

11がつこんだて表



献立目標

ふるさとの食を大切にしよう

大田市学校給食センター

食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

日 (曜日)	行事	献立名	からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物		家庭で 補いたい 食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4日 (火)	おおきなかぶ 読書週間献立	ごはん さけのこうそうパンこやし ひじきのサラダ おおきなかぶのスープ	さけ だいず ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ かぶ たまねぎ しめじ	こめ おぎ パンこ さとう	マヨネーズ あぶら ごま	果物 いも類	
		ごはん れんこんとりにくのあまずあえ しらあえ はくさいのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん	しょうが にんにく れんこん こんにゃく しろねぎ	こめ おぎ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	魚 乳製品	
6日 (木)	幼・小 1個 中 2個	ごはん あげとうふのにくみそだれ うめおかかあえ あさりのすましじる	とうふ あさり ぶたにく かまぼこ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ しょうが キャベツ	こめ おぎ こむぎこ こめこ さとう かたくりこ	あぶら	いも類 種実類	
7日 (金)	いい歯の日 かめカメ献立	かみかみどんぶり (NEW) (ごはん かみかみどんぶりのぐ) じゃこチーズあえ まめペーストのみそしる (NEW)	ぶたにく ぶたレバー あつあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん にら こまつな あかピーマン	しょうが にんにく ごぼうこんにゃく だいずもやし れんこん キャベツ しろねぎ	こめ おぎ さとう しろはなまめ しろいんげんまめ	あぶら ごま ごまあぶら	魚 きのこ	
10日 (月)	おおだ・ふるさと 給食週間	ごはん おきいわしのたつたあげ おおだビーフンのサラダ コンソメスープ	おきいわし ツナ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ ゆず とうがん	こめ おぎ こめこ さとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごま	小魚 緑黄色野菜	
11日 (火)		ごはん おおだわぎゅうのすきやきに えごまっばすのもの かぼちゃのみそしる	ぎゅうにく とうふ みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ピーマン かぼちゃ	はくさい こんにゃく しろねぎ キャベツ	こめ おぎ さとう	えごま	果物 いも類	
12日 (水)		ごはん あつやきたまごのねぎしょうがあんかけ はちみつだいがくいも とうにゅうみそしる	たまご ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ しょうが はくさい ごぼう	こめ おぎ さとう こむぎこ かたくりこ さつまいも はちみつ	マヨネーズ あぶら ごま	緑黄色野菜 きのこ	
13日 (木)		ごはん さばのゆずしおこうじやき (NEW) ごまマヨあえ ストかまいりかきたまじる	さば とりにく たまご ストかまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ピーマン にんじん ブロッコリー	しょうが ゆず はくさい	こめ おぎ かたくりこ	マヨネーズ ごま	乳製品 根菜	
14日 (金)		ゆうきまいごはん あかもくいりさかなてんぷら (NEW) ゆうきやさいのかつのりあえ ゆうきやさいのみそしる おおだのうまい!あわせがき	たい たら ツナ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう あかもく のり あおさ	こまつな みずな にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ しろねぎ	こめ おぎ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	卵 種実類	
17日 (月)		ごはん たらマヨ (NEW) ブロッコリーのしおこんぶあえ つくねじる	たら とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	あかピーマン さやいんげん ブロッコリー ほうれんそう にんじん	たまねぎ レモン キャベツ だいこん	こめ おぎ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	大豆製品 乳製品	
18日 (火)	大田西中学校 リクエスト献立	ごはん とりにくのてりやき ごまあえ とうふとわかめのみそしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	にんにく きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし	こめ おぎ さとう	あぶら ごま	根菜 いも類	
19日 (水)		キムチラーメン おしシューマイ ちゅうかサラダ	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく はくさい たまねぎ はくさいキムチ	きくらげ キャベツ だいずもやし	ちゅうかめん こむぎこ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	小魚 果物
20日 (木)		パン ポークソテー アーモンドサラダ あきいっぱいシチュー	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな ブロッコリー にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	エリンギ	パン さとう さつまいも こむぎこ	あぶら アーモンド	魚 乳製品
21日 (金)	和食の日 食育の日献立	さつまいもとまいたけごはん あじのやさしいあんかけ (NEW) いそかあえ ゆばのすましじる	あぶらあげ あじ だいず かまぼこ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん あかピーマン ほうれんそう	まいたけ たまねぎ はくさい もやし	こめ おぎ さつまいも こめこ さとう かたくりこ	あぶら	肉 種実類	
25日 (火)	大田西中学校 リクエスト献立	ごはん ぶたにくのおろしだれかけ ポテトサラダ もやしとわかめのふんわりたまごスープ	ぶたにく かつおぶし ハム たまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん レモン	こめ おぎ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	小魚 緑黄色野菜	
26日 (水)		ごはん ねぎまるくんのしおだれチキン なっとうあえ だんごじる	とりにく なっとう みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	しろねぎ キャベツ うめ たまねぎ	れんこん こんにゃく ほししいたけ	こめ おぎ しらたまもち	あぶら	緑黄色野菜 いも類
27日 (木)		ごはん かれいのやくみだれかけ みそあえ ざわにわん	かれい ちくわ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	しろねぎ しょうが はくさい もやし	ごぼう えのきたけ	こめ おぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	乳製品 果物
28日 (金)		こんさいカレーライス (ごはん こんさいカレースープ) あつあげのオイスターソースいため ふるさとドレッシングサラダ	とりにく ベーコン あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう れんこん	しめじ まいたけ キャベツ りんご レモン	こめ おぎ さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	小魚 種実類

～今月の地元食材(予定)～

☆こめ ☆みそ ☆とうふ ☆あぶらあげ ☆だいず ☆とうにゅう ☆えごま ☆さつまあげ ☆あかもくいりさかなてんぷら ☆ストかまぼこ
☆おきいわし ☆さば ☆かれい ☆たまご ☆あつやきたまご ☆たけのこ ☆さつまいも ☆キャベツ ☆はくさい ☆しょうが
☆しろねぎ ☆とうがん ☆ゆず ☆ピーマン ☆ブロッコリー ☆あわせがき ☆こめこ ☆しおこうじ ☆ビーフン ☆はちみつ



牛乳は毎日つきます

【今月の平均栄養価】



	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	504kcal	641kcal	793kcal
たんぱく質	23.7g	29.1g	35.0g

学校給食は、みなさんの給食費でまかなっています。
毎月の納付をお願いいたします。



大田市マスコットキャラクター「らとちゃん」

11月10日～14日は

「おおだ・ふるさと給食週間」です!!

11月は「しまね・ふるさと給食月間」です。
大田市では10日～14日を「おおだ・ふるさと給食週間」とし、より大田色(食)満載の給食をお届けします。

給食はいろいろな人に支えられています!



栄養士をはじめ、調理員さんや
生産者さん、運送業者さんなどの
力によって、みなさんのもとに届けられ
ています。感謝していただきましょう。