

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		さばのたつたあげ はんぺんのすましじる きりぼしだいこんとおおなのごまあえ	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 しょうが ごまつな えのき ほうれんそう きりぼしだいこん	しょうが えのき ごまつな えのき ほうれんそう きりぼしだいこん	ごめ さとう でんぶん	ごま あぶら	613 21.8	21.7 2.5	
2日 (木)	ごはん		チキンのトマトに かぶとウインナーのポトフ パスタサラダ	とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ かぶのは セロリ、かぶ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	にんにく たまねぎ セロリ、かぶ たまねぎ	ごめ じゃがいも スパゲッティ さとう	あぶら	635 22.1	25.4 2.1	
6日 (月)	ごはん		キャベツメンチカツ キムチいりみそじる はるさめサラダ	ぶたにく どうふ みそ、ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ にら はくさい えのき、もやし ねぎ、きゅうり	キャベツ はくさい えのき、もやし ねぎ、きゅうり	ごめ あぶら パンこ ごま はるさめ さとう	ごま	633 20.0	23.1 2.6	
7日 (火)	うどん		おさよめん(てんかす) りんごのボンチ ちくわの2しよくあげ(いそべ、カレー)	とりにく 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 りんご	しめじ ごまつな ゆず りんご	うどん てんかす ごむぎこ さとう、セリ	あぶら	661 17.1	22.4 2.4	11月12日は5年ぶりにはい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 きのこのみそじる きゅうりのおかかあえ	とりにく 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 えだまめ えのき、しめじ しいたけ、まいたけ、きゅうり	ごぼう、ねぎ えだまめ えのき、しめじ しいたけ、まいたけ、きゅうり	ごめ あぶら でんぶん ごま さとう	ごま	605 19.1	23.3 2.0	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 ツナとごまつなのあえもの ワインゼリー	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな えのき しいたけ、ねぎ、キャベツ	ごめ、ごめ ごまつな えのき ゼリー	あぶら ごま さとう	ごま	681 22.9	25.3 2.1	☆スパイシーからあげ:全員2つ
10日 (金)	くりきのこ ごはん		ますのしおこうじやき とんじる ほうれんそうののりあえ プリン	あぶらあげ なと ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ごまつな ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ	ごめ くり さといも プリン	あぶら	676 23.4	26.2 2.4	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 こんさいごまみそじる スタミナなっとう	ハム、みそ とりにく 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 だいこん ほうれんそう れんこん ねぎ、にんにく、しょうが	ごめ あぶら パンこ ごま さといも	ごま	652 20.2	23.8 2.7		
14日 (火)	ココア あげパン		ほうれんそうとチーズのオムレツ ラビオリスープ ごまつなのアーモンドあえ	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん にんにく、セロリ トマト、パセリ、たまねぎ ごまつな キャベツ	ほうれんそう とうもろこし にんにく、セロリ たまねぎ キャベツ	パン さとう アーモンド ラビオリ	あぶら	711 30.7	27.8 3.3	
15日 (水)	ごはん		ポークステーキおろしソース ちさんおしろう 千産千消シチュー ぼうしゅう しばやま 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 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	ごめ あぶら さつまいも らっかせい ごめこ	あぶら バター らっかせい	25.5	725 26.5	26.5 2.4	千産千消でこんだてです。千産千消とは、よくかんで食べた食材を千菓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 たまねぎとじゃがいものどんじる チョコレートサラダ ひとくちももゼリー	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 たまご	にんじん たまねぎ ごまつな ねぎ ごむぎこ パンこ じゃがいも、さとう、セリ	ごめ あぶら ごま ごむぎこ ごま パンこ じゃがいも、さとう、セリ	あぶら	649 19.2	26.7 2.0	小学校6年生中止	
17日 (金)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆでやさい) もずくスープ やきりんご	ぶたにく たいす どうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん 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	ごめ あぶら ごむぎこ さとう でんぶん	あぶら バター	685 22.2	26.9 2.5	小学校6年生中止	
20日 (月)	ちゃめし		おでん いかのチリソース きゅうりとほうれんそうのごまみそあえ	いか、ちくわ はんぺん あけボール うずらたまご、うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく、ねぎ ほうれんそう しょうが ごんにやく だいこん、きゅうり	ごめ あぶら さとう ごま	あぶら	624 19.1	27.9 3.1		
21日 (火)	ちゅうか めん		濃厚ごま豆腐たんたんめん にたまご 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 にんにく チンゲンサイ しょうが しいたけ にら 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	733 25.9	32.0 3.0	小学校4年生中止	
22日 (水)	キムタク ごはん		とりにくのこうみやき すいぎょうぎのスープ だいがくいも	ベーコン たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな キムチ、たくあん はくさい にんにく	ごめ、むぎ あぶら すいぎょうぎ ごま さつまいも みずあめ	あぶら	736 26.6	26.7 3.0	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)	むぎ ごはん		ポークカレー あおのりビーンズ こえびのサラダ(ドレッシング)	ぶたにく いんげんまめ だいたす えび	ぎゅうにゅう スキムミルク あおのり	にんじん にんにく、しょうが ブロッコリー とうもろこし たまねぎ りんご、きゅうり、キャベツ	ごめ、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	677 20.2	25.6 2.3		
27日 (月)	ごはん		かれいのにつけ ラーメンふうみそじる 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 しょうが、にんにく チンゲンサイ たまねぎ、ねぎ ごまつな ごむぎこ もやし、きゅうり、キャベツ	ごめ あぶら さとう ごま じゃがいも はるさめ	あぶら	618 13.9	27.0 2.7		
28日 (火)	チリ ドック		はくさいとミートボールのクリームに ブロッコリーのパスタ はなみかん	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 にんにく パセリ たまねぎ ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム、はくさい、みかん	パン ごむぎこ バター マヨネーズ	あぶら	708 26.8	30.6 3.1	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		とりてん ごまつなとあぶらあげのみそじる ごもくまめ	とりにく あぶらあげ みそ、だいたす ぶたにく、さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ごまつな ねぎ、ごぼう きやいんげん しいたけ れんこん、だけのこ、ごんにやく	ごめ あぶら ごむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	667 21.3	28.4 2.1	小学校5年生中止	
30日 (木)	むぎ ごはん		ハヤシライス ポテのチーズやき 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 セロリ トマト たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ、きゅうり、りんご	ごめ、むぎ あぶら ルウ じゃがいも さとう	あぶら	654 5.3	21.4 2.2		

*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。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
667	22.0	650	20~30
25.9	2.5	13~20	%* 2.0 %* g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」「トキシラズ」などと呼ばれます。今年は魚の価格が高騰しているため、給食ではまずを代用します。