

11月 献立表



平成30年度
みえるところにはってね！
南丹市立美山学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
		血・筋肉・骨 になる	力の 元になる	体の調子を 整える	kcal	g
1・木	ごはん 牛乳 焼きししゃも 湯葉のおひたし みそ汁	★ぎゅうにゅう ししゃも しろみそ ★ゆば にぼし あぶらあげ けずりぶし ★みそ	★ごはん ごま ★さつまいも	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ	783	33.1
2・金	味めぐり献立(岡山県) ♪蒜山おこわ 牛乳 大根なます みそけんちん汁 ♪白桃ゼリー	★ぎゅうにゅう とりにく ★みそ あぶらあげ しろみそ とうふ にぼし さつまあげ けずりぶし	★ごはん さとう ★もちごめ ごま くり ★さつまいも サラダあぶら ゼリー みりん	にんじん はくさい ごぼう あおねぎ しめじ ★モロッコいんげん だいこん	831	26.4
5・月	お誕生月給食 ごはん 牛乳 カミカミピピンパ ニラ玉スープ フルーツポンチ	★ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし ベーコン ★たまご にぼし	★ごはん サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	きりほしだいこん にんにく ぜんまい ニラ にんじん たまねぎ こまつな パイナップル もやし もも みかん	822	28.9
6・火	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみたらし焼き もやしのごまよごし みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし ふ けずりぶし ★みそ しろみそ	★むぎごはん さとう みりん かたくりこ ごま	★しょうが キャベツ にんじん あおねぎ もやし こまつな たまねぎ	775	31.7
7・水	「いい歯の日」献立 コッペパン 牛乳 タラのフライ 野菜ソテー ABCスープ	★ぎゅうにゅう タラ ベーコン にぼし けずりぶし	コッペパン こむぎこ パンこ サラダあぶら マカロニ	キャベツ あおねぎ ★にんじん もやし たまねぎ とうもろこし	806	39.7
8・木	麦ごはん 牛乳 マーボー大根 ひじきと白菜のサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あつあげ あかみそ ひじき	★むぎごはん サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	だいこん はくさい ★にんじん もやし たまねぎ あおねぎ にんにく	778	27.6
9・金	鶏ごぼうごはん 牛乳 キャベツの甘酢あえ 大堰川鍋	★ぎゅうにゅう ★とりにく にぼし ぶたにく けずりぶし あぶらあげ ★みそ	★ごはん さとう みりん サラダあぶら さけかす	ごぼう こまつな ★にんじん だいこん グリンピース はくさい ★しょうが あおねぎ キャベツ	753	31.3
12・月	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢ソースがけ ポイル野菜 みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★みそ あぶらあげ しろみそ にぼし けずりぶし	★ごはん かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら さとう	あおねぎ キャベツ ★にんじん みずな たまねぎ	877	34.3
13・火	食育の日献立 麦ごはん 牛乳 鮭のハーブやき ごまドレッシングサラダ かみなり汁	★ぎゅうにゅう サケ あぶらあげ にぼし けずりぶし	★むぎごはん さとう ごまあぶら サラダあぶら ごま ★こんにゃく	★バジル ★とうがん ★にんじん あおねぎ みずな キャベツ ごぼう	733	33.9
14・水	キャロットライス 牛乳 シャキシャキポテトサラダ 豆腐スープ ヨーグルト	★ぎゅうにゅう あぶらあげ ★とうふ しらすぼし にぼし にぼし けずりぶし ツナ ヨーグルト	★ごはん サラダあぶら ごまあぶら みりん じゃがいも ごま	★にんじん キャベツ みずな はくさい とうもろこし	846	31.7
15・木	ごはん 牛乳 八宝菜 青菜と焼き豚の中華和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご やきぶた	★ごはん サラダあぶら ごまあぶら みりん ごま さとう かたくりこ	★しょうが こまつな ★にんじん キャベツ たまねぎ はくさい しいたけ	783	29.9

- ◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。
- ◎ ♪がついているのは、新しい献立です。
- ◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。

