

11月予定こんだて表

2023年 11月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をとどめる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (水)	わかめごはん		さばの竜田揚げ はんぺんのすまし汁 切干大根と青菜のごま和え	さば かまぼこ どうふ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが えのき きりたんぽ	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	769 13.5	29.4 2.9	
2日 (木)	ごはん		チキンのトマト煮 かぶとウインナーのポトフ パスタサラダ	とりこ ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな かぶのは	にんにく たまねぎ セロリ、かぶ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こめ じゃがいも スパゲッティ さとう	あぶら	792 15.3	28.6 2.5	かぶがおいしい季節になりました。かぶは美の部分は4群の淡色野菜、葉の部分は3群の緑黄色野菜に分類されます。
6日 (月)	ごはん		キャベツメンチカツ キムチ入りみそ汁 春雨サラダ	ぶたにく どうふ みそ、ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ はくさい えのき、もやし ねぎ、きゅうり	こめ あぶら パンこ ごま	あぶら	768 13.8	25.8 3.0	
7日 (火)	うどん		おさよめん(天かす) りんごのポンチ ちくわの2色揚げ(磯辺、カレー)	とりこ なと ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごまつな	しめじ ゆず りんご	うどん てんかす こむぎこ さとう、ゼリー	あぶら	780 13.3	21.9 2.8	11月12日は5年ぶりにはにわ祭りが通常開催されます。芝山町の郷土料理おさよめんを紹介します。
8日 (水)	ごはん		チキンチキンごぼう きのこのみそ汁 きゅうりのおかか和え	とりこ どうふ、みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう、えのき えのき、しめじ しいたけ、まいたけ、きゅうり	こめ あぶら でんぶん さとう	ごま	755 14.7	25.7 2.3	11月8日は「いい菌の日」。じょうぶな菌のために、よくかんで食べましょう。チキンチキンごぼうは山口県の郷土料理です。
9日 (木)	ごはん		スパイシーからあげ わかめスープ ツナと小松菜の和え物 ワインゼリー	とりこ たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	にんにく、しょうが チンゲンサイ、たまねぎ えのき	こめ、こめ あぶら さとう ゼリー	あぶら	836 14.4	28.1 2.5	☆スパイシーからあげ:全員2つ
10日 (金)	栗きのこごはん		ますの塩こうじ焼き 豚汁 ほうれん草ののり和え プリン	あぶらあげ ます、みそ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ほうれんそう	しめじ、えのき だいこん ごぼう ねぎ	こめ あぶら くり さといも プリン	あぶら	823 15.3	28.9 2.9	小学校3年生中止 中学校1年生中止
13日 (月)	ごはん		ハムカツ 根菜ごまみそ汁 スタミナなっとう	ハム、みそ とりこ あぶらあげ なっとう、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう オクラ	ごぼう、えのき だいこん ほうれんそう、れんこん ねぎ、にんにく、しょうが	こめ あぶら パンこ さといも	あぶら	814 14.3	25.8 2.8	
14日 (火)	ココア揚げパン		ほうれん草とチーズのオムレツ ラビオリスープ 小松菜のアーモンド和え	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれん草 にんじん	とうもろこし にんにく、セロリ たまねぎ	パン さとう アーモンド ラビオリ	あぶら	872 15.3	37.3 4.1	
15日 (水)	ごはん		ポークステーキおろしソース ちさんおしょう 千産千消シチュー 房州ひじきと芝山にんじんのマリネ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	しょうが、たまねぎ マッシュルーム だいこん、とうもろこし かぶ、きゅうり、キャベツ	こめ あぶら さとう バター さつまいも らっかせい こめこ	あぶら	900 14.0	29.3 2.8	千産千消でーこんだてです。千産千消とは、千葉県でとれた食材を千葉県の中で消費しようという活動です。
16日 (木)	ごはん		しいらのフライ 玉ねぎとじゃがいもの豚汁 チョコレギサラダ ひと口もぜりー	しいら たまご ぶたにく どうふ、みそ	ぎゅうにゅう わかめ かんこのり	にんじん ごまつな	たまねぎ ごまぎこ とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんにく	こめ あぶら ごま ごま パンこ じゃがいも、さとう、ゼリー	あぶら	807 16.0	24.3 2.3	小学校6年生中止
