

米子市学校給食献立予定表

平成25年(2013年) 11月分

米子市教育委員会

行事等		季節、行事を考えた料理		栄養士からのメッセージ					
文化の日 いい菌の日 勤労感謝の日 		吹き寄せごはん アップルパン すき焼き 秋の爽りシチュー きのこのかき玉汁 富有柿 春菊のごま和え カリフラワーのピクルス かにとチンゲン菜のサラダ		紅葉も見ごろを迎え、秋の深まりを感じられるようになりました。11月は気候が安定して過ごしやすい時期ですが、朝晩は冷え込むことも多く、体調管理には十分注意したいものです。 今月の給食には、体が温まるような具だくさんのスープや煮物を多く取り入れています。また、春菊やきのこ、カリフラワーなど、旬の食材を使ったメニューも登場します。爽りの秋に収穫された栄養たっぷりのおいしい食材をいただいて、健康な体づくりを心がけ、スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋を満喫しましょう。					
				材料の種類と体内での働き					
日	献立名		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる		
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	
1 (金)	米飯	牛乳	えび団子のすまし汁 豚肉の生姜炒め のり酢和え	えび たら 豚肉	牛乳 のり	にんじん 三つ葉 にら 小松菜	たまねぎ 大豆もやし エリンギ 生姜 白菜	米飯	油
5 (火)	米飯	牛乳	わかめスープ 酢豚 ゆかり和え	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン 赤じそ	白ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	米飯 ピーファン 小麦粉 でん粉	油
6 (水)	米飯	牛乳	じゃがいものそばろ煮 ますの塩焼 田舎和え	牛肉 生揚げ ます	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	こんにゃく たまねぎ 白菜 大根	米飯 じゃがいも	油
7 (木)	小型パン	牛乳	しょうゆラーメン 揚げギョーザ 大豆サラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	メンマ 太もやし 白ねぎ キャベツ	小型パン 中華そば ギョーザの皮(小麦粉)	油
8 (金)	米飯	牛乳	里いもの味噌汁 沖ぶりの照焼 春菊のごま和え かみかみ大豆	味噌 沖ぶり(シルバー) 大豆	牛乳	にんじん 青ねぎ 春菊 小松菜	大根 ごぼう 白菜	米飯 里いも 黒砂糖	ごま
11 (月)	米飯	牛乳	焼豚スープ 牛肉とれんこんのスタミナ炒め 茎わかめのナムル	焼豚 牛肉 味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん 青ねぎ 赤ピーマン チンゲン菜	太もやし こんにゃく れんこん キャベツ	米飯 春雨	油 ごま油
12 (火)	※ 吹き寄せごはん	牛乳	メンチカツ ほうれん草の白和え ワインゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	舞茸 干しいたけ 白菜 たまねぎ	アルファ化米(精白米)もち米 パン粉 ワインゼリー 小麦粉	油 ごま ざんなん
13 (水)	米飯	牛乳	大根の味噌汁 さばのカレー焼 五目きんぴら	油揚げ 味噌 さば 牛肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	大根 たまねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	米飯	ごま油
○ 14 (木)	コッペパン	牛乳	●秋の爽りシチュー 鶏肉のサクサク揚げ ひじきサラダ	大豆 鶏肉	牛乳 スキムミルク あおさ ひじき	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	コッペパン さつまいも 米粉 パン粉	油
15 (金)	米飯	牛乳	すき焼き 焼ししゃも アーモンド和え	牛肉 焼豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草 春菊	ごぼう こんにゃく 白ねぎ 白菜 太もやし	米飯	油 アーモンド
18 (月)	米飯	牛乳	コンソメスープ 鶏肉のマーマレードソースがらめ 海草サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 わかめ 寒天	にんじん パセリ 赤ピーマン 水菜	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	米飯 長いも 小麦粉 でん粉 マーマレード	油 ごま
19 (火)	米飯	牛乳	キムチスープ ほうれん草えびシューマイ 切干大根のソース炒め	豚肉 豆腐 えび たら 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	白菜 干しいたけ 切干大根 たまねぎ	米飯 シューマイの皮(小麦粉)	油
20 (水)	米飯	牛乳	根菜の炊き合わせ 豆腐ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおひたし	鶏肉 豆腐 豆腐ちくわ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 ごぼう れんこん こんにゃく 太もやし	米飯 里いも 小麦粉 でん粉	油 ごま
○ 21 (木)	アップルパン	牛乳	ボークビーンズ ●白ねぎオムレツ コールスローサラダ	大豆 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん トマト	枝豆 たまねぎ 白ねぎ キャベツ きゅうり	アップルパン とら豆 じゃがいも	油
22 (金)	米飯	牛乳	白菜の味噌汁 焼がれい 甘酢和え	生揚げ 味噌 赤がれい 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ブロッコリー	白菜 えのき草 大根	米飯	
○ 25 (月)	麦ごはん	牛乳	ボークカレー ささみフライ 大根サラダ	豚肉 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ グリーンピース りんご 大根	麦ごはん(精白米・麦) じゃがいも パン粉 小麦粉	油
26 (火)	米飯	牛乳	●きのこのかき玉汁 はまちのみりん焼 はりはり和え 富有柿	鶏卵 はまち	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	たまねぎ ぶなしめじ 舞茸 大根 キャベツ 富有柿	米飯	ごま
○ 27 (水)	※ チキンライス	牛乳	かぼちゃひき肉フライ カリフラワーのピクルス りんごタルト	鶏肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	マッシュルーム たまねぎ 枝豆 スイートコーン カリフラワー きゅうり	アルファ化米(精白米) パン粉 りんごタルト 小麦粉	油
28 (木)	黒糖パン	牛乳	ポトフ 照焼チキン かにとチンゲン菜のサラダ	ウインナー(豚肉) 鶏肉 かに	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲン菜	かぶ キャベツ きゅうり	黒糖パン	
29 (金)	米飯	牛乳	長いもの味噌汁 いわしのかば焼 磯香和え	油揚げ 味噌 いわし	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ 白ねぎ 白菜	米飯 長いも 小麦粉 でん粉	油

※印はアルファ化米使用

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギーマネジメントメニュー