



11月の献立予定表



はつかいちしりつみやしましゅうがっこう
廿日市市立宮島小学校
はつかいちしりつみやじょうこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

今月の献立目標 新米を食べて、秋の収穫を味わい感謝しよう

日(曜)	献立名	材料名			野菜の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質相当量 (g)	
1 (水)	こぎつねずし ひじきいりりどうふ みそしる 牛乳	こめ さとう こめあぶら きびざとう ごま じゃがいも	とりにく あぶらあげ とうふ まぐろのみずに ひじき たまご みそ 牛乳	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが	93	661	4.0	<p>11月から新米になります！ 今月から給食の米が新米になります。廿日市市(おもに佐伯・吉和地域)で作られた米です。秋の実りを代表する新米のおいしさを味わってください。</p> <p>みんなで楽しく青空給食！ 7日(火)は、縦割り班でグラウンドでお弁当を食べる青空給食です。縦割り班の交流を深めながら、楽しくおいしくお弁当を食べてくださいね！</p> <p>11月24日は「和食の日」 「和食と日本の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さをあらためて考える日として、「和食の日」が制定されました。廿日市市と大竹市の学校給食では、和食の日に「ごはん、焼き魚、青菜のお浸し、だしを使った汁」の献立を提供し、子どもたちに和食のよさを伝えていきます。</p> <p>◆和食のよさ◆ ①多様な食材の味わいを生かす ②栄養バランスがよい ③自然や四季を楽しむ ④年中行事との関わりが深い</p> <p>*きじゆんりょう(しょうがっこう4ねんせい) エネルギー 650キロカロリー しよくえんそうとうりょう 2.0gみまん やさいのりょう 100g~120g</p>
6 (月)	ごはん にくどうふ じゃがいものさんばいず りんご 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ いとこんにやく りんご	79	594	1.7	
7 (火)	【あおぞらきゅうしよく おべんとう】 わかめごはん とりのからあげ にしめ さんしよくごまあえ ミニトマト みかんかん(缶) 牛乳	こめ こめあぶら ごま きびざとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	とりにく さつまあげ わかめ 牛乳	にんにく にんじん ごぼう こんにやく こまつな ミニトマト だいこん みかんかん	98	640	2.2	
8 (水)	むぎごはん テンジャンチゲ きりぼしだいこんのナムル さつまいものジョン 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも ごま さつまいも こむぎこ	ぶたにく とうふ あかみそ しらすぼし たまご 牛乳	はくさいキムチ たまねぎ しめじ にんにく ねぎ こまつな きりぼしだいこん しょうが	71	655	2.3	
9 (木)	セサミトースト さつまいもとだいのクリームシチュー りっちゃんのサラダ 牛乳	パン バター ごま ねりごま はちみつ さつまいも こむぎこ オリーブあぶら きびざとう	とりにく だいち なまクリーム こんぶ ハム かつおぶし 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ カリフラワー チンゲンサイ キャベツ トマト コーン きゅうり	143	728	2.5	
10 (金)	ごはん さけのチャンチャンやき もずくじる はちみつかぼちゃ 牛乳	こめ バター じゃがいも はるさめ はちみつ	さけ しろみそ もずく 牛乳	えのきたけ エリンギ たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ	101	594	1.8	
13 (月)	ごはん おでん なつとうのかわりあえ みかん 牛乳	こめ じゃがいも きびざとう マヨネーズ	とりにく たまご ちくわ なつとう チーズ のり 牛乳	だいこん にんじん こんにやく こまつな みかん	80	640	2.3	
14 (火)	あずきごはん こいわしのてんぷら ゆずふうみだいこん はくさいのいために 牛乳	こめ こむぎこ なたねあぶら きびざとう ごまあぶら	あずき こいわし なまあげ とりにく 牛乳	だいこん ゆず はくさい にんじん こんにやく しめじ	114	604	1.2	
15 (水)	むぎごはん いそに キャベツのあまずあえ れんこんチップス 牛乳	こめ むぎ こめあぶら きびざとう なたねあぶら	ひじき さつまあげ とりにく だいち しらすぼし 牛乳	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ こまつな コーン れんこん	135	616	1.7	
16 (木)	きんときまめのミートサンド ジュリアンスープ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	パン オリーブあぶら きびざとう でんぷん	きんときまめ とりにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリ みかんかん ももかん パインかん パナナ	127	581	2.6	
17 (金)	てまきキンパ わかめスープ じゃがいものみそマヨネーズあえ 牛乳	こめ ごまあぶら ごま きびざとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく たまご のり わかめ みそ 牛乳	にんにく こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	63	655	3.1	
20 (月)	ひろしまめいぶつたつぷりしおレモンやきそば あつくもえろ！CSスープ チーズフォカッチャ 牛乳	ちゅうかそば ごまあぶら きびざとう じゃがいも こめあぶら オリーブあぶら こむぎこ	ぶたにく いか とりにく しらすぼし チーズ 牛乳	にんじん もやし キャベツ ねぎ レモン たまねぎ なましいたけ トマト しょうが にんにく	148	609	2.7	
21 (火)	やながわふうどんぶり ひじきのサラダ りんご 牛乳	こめ むぎ きびざとう ごま こめあぶら	ぶたにく たまご ひじき まぐろのみずに 牛乳	たまねぎ いとこんにやく ごぼう ほしいたけ ねぎ キャベツ にんじん りんご	88	585	1.6	
22 (水)	ごはん ピザどうふ ふわふわスープ かみかみサラダ 牛乳	こめ きびざとう でんぷん こめあぶら パンこ アーモンド ごま	なまあげ チーズ いか かつおぶし とりにく ひよこめめ たまご チーズ かえりりこ 牛乳	かいわれだいこん たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ キャベツ コーン	115	705	1.6	
24 (金)	【わしよくのひ わしよくのきほんこんだて】 ごはん SDGsふりかけ さばのしおやき こまつなとだいちのおひたし けんちんじる 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら ごま	さば だいち わかめ かつおぶし とうふ こんぶ 牛乳	こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	80	640	2.0	
27 (月)	カレーうどん わふうサラダ スイートポテト 牛乳	うどん じゃがいも きびざとう でんぷん ごま こめあぶら さつまいも バター	とりにく あぶらあげ しらすぼし なまクリーム たまご 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ コーン だいこん ほしいたけ	95	605	2.7	
28 (火)	ごはん わかめのジュージュ はっぼうどうふ もやしのちゅうかあえ 牛乳	こめ ごまあぶら でんぷん きびざとう こめあぶら	ぶたにく えび とうふ うずらたまご わかめ まぐろのみずに しらすぼし かつおぶし 牛乳	たまねぎ にんじん いら たけのこ しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ	119	609	2.4	
29 (水)	コーンピラフ さわらのガーリックパンこやき れんこんのペペロンチーノ さといものミネストローネ 牛乳	こめ むぎ バター オリーブあぶら パンこ さといも	さわら チーズ ベーコン ぶたにく 牛乳	たまねぎ コーン にんにく パセリ れんこん にんじん セロリ キャベツ トマト	144	617	1.9	
30 (木)	ごはん とりにくとじゃがいものいために アーモンドあえ りんご 牛乳	こめ でんぷん なたねあぶら じゃがいも きびざとう ごまあぶら アーモンド	とりにく 牛乳	こんにやく たまねぎ えだまめ もやし こまつな にんじん りんご	85	612	1.2	

*都合により献立を変更する場合があります。
*2日(木)は、文化発表会のため給食はありません。(お弁当です。)

