



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	月	ごはん		ぎょうざ ごまあえ こうやどうふのたまごとじ	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ こうやどうふ たまご	にんじん だいこん たまねぎ こまつな しいたけ しろねぎ はくさい もやし	米 あぶら こむぎこ ごま さとう				
2	火	ごはん		だいがくいも ささみサラダ ちゅうかどん	ぶたにく 牛乳 とりにく	にんじん とうがん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ はくさい しろねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 みずあめ あぶら さつまいも ごま はるさめ でんぷん さとう				
4	木	ごはん		ぶたにくのチリソースいため ヤーコンサラダ はるさめスープ <small>岸本小1・2年の みなさんから いただきました</small>	ぶたにく 牛乳 とりにく だいす	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ エリンギ しろねぎ にんにく だいこん ヤーコン とうもろこし	米 あぶら はるさめ さとう でんぷん				
5	金	ごはん		あじフライ しらあえ さつまいものみそしる	あじ 牛乳 みそ とうふ ハム	にんじん だいこん たまねぎ プロッコリー えのきたけ しろねぎ はくさい	米 さとう あぶら さつまいも ごま こむぎこ パンこ				
8	月	ごはん かみかみ献立		ハンバーグおろしソース みそドレッシングサラダ わかめスープ カリカリおさつスティック	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな はくさい だいこん れんこん キャベツ	米 あぶら でんぷん さとう おさつスティック				
9	火	ごはん		さばのみそだれかけ ちぐさあえ もずくのすましじる	さば 牛乳 あつあげ もずく みそ ハム	にんじん たまねぎ しろねぎ ほうれんそう しょうが えのきたけ こまつな もやし	米 あぶら さとう でんぷん				
10	水	コッペパン		はちみつマスタードチキン たまごサラダ プロッコリーポタージュ	とりにく 牛乳 だいす とうにゅう たまご	にんじん たまねぎ キャベツ プロッコリー きゅうり とうもろこし	コッペパン あぶら じゃがいも はちみつ でんぷん				
11	木	ごはん		にくだんごとながいのあますあげ おかかあえ かすじる	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	にんじん だいこん たまねぎ こまつな しろねぎ もやし	米 あぶら ながいも さとう でんぷん				
12	金	ごはん		ウインナー こんぶサラダ ほくほくカレー	ウインナー 牛乳 とりにく こんぶ だいす	にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ キャベツ とうもろこし こまつな	米 あぶら さといも さつまいも さとう				
15	月	ごはん		スタミナなっとう いそかあえ いもちじる	ぶたにく 牛乳 なっとう のり みそ	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな しろねぎ しいたけ にんにく しょうが はくさい えのきたけ	米 あぶら いもち				
16	火	ごはん ふれあい 交流田米		あきざけのもみじやき あますあえ しょうがのぼかほかスープ みかんゼリー	さけ 牛乳 とりにく あつあげ	にんじん だいこん たまねぎ プロッコリー しろねぎ しょうが キャベツ	米 マヨネーズ はるさめ さとう みかんゼリー				
17	水	コッペパン		ジビエのケチャップマカロニ フルーツあわせ はくさいスープ	しかにく 牛乳 ぶたにく ウインナー だいす	にんじん たまねぎ はくさい こまつな にんにく しょうが トマト みかん もも アロエ	コッペパン あぶら こめマカロニ さとう でんぷん ゼリー				
18	木	ごはん		あげどりのねぎだれかけ ひじきサラダ なめこじる	とりにく 牛乳 みそ ひじき	にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう なめこ しろねぎ キャベツ とうもろこし	米 さとう あぶら さといも ごま こむぎこ でんぷん				
19	金	ごはん 食育の日		ぶたにくとヤーコンのみそいため プロッコリーのしおこんぶあえ キムチスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ とうふ みそ	プロッコリー だいこん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ はくさい ヤーコン キャベツ えだまめ しろねぎ しょうが	米 あぶら でんぷん さとう				
22	月	ごはん		やしししゃも はりはりあえ みそちゃんこなべ	ししゃも 牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな はくさい しろねぎ キャベツ	米 さとう 				
24	水	こがたパン		ちくわのマヨチーズやき だいこんサラダ あったかカレーうどん	ちくわ 牛乳 ぶたにく チーズ あぶらあげ とりにく	にんじん しいたけ しろねぎ チンゲンサイ だいこん もやし きゅうり	こがたパン あぶら うどん マヨネーズ さとう				
25	木	ごはん		とりにくのバーベキューソースやき おからのいりに とうがんスープ	とりにく 牛乳 ベーコン ぶたにく おから	にんじん とうがん しめじ こまつな たまねぎ にんにく しょうが ごぼう こんにやく しろねぎ	米 あぶら さつまいも さとう				
26	金	とり ごぼう ごはん		しろはたからあげ さつまいもサラダ はくさいのみそしる	しろはた 牛乳 みそ わかめ ハム とりにく	にんじん たまねぎ はくさい プロッコリー しろねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう	米 あぶら さつまいも マヨネーズ でんぷん				
29	月	ごはん		さわらのにんにくみそやき ヤーコンきんぴら みぞれじる	さわら 牛乳 みそ きゅうりにく あつあげ	にんじん だいこん はくさい こまつな しろねぎ にんにく しょうが ごぼう こんにやく ヤーコン	米 あぶら さとう				
30	火	ごはん		さきゅうらっきょうのピリからそぼろ もやしのナムル さといものみそしる	とりにく 牛乳 ぶたにく みそ	にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ しろねぎ にんにく しょうが らっきょう もやし	米 あぶら さといも ごま さとう でんぷん				

今月の目標
日本型食生活のよさを知ろう

11月1日から給食のお米が新米に変わります♪

新米をいただきました♪

米フェスタ実行委員会様より伯耆町丸山で今年収穫された「米フェスタふれあい交流田米」を寄贈していただきました。11月16日のごはんに使わせていただきます。味わって食べてください。

◆◆11月4日◆◆
ヤーコンサラダ

ヤーコンは、南米でよく食べられている野菜です。さつまいもと同じように土の中で育ちます。シャキシャキした食感と、さわやかな甘みが特徴です。食物繊維が多く、おなかの調子を整える働きがあります。給食では、お肉と炒めたり、サラダに入れたりします。

◆◆11月8日◆◆
かみかみ献立

11・8(いいは)のゴロにあわせて、11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べることで、歯並びがよくなり、丈夫な歯を作ることができます。おいしく食べたら、きれいに歯をみがきましょう。

◆◆11月17日◆◆
ジビエのケチャップマカロニ

鹿やイノシシなどの野生動物の肉をジビエと呼びます。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、豊かな自然の中で、おいしいどんぐりや栗を食べて育つので、上品でクセが無く、うま味があります。鉄分も多く、貧血予防や、成長期の体づくりにも役立ちます。

◆◆11月24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。給食では、和食を中心とした献立をたくさん取り入れています。

