



学校給食献立予定表



♡食欲の秋♡
お家で料理にチャレンジするのいいですね。

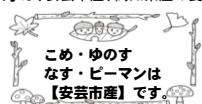
★11月給食目標★
「感謝(かんしゃ)して食べよう!」

令和6年度

安芸市立学校給食センター

こ ん だ て 名			黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂 質	小4年	中学校	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主 食	主 菜 (肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副 菜 (やさしいきのこ類・海藻類など)	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い
1 (金)	ごはん	ツナととうふのマヨネーズやき ニラともやしのりあえ きのこじる	こめ さとう	ノンエッグマヨ	ツナ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ もやし マッシュルーム しめじ えのきたけ だいこん	551 215 200	668 25.1 23.5	11月の目標は「感謝して食べよう」 です。心を込めていただきます。ごち そうさまのあいさつをしましょう。	
5 (火)	ごはん	ちーずいりつくねやき はりはりづけ やさしいスープ	こめ さとう	パンこ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	ねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ きりぼんだいこん きゅうり しめじ	602 25.3 20.4	736 30.4 24.1	一日一回「発酵食品」をとって、腸 を健康に保ちましょう。今日の発酵 食品は「チーズ」です。	
6 (水)	しょうがふう みごはん	めひかりのカレーあげ ぐるに りんご(シナノホッペ)	こめ さとう かたくりこ さといも	サラダあぶら あげあぶら	とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう めひかり	にんじん しょうが だいこん ごぼう りんご	しょうが ごぼう だいこん りんご	603 27.4 19.8	722 32.7 23.2	長野県から「シナノホッペ」が届きま す。皮は濃い赤色で、密が入りやすい 品種です。お楽しみに♪	
7 (木)	ごはん	ちくさやき カリポリサラダ こうどうふのふくめに	こめ さとう		たまご とりにく こうどうふ てんぷら	ぎゅうにゅう	にら ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん ゆのす たけのこ しいたけ	647 31.1 20.8	786 37.7 24.4	【カルシウムたっぷり献立】 給食のない日は、ほとんどの人が不 足していると言われています。	
☆いい歯の日☆												
8 (金)	ごはん	イカのかりんあげ おろしあえ キャベツとコーンのスープ	こめ さとう かたくりこ	あげあぶら	いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが きゅうり もやし コーン たまねぎ キャベツ	588 27.3 18.8	713 32.5 21.8	【11月8日はいい歯の日】 今日は「イカのかりんあげ」です。よく かんで食べましょう。	
11 (月)	ごもく チャーハン	ポークビーンズ ほうれんそうのサラダ みかん	こめ さとう	サラダあぶら	やきぶた だいず ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ねぎ ほうれんそう ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ みかん	605 26.2 17.9	729 31.4 20.8	【ビタミンたっぷり献立】 おすすめ食材は「ぶたにく、ほうれん 草、ピーマン、みかん」です。	
12 (火)	ごはん	ぶたにくのごまがらめ キャベツとニラのおかあえ すりみじる	こめ さとう かたくりこ	あげあぶら ごま	ぶたにく かつおぶし すりみ	ぎゅうにゅう	にら ねぎ にんじん	にんにく はくさい えのきたけ	613 30.5 18.9	747 37.1 22.0	大活躍の「かつお節」「おかか」とも 呼ばれます。なぜ「おかか」と呼ぶの でしょう?給食放送をお楽しみに♪	
13 (水)	ごはん	さばのしょうがに こまつなサラダ かきたまじる	こめ さとう かたくりこ	ノンエッグマヨ	さば たまご	ぎゅうにゅう	ごまつな ねぎ	しょうが だいこん えのきたけ	598 25.4 22.1	738 31.8 25.5	生妻の季節がきました♪高知県でた くさん作られている野菜です。今日は 「さばのしょうが煮」です。	
14 (木)	ごはん	ポークコロロステーキ もやしとピーマンのすのものの ポトフ	こめ さとう じゃがいも	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	おはしを上手に使いましょ う。コロコロステーキをつま んだり、和え物をさんだり、 練習してみましょ	585 30.4 15.6	713 37.0 18.0		
◆毎月15日は「じゃこの日」			◆毎月17日は「なすの日」									
15 (金)	ちりめん どん	なすのたたき さつまいものみそじる	こめ さとう さつまいも	ごま あげあぶら	かつお あぶらあげ みそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ごまつな ねぎ	なす ゆのす だいこん えのきたけ	583 24.8 18.1	711 29.9 21.0	【毎月15日はじゃこの日・17日はな すの日】です。今日は、安芸市の食 材いっぱい、はいちゅう日です♡	