17日 (金)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆで野菜) もずくスープ 焼きりんご	ぶたにく たいす どうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	にんにく、セロリ トマト たまねぎ チンゲンサイ、えのき、ねぎ きゅうり、キャベツ、りんご	こめ あぶら ごまぎこ さとう でんぶん	あぶら	845 15.1	26.9 3.0	小学校6年生中止
20日 (月)	茶めし		おでん いかのチリソース きゅうりとほうれん草のごまみそ和え	いか、ちくわ はんぺん あけぼの うずらたまご、うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	にんにく、ねぎ しょうが ごんにやく だいこん、きゅうり	こめ あぶら さとう ごま	あぶら	779 17.3	25.0 3.7	
21日 (火)	中華めん		濃厚ごま豆乳たんたんめん 煮卵 さつまいものパイ	ぶたにく とうりゅう みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく しょうが、ねぎ しいたけ たまねぎ、もやし、ねぎ	ちゅうかめん、あぶら さとう ごま さつまいも パイ	あぶら	843 17.1	30.0 3.5	小学校4年生中止
22日 (水)	キムタクごはん		鶏肉の香味焼き 水ぎょうざのスープ 大学いも	ベーコン たまご とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが、ねぎ キムチ、たくあん はくさい にんにく	こめ、むぎ あぶら すいぎょうざ ごま さつまいも みずあめ	あぶら	858 14.3	31.8 3.6	キムタクごはんは、キムチとたくあんのダブル漬物を使った、給食オリジナルの混ぜご飯です。
24日 (金)	麦ごはん		ポークカレー 青のリビーンズ 小えびのサラダ(ドレッシング)	ぶたにく いんげんまめ たいす えび	ぎゅうにゅう スキムミルク あおのり	にんじん ごまつな	しょうが、たまねぎ マッシュルーム、はくさい、みかん りんご、きゅうり、キャベツ	こめ、むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング ルウ でんぶん	あぶら	837 14.5	24.6 2.7	
27日 (月)	ごはん		かれいの煮付け ラーメン風みそ汁 カリカリじゃがいものサラダ ヨーグルト	かれい なと、みそ やきふた	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ごまつな	しょうが、にんにく チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ とうもろこし もやし、きゅうり、キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも はるさめ	あぶら	763 16.8	17.9 3.2	
28日 (火)	チリドック		白菜とミートボールのクリーム煮 ブロッコリーのパスタ 花みかん	ぶたにく ウインナー きんときまめ、えび ベーコン、ミートボール	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム、はくさい、みかん	パン ごまぎこ バター マヨネーズ	あぶら	865 16.9	32.7 3.9	花みかんはみかんを横切りにしたものの、切り口が菊の花に似ていることから、花みかんと言われています。
29日 (水)	ごはん		とり天 小松菜と油揚げのみそ汁 五目豆	とりこ あぶらあげ みそ、たいす ぶたにく、さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが、ねぎ はくさい きやいんげん、しいたけ れんこん、たけのこ、ごんにやく	こめ あぶら ごまぎこ さとう じゃがいも	あぶら	834 16.4	26.3 2.5	小学校5年生中止
30日 (木)	麦ごはん		ハヤシライス ポテトのチーズ焼き キャベツとりんごのサラダ	ぶたにく いんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり、りんご	こめ、むぎ あぶら ルウ じゃがいも さとう	あぶら	811 12.5	27.9 2.6	

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
817	27.4	650	20~30
15.0	3.0	13~20	%
		2.0	%
		以下	%

*エネルギー比%

**11月の
おすすめ食材**



芝山の冬にんじん
11月に入ると、芝山町でも冬にんじんの収穫がスタートします。11月から2月ごろまで、学校給食では、芝山町で獲れたにんじんを使用します。



りんご
りんごの旬は10月から2月頃まで続き、収穫時期によってたくさんの品種が出回ります。11月は「紅玉」や「王林」「ふじ」などが回ってきます。



秋さけ
秋さけは別名「しろさけ」「ケイジ」「トキシラス」などと呼ばれます。今年は魚の価格が高騰しているため、給食ではますを代用します。