



平成30年度 11月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
				(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
				1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1 木	ごはん		さといものみそしる ぶたにくのしょうがいため あますあえ	なまあげ 牛乳 ぶたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい こまつな しろねぎ たまねぎ しょうが だいこん	米 あぶら さといも さとう でんぷん	今月の目標 お米のよさを しろう			
2 金	ごはん		もずくのちゅうかスープ だいがくいも もやしのナムル	ベーコン 牛乳 もずく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ ほうれん草 もやし	米 あぶら さつまいも ごま さとう 水あめ	11月上旬から給食のお米が新米に変わる予定です♪			
5 月	ごはん		おやこどんぶり あげぎょうざ ゆかりあえ	とりにく 牛乳 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ はくさい こまつな ほししいたけ だいこん しそ えのきたけ キャベツ にら しろねぎ にんにく しょうが	米 あぶら さとう でんぷん ぎょうざの皮	◆◆11月1日◆◆ さといも 伯耆町産のさといもが旬を迎えました。今年も地元生産者の方が土や皮をきれいにしてくれてるので、給食でも使うことができます。旬のさといもは、やわらかく、なめらかな食感で、とてもおいしいです。今月は、色々な料理に使うので、ふるさとの味をたっぷり味わってください。			
6 火	ごはん		だいこんとさといものふくめに ますのしおこうじやき ごまあえ	ぶたにく 牛乳 なまあげ ます	にんじん キャベツ さやいんげん しょうが ほうれん草 だいこん	米 あぶら さといも ごま さとう でんぷん	◆◆11月8日◆◆ いい歯の日 11・8(いいは)の語呂合わせで、11月8日は「いい歯の日」です。給食では、麦ごはんや、豆をたっぷり使ったカレー、ひじきサラダを予定しています。よく噛んで食べて、強い歯をつくり、歯並びもよくしましょう。また、おいしく食べたら、きれいに歯をみがきましょう。			
7 水	コッペパン		ミネストローネ デミグラスソースハンバーグ ツナサラダ	とりにく 牛乳 ぶたにく まぐろフレーク	かぼちゃ エリンギ りんご トマト しろねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし	コッペパン あぶら マカロニ さとう	◆◆11月15、29日◆◆ ヤーコン ヤーコンはさわやかな甘みがあり、食物繊維がたっぷりとれます。給食では伯耆町富江で育ったものを使います。			
8 木	麦ごはん いい歯の日		まめまめカレー メンチカツ ひじきサラダ	とりにく 牛乳 ぶたにく ひじき だいす	にんじん にんにく どうもろこし ブロッコリー たまねぎ レモン レンズまめ キャベツ	米 ちぎ パンこ あぶら じゃがいも さつまいも 白いんげんまめ	◆◆11月16日◆◆ とっとりジビエ料理 ジビエとは、狩りをして得た地元の野生動物のことです。鳥取県では、11月から鹿の狩りが始まります。鳥取県の鹿は、緑豊かな中国山地の中で、ドングリや栗を食べ、清らかな天然水を飲んで育ちます。また、高低差の大きい場所で生活するため、運動量が多く、引き締まった肉になります。上品でクセのない風味と、低カロリー、高たんぱくで、ヘルシーさが自慢です。鉄分も多く、貧血予防や、成長期の体づくりによい肉です。			
9 金	ごはん		ワントンスープ ピリからちゅうかいため ほうれんそうのナムル	ぶたにく 牛乳 わかめ	にんじん にら だいこん しろねぎ チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ 赤ピーマン にんにく ほうれん草 もやし	米 あぶら ワントン皮 ごま さとう でんぷん	◆◆11月22日◆◆ 和食の日 和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受けて、毎年11月24日は和食の日になりました。和食は、季節感を取り入れた食事、素材を生かした調理、栄養バランスのよい献立、伝統行事との深い関わりなどから、世界でも注目されています。給食でも、地元の季節の食べ物をたくさん取り入れた、栄養バランスのよい献立を出していきます。食べて、知って、日本の優れた食文化を大切に伝えていきましょう。			
