ぶた肉のバーベキューソース 笹かま入りわかめのおひたし ふるさと野菜のみそスープ お米のババロア　**★地場産給食の日**	豚肩ロース肉 豚もも肉 笹かまぼこ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	りんごピューレ たまねぎ　しょうが にんにく　キャベツ だいこん　ねぎ ホールコーン はくさい　ぶなしめじ	米　上白糖 お米のババロア	米油　ごま油	523 22.6 21.7 2.0	617 25.2 22.5 2.4	746 28.7 23.6 3.0	
10	金	**麦ごはん**	ピビンバの具 （肉そぼろ・ナムル） わかめスープ　梨抜きチーズ	豚ももひき肉 たまご　木綿豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな 赤ピーマン	ねぎ　にんにく しょうが だいずもやし きくらげ　緑豆もやし	米　押麦 三温糖	米油　ごま油 ごま	474 24.9 18.4 2.9	583 29.7 20.1 3.4	733 35.4 22.5 4.2	
13	月	ごはん	松風焼き　**豆もやしの煮物** じゃがいものみそ汁	鶏ももひき肉 たまご　赤みそ 油揚げ　木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ　だいずもやし キャベツ	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) パン粉　じゃがいも 三温糖　しらたき じゃがいも	ごま　米油	473 24.5 16.5 2.1	592 29.4 18.5 2.6	750 36.2 21.6 3.3	古川西小中
14	火	わかめごはん	三本木中学校リクエスト給食 とりの唐揚げ（2個） **かみかみサラダ** とん汁　ヨーグルト	鶏もも肉　さきいか 豚もも肉　木綿豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが　きゅうり キャベツ　ごぼう だいこん　ねぎ	米　片栗粉 上白糖　さといも 板こんにゃく	大豆油　ごま ごま油　米油	579 28.1 20.5 2.8	684 31.5 21.8 3.5	874 38.4 25.3 4.1	
15	水	ごはん	トマトオムレツ ジャーマンポテト　ポトフ	トマトオムレツ バラベーコン ウィンナーソーセージ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　だいこん キャベツ ホールコーン	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) じゃがいも	米油	511 17.2 18.9 1.8	623 20.0 20.4 2.2	807 24.6 24.9 2.8	
16	木	ごはん	ほっけの塩焼き こんにゃくのおかか煮 春雨のすまし汁　豆乳プリン	ほっけ　鶏もも肉 ちくわ　かつお節 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ　ぶなしめじ	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 板こんにゃく 三温糖　白玉麩 緑豆はるさめ 豆乳プリン	米油	511 24.0 16.4 2.4	607 26.7 17.2 2.7	747 32.0 18.7 3.3	
17	金	ごはん	五目野菜肉だんご （幼小2個，中3個） あぶらふの甘辛炒め　けんちん汁	五目肉だんご 豚もも肉　赤みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが　キャベツ たまねぎ　だいこん ごぼう　干しいたけ ねぎ	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖　油麩 つきこんにゃく	ごま油　米油	515 21.6 18.5 2.4	619 24.5 20.0 2.7	812 31.2 24.4 3.5	
20	月	ごはん	ぶた肉と岩出山産れんこんの黒酢炒め **切干大根のごま風味和え** わかめ汁	豚もも肉　ちくわ 油揚げ　木綿豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	れんこん　だいこん きゅうり ホールコーン　ねぎ	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 片栗粉　三温糖	大豆油　ごま油 ごま	493 20.6 18.3 2.2	617 24.8 20.9 2.6	782 30.0 24.5 3.3	
21	火	ごはん	五目厚焼きたまご **ごぼうサラダ** すきやき煮	五目厚焼きたまご 豚もも肉 焼き豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん しゅんぎく	ごぼう　えだまめ たまねぎ　はくさい 干しいたけ えのきたけ　ねぎ	米 強化米(ﾋﾞﾀﾐﾝB群) しらたき	ごま 卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米油	524 23.3 25.1 1.5	636 26.6 27.2 1.9	802 32.0 32.1 2.3	
22	水	食パン	タンドリーチキン　焼きそば コンソメスープ　りんごジャム	鶏むね肉 豚もも肉 バラベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ 緑豆もやし　セロリ	パン 蒸し中華めん りんごジャム	米油	456 26.9 13.7 2.8	577 31.0 15.9 3.5	714 37.3 18.5 4.5	
24	金	さつまいもごはん	さけの塩麹焼き **すき昆布と大豆の煮物**　**★食育の日**　**★和食の日** まめふのすまし汁	さけの塩麹焼き 油揚げ　大豆 木綿豆腐　かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	緑豆もやし 干しいたけ　だいこん	米　さつまいも しらたき　三温糖 白玉麩	黒ごま　米油	470 27.6 14.7 1.5	540 30.0 16.0 1.7	643 35.2 18.1 2.2	
27	月	ごはん	中学校課題図書「スクラッチ」より ◆健斗のコーラ煮　**◆図書まつり給食** ツナマヨサラダ 豆腐汁	豚もも肉　うずら卵 ツナ油漬 木綿豆腐　赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん　ねぎ しょうが　きゅうり キャベツ　えのきたけ ホールコーン	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) コーラ	米油 卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	470 19.6 19.6 1.9	588 23.3 22.6 2.3	744 28.3 26.4 2.9	
28	火	シナイモツゴ郷の米ごはん	とり肉のくわ焼き　**★特別栽培米給食** **五目豆**　**◆図書まつり給食** 小学校課題図書「ライスボールとみそ蔵と」より ◆ユキちゃんちのみそ汁	鶏もも肉　大豆 油揚げ　赤みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう　キャベツ	米　上白糖　米粉 板こんにゃく 三温糖 じゃがいも	サラダ油　米油	437 15.9 14.1 1.8	608 28.5 18.2 2.3	768 34.1 21.0 2.8	
29	水	ココア揚げパン	カラフルサラダ さつまいもの米粉シチュー ぶどうゼリー	鶏もも肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん	キャベツ　きゅうり ホールコーン えだまめ　たまねぎ	米粉フォカッチャ ミルメークココア さつまいも　米粉 ぶどうゼリー	大豆油 ドレッシング 米油	571 21.0 19.4 2.0	625 22.5 21.7 2.4	775 27.7 26.0 3.1	古川西小中
30	木	ごはん	にじの子幼稚園の本「今日のごはん」より ◆みんなで作ったカレーライス 福神漬　**◆図書まつり給食** キャベツとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	豚もも肉 ツナ水煮	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	にんにく　しょうが たまねぎ　きゅうり りんごピューレ だいこん　キャベツ ホールコーン　バナナ りんごシロップ漬け パイン缶　モモ缶	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) じゃがいも 上白糖	米油	571 19.2 18.2 2.6	718 23.2 20.7 3.2	908 27.9 24.1 4.0	

☆栄養価は『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』で計算しています。
☆学校行事や物資等の都合により，献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

11月の地場産野菜

○さん・サンフラワー会，ポテトの会，こんの農園の野菜を使用しています。
ねぎ，たまねぎ，じゃがいも，きゅうり，れんこん　など
○その他の地場産物
大豆，しょうゆ，みそ，豆腐，油揚げ，ぶた肉，たまご，米粉めん，すずかけぎょうざ　など

～給食費口座振替日のお知らせ～
7期　11月30日（木）
残高のご確認をお願いいたします。