18 (月)	たくあん あぶらあげ のごはん	ちくぜんに ほうれんそうのごまあえ	こめ さとう	ごま サラダあぶら	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たくあん ごぼう れんこん はくさい しいたけ	599 23.4 19.4	730 27.5 22.7	油揚げとたくあんのごはんが登場です。 どかホッとする、優しい味のご飯で す。	
◆毎月19日は「食育の日」												
19 (火)	ごはん	かつおのたたきあげ だいこんのゆずかりつけ よせなめ汁	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あげあぶら	かつお とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり はくさい ゆのす えのきたけ	604 29.6 15.8	666 19.4 18.0	【毎月19日は食育の日】高知県で愛 されている「かつお」「ゆず」を使っ た献立です。野菜もたっぷりとい れます。	
☆リクエスト☆												
20 (水)	ごはん	てづくりハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ ぶどうゼリー	こめ さとう じゃがいも こめこ ABCマカロニ ぶどうゼリー	サラダあぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり コーン	743 25.2 29.5	906 30.4 35.4	【土居小6年生リクエスト献立】バラン スだけでなく、楽しく食べられるように と考えてくれました。		
21 (木)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーのサラダ かいそうスープ	こめ さとう はるさめ	サラダあぶら ノンエッグマヨ ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー ねぎ	しょうが たまねぎ もやし	618 28.3 21.8	752 34.4 25.9	「豚肉のしょうが炒め」は残食も少な い人気の料理です。給食の定番とな りました。ごはんが進む一品です。	
22 (金)	ごはん	とりにくとじゃがいものにも はくさいのあまぜづけ のりのつくだに てづくりカステラ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう きゅうり	698 25.0 21.2	853 29.2 25.1	手づくりカステラは、たくさん量を まぜるのが大変。調理員さんがおい しくなれど、がんばってくれます。	
25 (月)	ごはん	さけのしおやき(レモンぞえ) トマト入りわかめサラダ なすのみそじる	こめ さとう	ごまあぶら	サケ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト ごまつな	レモン きゅうり たまねぎ	583 27.1 21.8	693 31.1 24.7	【11月24日は和食の日】いよいよ よく覚えておきましょう。サケに高知県産 レモンをしばって食べましょ	
26 (火)	れんこん きんぴら どん	あおなとポテトのごまふうみあえ はくさいのスープ	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんにく れんこん はくさい しめじ	583 22.7 18.1	708 26.9 21.0	きんぴらと言えど「ごぼう」ですが、 れんこんも良く合います。しゃきしゃ き食感も楽しみましょ		
27 (水)	コッペパン (パンズ)	タンドリーチキン キャベツのレモンあえ クリームシチュー	コッペパン さとう さつまいも	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく きゅうり たまねぎ レモン	555 27.7 18.4	693 32.7 21.7	パンにタンドリーチキンはさんで 食べましょ。キャベツのレモン和え と一緒に食べてもいいね♪	
28 (木)	チキン カレー	コーンサラダ フルーツカクテル	こめ さとう じゃがいも かたくりこ カクテルゼリー	サラダあぶら オリーブオイル	とりにく	のむヨーグルト	たまねぎ しょうが キャベツ みかん バナナ いちも	627 21.3 10.7	781 26.1 13.6	【飲むヨーグルトの日】発酵食品の ヨーグルトには腸を整える働きがあり ます。毎月1回登場します。		
29 (金)	わかめ ごはん	にくどうふ だいずいりちゅうかなます りんご(サンふじ)	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ だいず	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう はくさい きゅうり りんご	598 26.8 17.4	721 32.1 20.0	リクエストが多い「わかめご飯」が登 場です。ご飯がすすみますね♪今日 のりんごは「サンふじ」です。	

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。
※太字は、安芸市産、高知県産の食材です。(産地が変わる場合もあります)



★11月の給食目標★「感謝(かんしゃ)して食べよう!」

11月23日は勤労感謝の日です。お家の人や、毎日の食事を支えてくれている人たちに感謝しましょう。そして「命」を頂いていることも忘れずにいたいですね。



【栄養量の基準】4年生 中学生
エネルギー 650kcal 830kcal
たんぱく質 21~33g 27~42g
脂 質 14.4g~21.6g 18.4g~27.6g

おいしい地域の食材を食べてもらうために、ふるさと納税活用事業を実施しています!