



# 11月献立表



(中学校19回)

奥多摩町学校給食センター

2023	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの(黄色)	血や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
1水	ごはん メンチカツ(ソース) 切干大根のサラダ かぶのみそ汁	○	🍴	こめ パン粉 小麦粉 油 砂糖	生乳 豚肉 ハム 油揚げ	たまねぎ 切干しだいこん きゅうり にんじん かぶ	824 32.0	1日(水) かぶのみそ汁 かぶの旬は、春と秋冬の2回あります。秋冬のかぶは、甘みが強いのが特徴です。
2木	豚丼 きゅうりと茎わかめのごま酢あえ りんご	○	🍴	こめ 砂糖 油 ごま	豚肉 生乳 ねぎわかめ	キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり りんご	736 28.3	2日(木) 豚丼 豚肉には、疲れをとってくれるビタミンB1がたくさん入っています。その量は、牛肉の約10倍です。 7日(火) 春雨の炒め物
7火	ごはん 白身魚の中華風照り焼き 春雨の炒め物 肉団子の豆乳スープ	○	🍴	こめ 砂糖 油 はるさめ	生乳 メルルーサ 豚肉 豆乳	もやし たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ しめじ チンゲンサイ	728 32.3	春雨は、もともと中国の食べ物です。じゃがいもやさつまいものでんぷんが原料の春雨と、緑豆のでんぷんが原料の春雨があります。給食では「緑豆はるさめ」を使っています。
8水	五目ご飯 いわしの香味ソース 奥多摩汁 菊花みかん	○	🍴	こめ 油 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも	鶏肉 だいず 油揚げ 生乳 いわし 豚肉 豆腐	たけのこ にんじん ねぎ ごぼう しめじ みかん	710 30.3	8日(水) 五目ご飯 五目とは、「いろいろな食材が入っている」という意味です。五目とつく給食メニューには「五目豆」、「五目汁」、「五目ずし」もあります。
9木	みそラーメン きゅうりのピリッと漬け さつま芋と大豆の甘辛揚げ	○	🍴	中華めん 油 砂糖 さつまいも	豚肉 生乳 だいず	にんじん だいず もやし きくらげ ねぎ コーン にら きゅうり	721 28.2	9日(木) みそラーメン 給食の麺料理は具がたくさん入っています。麺だけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足してしまうからです。麺だけではなく、具もしっかり食べましょう。
10金	ごはん 根菜ハンバーグ 和風海藻サラダ(ドレッシング) 豆腐と卵のスープ	○	🍴	こめ パン粉 油 砂糖 でん粉	生乳 豚肉 わかめ ひじき 油揚げ 豆腐 卵 鶏肉	たまねぎ ごぼう にんじん はくさい ほうれんそう	756 33.5	10日(金) 根菜ハンバーグ 根菜とは、土の中でできた根や茎を食べる野菜のことです。根菜ハンバーグには、小さく切ったごぼうとにんじんを混ぜました。いつもと違った食感になりました。
13月	揚げパン ツナポテト ミネストローネ ヨーグルト	○	🍴	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	生乳 まぐろ 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ バセリ にんじん キャベツ トマト	750 26.8	13日(月) ツナポテト じゃがいもはビタミンが多いので、フランスでは「畑のりんご」とも呼ばれています。特にビタミンCが多いです。
14火	ごはん 鮭のみみじ焼き じゃがいものきんぴら 豆腐と白菜の味噌汁	○	🍴	こめ マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 ごま	生乳 さけ さつま揚げ 豆腐	にんじん さやいんげん はくさい こねぎ	728 31.9	14日(火) 鮭のみみじ焼き 「のみみじ焼き」は、にんじんのみじん切りが入ったソースをかけて焼いた料理です。のみみじのようにきれいで秋にぴったりです。
15水	ごはん チキンカツ(ソース) ほうれん草とキャベツのごまあえ 呉汁	○	🍴	こめ 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	生乳 鶏肉 かつお節 だいず 油揚げ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ	839 33.9	15日(水) 呉汁 大豆を水に浸してすり潰したものを「呉」といいます。呉を入れた汁を呉汁といいます。給食では、大豆の水煮をミキサーで潰して作っています。