11月献立表



平成30年度
みえるところにはってね!
南丹市立美山学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		赤 血・筋肉・骨 になる	黄 力の 元になる	緑 体の調子を 整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
16・金	麦ごはん 牛乳 手作りさつまあげ レモン和え みそワントン	★ぎゅうにゅう すりみ にぼし あぶらあげ けずりぶし ★みそ しろみそ	★むぎごはん ごま こむぎこ サラダあぶら ワントン	★にんじん たまねぎ とうもろこし あおねぎ みずな キャベツ はくさい	836	31.4
19・月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 白菜うすくず汁 味付けのり	★ぎゅうにゅう とりにく あじつけのり あぶらあげ けずりぶし にぼし	★ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう かたくりこ	★しょうが はくさい ★にんじん たまねぎ グリーンピース あおねぎ	766	27.5
20・火	麦ごはん 牛乳 豆腐チゲ 春雨サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた ★とうふ とうにゅう けずりぶし	★むぎごはん サラダあぶら さとう みりん ごまあぶら はるさめ ごま	だいこん キャベツ ★にんじん みずな しめじ キムチ	781	30.5
21・水	ごはん 牛乳 森の恵みのまろやかカレー 青菜とコーンのサラダ	★ぎゅうにゅう ★しかにく チーズ	★ごはん じゃがいも サラダあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ こまつな ★にんじん キャベツ にんにく とうもろこし しょうが グリーンピース	886	25.8
22・木	「和食の日」献立 ごはん 牛乳 サンマの甘露煮 ごま和え みそ汁	★ぎゅうにゅう サンマ にぼし あぶらあげ けずりぶし ★みそ しろみそ	★むぎごはん さとう みりん ごま	★しょうが あおねぎ こまつな キャベツ ★にんじん ★とうがん	867	32.5
26・月 風邪予防 献立週間	きのこごはん 牛乳 こいものそぼろ煮 五目みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし あぶらあげ ★みそ ★とうふ しろみそ にぼし	★ごはん みりん サラダあぶら さといも さとう	しめじ ごぼう まいたけ あおねぎ ★にんじん さんどまめ ★とうがん	771	29.8
27・火 風邪予防 献立週間	麦ごはん 牛乳 サバのしょうが煮 白菜の煮浸し すまし汁	★ぎゅうにゅう サバ ★とうふ あぶらあげ わかめ にぼし けずりぶし	★むぎごはん みりん さとう	★しょうが あおねぎ はくさい しめじ ★にんじん たまねぎ	808	36.2
28・水 風邪予防 献立週間	全粒粉パン 牛乳 焼きフランクのカクテルソース ポイル野菜 冬野菜のポトフ	★ぎゅうにゅう フランク とりにく	ぜんりゅうこパン サラダあぶら じゃがいも	キャベツ ★にんじん ★かぶ ブロッコリー はくさい	757	29.8
29・木 風邪予防 献立週間	ごはん 牛乳 肉みそおでん さっぱり和え	★ぎゅうにゅう ちくわ けずりぶし さつまあげ ぶたにく あつあげ ★みそ にぼし あかみそ	★ごはん ★こんにゃく さとう さといも かたくりこ みりん サラダあぶら	★にんじん だいこん あおねぎ キャベツ もやし	810	31.1
30・金 風邪予防 献立週間	麦ごはん 牛乳 お豆とかぼちゃのコロック ハリハリ鍋 みかん	★ぎゅうにゅう コロック けずりぶし ★とうふ あぶらあげ にぼし	★むぎごはん サラダあぶら さとう みりん	はくさい みずな ★にんじん しめじ みかん	909	27.3

月平均栄養価 ()内は学校給食における基準値
 <エネルギー>808kcal(820kcal) <たんぱく質>31.0g(30.0g)

11月26日～30日は「風邪予防献立週間」です!
 風邪に負けない体を作るための食べ物や、
 体をあたためてくれるメニューが登場します。

♪ 11月に使用する主な食材の産地をお知らせします♪

米・もち米・牛乳・生姜・にんじん・冬瓜・かぶ・モロッコいんげん・さつま芋・こんにゃく・豆腐・湯葉・鶏肉・鹿肉・みそ(美山)しめじ・青ねぎ・もやし・サバ(京都府)水菜(京都府・滋賀県)玉ねぎ(北海道・兵庫県)じゃがいも・にんじん(北海道)小松菜(茨城県・京都府・滋賀県)にら(高知県)キャベツ(滋賀県・長野県・茨城県)白菜・ブロッコリー(長野県)里芋(宮崎県・鹿児島県)まいたけ(長野県・広島県・福岡県)大根(石川県)栗(熊本県・大分県)みかん(和歌山県)豚肉(鹿児島県・愛知県・千葉県・九州)鶏肉(宮崎県)サンマ(北海道・三陸沖)いか(日本海)サケ(チリ)ししゃも(アイスランド)タラ(アラスカ)