

# 令和5年度 11月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主にからの調子を整えるもの
1	水	ごはん、牛乳 おでん、変わりおひたし	600	720	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ちくわ、ひじき	ごはん	だいこん、にんじん、こんにやく キャベツ、えのき、ほうれんそう
2	木	パン、牛乳 秋野菜の和風クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	651	781	ぎゅうにゅう、とりにく しろみそ	パン、シチュールウ ドレッシング さつまいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ ブロッコリー、キャベツ
3	金	文化の日					
6	月	ごはん、牛乳 さばの味噌煮、三色あえ、呉汁	685	792	ぎゅうにゅう、みそ さばのみそに あぶらあげ、とうにゅう	ごはん	キャベツ、ほうれんそう、しめじ こまつな、だいこん、にんじん ごぼう、ほししいたけ
7	火	パン、牛乳 ベーコンときのこのスープスパ ゲティ、かみかみサラダ ブルーベリージャム	662	794	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、スパゲティ オリーブオイル たまごをつかって いないマヨネーズ ブルーベリージャム	キャベツ、しめじ、エリンギ、たまねぎ ほうれんそう、ごぼう、にんじん れんこん、コーン
8	水	ごはん、牛乳 さつまいもの天ぷら おかかあえ、沢煮椀	670	778	ぎゅうにゅう、ぶたにく いとこまぼこ かつおぶし	ごはん こめあぶら さつまいも	キャベツ、もやし、しめじ、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ、ほししいたけ
9	木	パン、牛乳 ピリ辛焼きそば ナタデココ入りポンチ	769	923	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ、にら、みかん パイナップル、ナタデココ
10	金	秋の恵みカレーライス 牛乳、福神漬け ゆずドレッシングのサラダ	692	830	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ	ごはん、カレールウ さつまいも オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、しめじ ふくじんづけ、ブロッコリー、キャベツ
13	月	ごはん、牛乳 ほねく入りチャブスイ 切り干し大根のはりはりサラダ	599	719	ぎゅうにゅう、ぶたにく ほねく、ささみ	ごはん こめあぶら かたくりこ	はくさい、もやし、にんじん たまねぎ、ちんげんさい きりぼしだいこん、きゅうり
14	火	パン、牛乳 チキンとお豆のケチャップ煮 カレー風味サラダ	627	752	ぎゅうにゅう、とりにく だいたい、ツナ	パン、じゃがいも こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ
15	水	ごはん、牛乳 かつお大根、おひたし さつまい	633	760	ぎゅうにゅう、かつお ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん さつまいも	だいこん、つちしょうが、しめじ ほうれんそう、キャベツ、だいこん にんじん、ねぎ
16	木	パン、牛乳 ウインナーポトフ オーロラサラダ	652	782	ぎゅうにゅう、ウインナー	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ だいこん、グリーンピース、ブロッコリー
17	金	ごはん、牛乳 鯨の竜田揚げ ゆでもやし、なめこ汁	681	817	ぎゅうにゅう、くじら とうふ、みそ	ごはん こめあぶら	もやし、にんじん、だいこん なめこ、ねぎ
20	月	わかめごはん、牛乳 豆腐粉の煮物 切り干し大根の梅おかかあえ	655	786	ぎゅうにゅう、とりミンチ とうふこ、あぶらあげ いとこまぼこ、わかめ かつおぶし	ごはん	にんじん、だいこん、たまねぎ ねぎ、きりぼしだいこん、もやし えのき、きざみょうめ、ほししいたけ
21	火	パン、牛乳 カレースパ汁 海藻サラダ	660	792	ぎゅうにゅう、ベーコン かいそうミックス、ツナ	パン、スパゲティ オリーブオイル カレールウ	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン
22	水	ごはん、牛乳 まぐろのオーロラ煮 ポイルキャベツ わかめと豆腐のみそ汁	647	751	ぎゅうにゅう、まぐろ とうふ、わかめ、みそ	ごはん こめあぶら	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ
23	木	勤労感謝の日					
24	金	ごはん、牛乳 大豆とひじきのカレー風味煮 ゆかりあえ	602	722	ぎゅうにゅう、とりにく だいたい、ひじき、ひらてん あぶらあげ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにやく こまつな、キャベツ、ゆかり
27	月	ごはん、牛乳 もつ鍋風煮 わかめともやしの甘酢あえ	599	719	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、わかめ いとこまぼこ	ごはん、すりごま ねりごま	しめじ、キャベツ、にんじん、にら こんにやく、もやし
28	火	パン、牛乳 肉団子の甘酢あん ほうれん草とチーズのサラダ	641	769	ぎゅうにゅう、にくだんご チーズ	パン、こめあぶら かたくりこ	にんじん、もやし、たまねぎ ブロッコリー、ほししいたけ ほうれんそう、キャベツ
29	水	セルフキムタクごはん 牛乳、芋煮汁	609	731	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ぶたにく	ごはん、さといも こめあぶら	はくさいキムチ、にんじん、こまつな たまねぎ、ねぶかねぎ、つぼづけ こんにやく、だいこん、しめじ、ねぎ
30	木	パン、牛乳 ささみフライ コールスローサラダ 豆乳汁ビーフン	699	783	ぎゅうにゅう ささみカツ、みそ ぶたミンチ、とうにゅう	パン、こめあぶら ビーフン	にんじん、キャベツ、コーン、たまねぎ

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

## 11月給食だより

11月22日はふるさと誕生日です。  
この日は那智勝浦のマグロや  
布引大根を使った地産地消メニューです。

## ふるさとの食文化を知ろう!

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

### 日本の伝統的な発酵食品



### 各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬けたもの）  
岩手県・金婚漬け／京都府・すぎき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）  
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）  
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