16木	ビーンズカレーライス 大根サラダ(ドレッシング) 菊花みかん	○	🍴	こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 ひよこまめ だいず 生乳 ハム	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり みかん	785 28.2	16日(木) ビーンズカレーライス だいず、ひよこまめ、えだまめが入ったカレーライスです。豆は、栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防に良いといわれています。
17金	わかめご飯 ちくわの磯辺揚げ(2) 白菜の梅醤油 肉じゃが	○	🍴	こめ 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも こんにやく	わかめ 生乳 竹輪 あおのり 豚肉	はくさい にんじん 梅 たまねぎ さやいんげん	795 28.0	17日(金) 白菜の梅醤油 白菜は、寒くなると甘くなる野菜です。気温が低くなると、凍ってしまわないように、白菜自身が水分を減らして糖を増やすので、甘くなるそうです。
20月	食パン カップオムレツ ミックスステーキ トマトシチュー	○	🍴	パン 油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉	生乳 鶏肉 だいず 卵 ひよこまめ 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ コーン キャベツ	743 33.5	
21火	ツナクリームライス 洋風浅漬け 手作りぶどうゼリー	○	🍴	こめ 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 まぐろ 生乳 てんぐさ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン ぶどう	786 26.6	22日(水)【和食の日献立】 11月24日は「和食の日」です。 1(い)1(い)24(にほんしょく)という語呂合わせからこの日が和食の日になりました。和食は、自然の恵みを生かす日本食の食文化として、2013年にユネスコ無形文化遺産にも登録され、今年で10周年となります。
22水	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 白菜と人参のお浸し(醤油) けんちん汁	○	🍴	こめ 油 さといも こんにやく	生乳 さば かつお節 豆腐	こねぎ ねぎ はくさい にんじん だいこん	692 28.8	
24金	ごはん 厚揚げのごまだれかけ ひじきの煮物 キャベツともやしの味噌汁	○	🍴	こめ 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま こんにやく	生乳 生揚げ ひじき 油揚げ だいず	にんじん さやいんげん キャベツ もやし こねぎ	802 28.5	
27月	食パン じゃがいもサラダ キーマカレー 手作りオレンジゼリー	○	🍴	パン じゃがいも 油 砂糖 バター 小麦粉	生乳 ハム 豚肉 だいず てんぐさ	きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース コーン オレンジ	765 30.5	27日(月) 食パン パンは、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。キーマカレーと一緒に食べてください。
28火	ごはん いかフライ(ソース) 里芋の煮物 白菜とえのきの味噌汁	○	🍴	こめ 小麦粉 パン粉 油 さといも 砂糖	生乳 いか さつま揚げ	にんじん はくさい えのき こねぎ だいこん	731 29.3	28日(火) 里芋の煮物 里芋の旬は秋から冬です。イモ類の中では特にカロリーが低いのが特徴です。独特のぬめりは、ガラクトタンという食物繊維で、おなかの調子を整えてくれます。
29水	高野豆腐のそぼろご飯 ししゃものねぎソース(2) 厚揚げとキャベツのみそ汁 菊花みかん	○	🍴	こめ 油 砂糖 でん粉	鶏肉 凍り豆腐 生乳 ししゃも 生揚げ	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ みかん	710 27.3	29日(水) ししゃものねぎソース ししゃもは骨も丸ごと食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは、骨を作るだけでなく、イライラするのを防いだり、心臓の働きを助けたりもします。
30木	スパゲティ・ミートソース グリーンサラダ(ドレッシング) スイートポテト	○	🍴	スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉 さつまいも	豚肉 だいず 生乳 わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト バセリ キャベツ きゅうり えだまめ レモン	833 30.3	30日(木) スイートポテト 給食センターで手作りしています。蒸したさつまいもをつぶして、砂糖やバターなどの材料と混ぜ合わせて作ります。

◎今月の引き落としは11月30日木曜日です。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)