12 月	ごはん		ぶたじる さんまのしおやき そくせきづけ	ぶたにく 牛乳 とうふ こんぶ みそ さんま	にんじん だいこん キャベツ こまつな ごぼう こんにゃく しろねぎ	米 あぶら ワントン皮 ごま さとう でんぷん				
13 火	ごはん		さつまいものみそしる さばのごまころもやき ちぐさあえ	あぶらあげ 牛乳 みそ さば ロースハム	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 エリンギ しろねぎ もやし	米 ごま さつまいも あぶら さとう				
14 水	キャラットパン		はくさいのとうにゅうスープ てりやきチキン なしいりフルーツあわせ	ポークウィンナー 牛乳 とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー ぶなしめじ みかん はくさい なし しょうが	キャラットパン さとう こんにゃくゼリー とうにゅうゼリー				
15 木	ごはん		とりだんごときのこのみそしる さわらのおろしあんかけ ヤーコンのかおりあえ	とりにく 牛乳 みそ こんぶ さわら	にんじん えのきたけ だいこん こまつな ぶなしめじ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ヤーコン しろねぎ	米 パンこ あぶら でんぷん さとう				
16 金	ごはん とっとりジビエ献立		コンソメスープ いなばのジビエドライカレー はなやさいサラダ	しかにく 牛乳 ぶたにく だいす まぐろフレーク	にんじん しろねぎ レーズン こまつな しょうが カリフラワー ブロッコリー にんにく キャベツ たまねぎ	米 あぶら じゃがいも でんぷん さとう				
19 月	ごはん 食育の日		じゃぶじる スタミナなっとう おかかあえ	とりにく 牛乳 ぶたにく みそ なっとう かつおぶし	にんじん だいこん にんにく ほうれん草 ほししいたけ しょうが ごぼう しろねぎ こんにゃく はくさい	米 あぶら さとう				
20 火	ごはん		キムチとトックのスープ やきししゃも だいこんサラダ	ぶたにく 牛乳 みそ 子持ちししゃも ロースハム	にんじん たまねぎ しろねぎ ブロッコリー ほししいたけ だいこん はくさい りんご	米 マヨネーズ トック				
21 水	コッペパン		ポトフ とりにくのらっきょうソース かぼちゃとほうれんそうのサラダ	チキンウィンナー 牛乳 とりにく	にんじん だいこん トマト えだまめ かぼちゃ らっきょう ほうれん草 キャベツ	コッペパン ごま さといも あぶら さとう				
22 木	とりのごぼう ごはん 和食の日		なめこじる かれないのあますあんかけ いそかあえ	ぶたにく 牛乳 なまあげ のり みそ かれない	にんじん だいこん ごぼう ほうれん草 なめこ しろねぎ キャベツ	米 あぶら さとう				
26 月	ごはん		ハヤシライス ハムステーキ コールスロー	ぎゅうにく 牛乳 だいす チキンハム	にんじん たまねぎ トマト エリンギ チンゲンサイ キャベツ どうもろこし	米 あぶら				
27 火	ごはん		みそおでん はまちのこうみやき はくさいのわふうサラダ	とりにく 牛乳 がんとどき みそ なまあげ はまち ロースハム	にんじん しょうが はくさい こまつな だいこん こんにゃく にんにく	米 あぶら さといも さとう				
28 水	コッペパン		さといものほっこりスープ ぶたにくのバーベキューソースいため とうふサラダ みかんゼリー(小学校のみ)	ベーコン 牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん しろねぎ たまねぎ ブロッコリー にんにく キャベツ れんこん	コッペパン あぶら さといも さとう でんぷん みかんゼリー(小学校のみ)				
29 木	ごはん		しょうがのすましじる とりにくのみそづけやき ヤーコンきんぴら	ぶたにく 牛乳 とりにく みそ	にんじん はくさい ヤーコン こまつな しょうが しろねぎ ごぼう	米 あぶら はるさめ さとう				
30 金	ごはん		かすじる しろハタからあげ たくあんあえ みかんゼリー(中学校のみ)	とりにく 牛乳 みそ わかめ しろはた	にんじん はくさい ほうれん草 しろねぎ キャベツ だいこん	米 あぶら さつまいも こむぎこ でんぷん みかんゼリー(中学校のみ)				

担当 栄養職員 河合雅美