



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	火	ごはん	ほうきわぎゅうのサイコロステーキ わかめのかおりあえ とうふのすましじる	ぎゅうにく 牛乳 わかめ	にんじん だいこん しょうが	ほしいたけ たまねぎ にんにく エリンギ	米 あぶら はちみつ さとう でんぷん	<div style="text-align: center;"> <p>今月の目標</p> <p>日本型食生活のよさを知ろう</p> </div> <p>★ 伯耆和牛を提供していただきました! ★</p> <p>◇◆11月1日◆◇</p> <p>伯耆和牛のサイコロステーキ</p> <p>10月に鹿児島県で「全国和牛能力共進会」が開催され、伯耆町からも自慢の和牛が鳥取県代表に選ばれ出場しました。「和牛のオリンピック」ともよばれるこの大会に出場した伯耆和牛を給食用に提供して下さったのでサイコロステーキにさせていただきます。</p> <p>◆◆11月9日◆◆</p> <p>ジビエのケチャップマカロニ</p> <p>鹿やイノシシなどの野生動物の肉をジビエといいます。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。</p> <p>◇◆11月18日◆◇ ◇◆11月25日◆◇</p> <p>ヤーコン</p> <p>ヤーコンは、南米でよく食べられている野菜で、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、さわやかな甘み特徴です。食物繊維が多く、おなかの調子を整えるはたらきがあります。給食では、お肉と炒めたり、サラダに入れていただきます。</p> <p>◇◆11月24日◆◇</p> <p>和食の日</p> <p>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、栄養バランスのよい献立などの理由で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。</p>		
2	水	コッパン	とりにくのハニーマスタードソース そうめんかぼちゃのサラダ ブロッコリーポタージュ <small>ブロッコリーポタージュに入れるさつまいもを 岸本小1・2年のみなさんからいただきました!</small>	とりにく 牛乳 とうふ ハム だいず	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり	だいこん そうめんかぼちゃ	コッパン あぶら さつまいも はちみつ さとう でんぷん			
4	金	ごはん	さわらのつめだれがけ しらあえ なめこじる みかんゼリー	さわら 牛乳 とりにく とうふ みそ	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ うめ	だいこん なめこ えだまめ	米 あぶら じゃがいも ごま みかんゼリー さとう			
7	月	ごはん	さばのごまころもやき きんぴらごぼう さといものみそじる	さば 牛乳 ぎゅうにく わかめ とうふ みそ	にんじん しろねぎ さやいんげん こんにゃく しょうが	ごぼう	米 あぶら さといも ごま さとう			
8	火	ごはん	だいがくいも ささみとこんぶのサラダ ミートボールのスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん しろねぎ	キャベツ とうもろこし	米 あぶら さつまいも ごま みずあめ さとう			
9	水	コッパン	ジビエのケチャップマカロニ かぼちゃサラダ はくさいスープ	しかにく 牛乳 ぶたにく ウインナー だいず	にんじん しろねぎ こまつな だいこん かぼちゃ にんにく トマト たまねぎ	はくさい キャベツ しょうが	コッパン あぶら こめマカロニ でんぷん さとう			
10	木	ごはん	とうふちくわのいそべあげ きんしたまごいりあますあえ ぶたキムチどん	ぶたにく 牛乳 とうふちくわ あおのり たまご	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい チンゲンサイ ほしいたけ にんにく	えのきたけ キャベツ しろねぎ	米 あぶら はるさめ こむぎこ でんぷん さとう			
11	金	ごはん	とりにくのジンジャーソース ブロッコリーのこんぶあえ かすじる	とりにく 牛乳 さけ こんぶ みそ	にんじん キャベツ ブロッコリー はくさい しょうが	だいこん しろねぎ	米 あぶら さといも ごま さとう でんぷん			
14	月	ごはん	やきししゃも ゆかりあえ おでん	ししゃも 牛乳 とりにく こんぶ あつあげ さつまあげ	にんじん だいこん こまつな キャベツ あかしそ	こんにゃく きゅうり	米 さといも さとう			
15	火	ごはん	スタミナなっとう しらすあえ いもちちる	なっとう 牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ もやし キャベツ にんにく しょうが	ごぼう しろねぎ	米 あぶら いもち さとう			
16	水	こがたパン	メンチカツ たまごサラダ あったかカレーうどん	ぶたにく 牛乳 たまご あぶらあげ	にんじん キャベツ ブロッコリー しろねぎ チンゲンサイ	ほしいたけ とうもろこし	こがたパン あぶら うどん たまごめきマヨネーズ パンこ さとう こむぎこ			
17	木	ごはん	さけのピザソースやき おからのいりに はくさいのみそじる	さけ 牛乳 ぶたにく わかめ おから みそ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ はくさい しろねぎ しょうが	こんにゃく たまねぎ しろねぎ	米 あぶら さとう にゅうふしょうチーズ			
18	金	ごはん	ぶたにくとヤーコンのみそいため ナムル もずくスープ かみかみこざかな	ぶたにく 牛乳 みそ もずく あつあげ こざかな (いわし)	にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ やーコン ほしいたけ	しろねぎ しょうが もやし	米 あぶら さとう ごま でんぷん			
21	月	ごはん	さわらのにんにくみそやき ながいものカレーそぼろに みぞれじる	さわら 牛乳 あつあげ ぶたにく みそ	にんじん だいこん こまつな しろねぎ にんにく たまねぎ	はくさい えだまめ たまねぎ	米 あぶら ながいも さとう			
22	火	ごはん	あげどりのねぎだれがけ コールスロー ミネストローネ	とりにく 牛乳 ベーコン だいず	にんじん たまねぎ ブロッコリー しろねぎ トマト とうもろこし	ぶなしめじ キャベツ	米 でんぷん あぶら じゃがいも こめマカロニ さとう			
24	木	ごはん	はまちのカレーマヨネーズやき ちぐさあえ さつまいものとうにゅうみそじる	はまち 牛乳 あぶらあげ とうにゅう ハム みそ	にんじん えのきたけ ほうれんそう しろねぎ こまつな もやし	たまねぎ だいこん	こめ あぶら さつまいも たまごめきマヨネーズ			
25	金	ごはん	ウインナー ヤーコンサラダ ほくほくカレー	とりにく 牛乳 だいず ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし かぼちゃ だいこん	ヤーコン にんにく	米 あぶら さといも さつまいも さとう			
28	月	ごはん	ハンバーグおろしソース ひじきサラダ はるさめとたまごのスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく ひじき たまご	にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし だいこん	キャベツ だいこん	米 あぶら はるさめ さとう でんぷん			
29	火	ごはん	しろはたのからあげ いそかあえ みそちゃんこなべ	しろはた 牛乳 ぶたにく のり あつあげ みそ	にんじん しろねぎ こまつな えのきたけ だいこん もやし	キャベツ はくさい	米 あぶら でんぷん			
30	水	コッパン	ぶたにくのチリソースいため さつまいもサラダ しょうがのほかほかスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく だいず ハム	にんじん だいこん ブロッコリー しろねぎ チンゲンサイ キャベツ エリンギ	たまねぎ にんにく しょうが	コッパン あぶら さつまいも たまごめきマヨネーズ さとう でんぷん			