



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)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)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)	
4	火	ごはん		アジフライ ごまあえ きりぼしだいこんのみそしる	アジ 牛乳 あつあげ わかめ みそ		にんじん たまねぎ だいこん こまつな しろねぎ キャベツ もやし		米 ごま さとう あぶら こむぎこ パンこ	今月の目標 日本型食生活のよさを知ろう 新米 新米の季節になりました。給食のお米も10月下旬から新米になりました。白く、ツヤのある新米を味わってください。 ◇◆11月5日～11日◆◇ おはなし給食 本にでてくるメニューに、少しアレンジを加えた献立を給食に取り入れました。本好きな人はもちろん、ふだんはあまり本を読まない人も、お話にでてくる料理を食べることで、本を読むきっかけになるとうれしいです。 みなさんが読んだ本の中に、おいしそうな料理があれば、ぜひ教えてくださいね。 ◇◆11月12日◆◇ ヤーコンサラダ ヤーコンは、さつまいもと同じように土の中で育つ野菜です。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はたらきがあります。給食では、サラダに入れていただきます。 ◇◆11月25日◆◇ 和食の日献立 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。 地産地消 冬の気配がただよいはじめる今月の給食には、伯耆町産の大根やさつまいも、人参などの根菜類、白菜などの冬野菜が登場します。 11月23日は、勤労感謝の日です。家族や地域の方をはじめ、さまざまな形で私たちの食生活を支えてくださる方々へ、改めて感謝の気持ちを込めて食事をする機会にしたいですね。	
5	水	こがたパン		ウインナー ブロッコリーサラダ きのこスパゲティ	ウインナー 牛乳 とりにく まぐろフレーク とうにゅう		にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ こまつな		こがたパン あぶら スパゲティ たまごめきマヨネーズ さとう		
6	木	ごはん		とりにくのからあげ ゆかりあえ もずくのかきたまじる	とりにく 牛乳 とうふ もずく たまご		にんじん しろねぎ はくさい こまつな もやし にんにく あかしそ		米 あぶら こむぎこ でんぶん さとう		
7	金	ごはん		ハムステーキ ひじきサラダ チキンカレー	ハム 牛乳 とりにく ひじき だいず		にんじん はくさい たまねぎ かぼちゃ とうもろこし にんにく ブロッコリー		米 あぶら さつまいも さとう		
10	月	ごはん		さわらのうめだれがけ ごもくきんぴら さつまいものみそしる	さわら 牛乳 あぶらあげ とりにく みそ		にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ しろねぎ ごぼう こんにゃく うめ		米 あぶら さつまいも さとう		
11	火	ごはん		ビビンバ ツナサラダ ABCスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく とりにく まぐろフレーク		にんじん キャベツ はくさい チンゲンサイ だいこん もやし こまつな にんにく		米 さとう ごま じゃがいも あぶら マカロニ でんぶん		
12	水	コッパン		ぶたにくのケチャップいため ヤーコンサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく だいず とうにゅう		にんじん しろねぎ たまねぎ ブロッコリー エリンギ ヤーコン だいこん とうもろこし キャベツ にんにく		コッパン あぶら さつまいも いんげんまめ でんぶん さとう		
13	木	ごはん		はまちのみそだれがけ きりぼしだいこんのソースいため かきたまじる	はまち 牛乳 とうふ あおのり とりにく たまご みそ		にんじん だいこん ぶなしめじ しろねぎ キャベツ たまねぎ しょうが		米 あぶら さとう でんぶん		
14	金	ごはん		とりにくのジンジャーソース ちぐさあえ かすじる	とりにく 牛乳 さけ ハム みそ		にんじん はくさい しろねぎ ほうれんそう えのきたけ もやし こまつな しょうが		米 あぶら さといも さとう でんぶん		
17	月	ごはん		さけのパンこやき いそかあえ さといものごまみそに	さけ 牛乳 とりにく のり みそ		にんじん だいこん たまねぎ こまつな こんにゃく もやし さやいんげん しいたけ パセリ		米 パンこ たまごめきマヨネーズ さといも あぶら さとう ごま でんぶん		
18	火	ごはん		とりにくのしろねぎソース おからのいりに かぼちゃのみそしる	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ あつあげ おから みそ		にんじん たまねぎ しろねぎ かぼちゃ ごぼう こんにゃく こまつな しょうが		米 あぶら でんぶん さとう		
19	水	コッパン 食育の日		ミートボールのあますあん さつまいもサラダ しょうがのぼかほかスープ	とりにく 牛乳 ハム		にんじん だいこん たまねぎ ブロッコリー はくさい キャベツ しろねぎ しょうが		コッパン あぶら さつまいも さとう でんぶん		
20	木	ごはん		はたはたのからあげ しおこんぶあえ けんちんみそしる	はたはた 牛乳 とうふ こんぶ みそ		にんじん はくさい こんにゃく こまつな しろねぎ キャベツ しいたけ		米 あぶら でんぶん		
21	金	ごはん		ハンバーグおろしソース おかかあえ とうふのすましじる	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ かつおぶし		にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しろねぎ だいこん はくさい もやし		米 さとう でんぶん		
25	火	ごはん 和食の日献立		さばのしょうがやき いりどり さつまいものとうにゅうみそしる	さば みそ 牛乳 あぶらあげ とりにく とうにゅう		にんじん はくさい だいこん さやいんげん れんこん ごぼう こまつな こんにゃく たまねぎ しょうが		米 あぶら さつまいも さとう でんぶん		
26	水	コッパン		チリビーンズ たまごサラダ はくさいスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく たまご だいず ベーコン		にんじん だいこん はくさい ブロッコリー たまねぎ キャベツ トマト とうもろこし にんにく		コッパン たまごめきマヨネーズ さとう あぶら でんぶん		
27	木	ごはん		だいがくいも ささみあえ ぶたキムチどん	ぶたにく 牛乳 とりにく		にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ ぶなしめじ だいこん しろねぎ にんにく とうもろこし		米 さとう あぶら さつまいも ごま みずあめ でんぶん		
28	金	ごはん		スタミナなっとう わかめあえ はるさめスープ	ぶたにく 牛乳 あつあげ わかめ なっとう みそ		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しろねぎ もやし はくさい にんにく しょうが		米 あぶら はるさめ		