

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、献立の変更をすることがあります。

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		
2日 (月)		ごはん ちくぜんに ひじきのうめマヨサラダ なめこのみそしる	とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ こんにゃく キャベツ たまねぎ	れんこん ほししいたけ うめ なめこ しろねぎ	こめ おぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	乳製品 緑黄色野菜
4日 (水)		ごはん とりにくのあまずあげ いそかあえ さつまいもとはくさいのみそしる	とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな チンゲンサイ	にんにく キャベツ はくさい	しょうが もやし たまねぎ	こめ おぎ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	魚 種実類
5日 (木)		ごはん さけのこうそうやき ブロッコリーとチーズのソテー コンソメスープ	さけ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ こまつな バジル ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ		こめ おぎ じゃがいも	オリーブあぶら バター	卵 淡色野菜
6日 (金)	かめカメ献立	ごはん いかだんごのおこのみソース かみかみサラダ あつあげスープ	いか たい あじ たら かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ あおのり	ねぎ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいずもやし		こめ おぎ かたくりこ さとう こむぎこ	アーモンド あぶら	根菜 果物
9日 (月)	具をごはんの 上に乗せて食 べましょう。	ガパオライス (ごはん ガパオライスのく) ポテトサラダ やさしいスープ	とりにく ぶたレバー ハム だいず	ぎゅうにゅう	きピーマン ねぎ あかピーマン こまつな ほうれんそう バジル にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん		こめ おぎ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	きのご類 小魚
10日 (火)	北三瓶小 リクエスト献立	ごはん さばとごまのみそやき きのこのガリパタしょうゆいため (NEW) あさりのすましじる	さば とうふ みそ ベーコン あさり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが えのきたけ しめじ エリンギ	たまねぎ	こめ おぎ さとう	バター ごま	緑黄色野菜 いも類
11日 (水)		ミートソーススパゲッティ ミニあつあげのハーブやき (NEW) いろどりサラダ	ぶたにく だいず あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト パセリ バジル	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	キャベツ とうもろこし	スパゲッティ こむぎこ さとう	あぶら	乳製品 種実類
12日 (木)		パン ハムカツ ツナマヨサラダ しょうがスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	しろねぎ	パン さつまいも かたくりこ パンこ こむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ	大豆製品 海そう
13日 (金)	大田西中 リクエスト献立	ごはん ホイコーロー バンサンスー とうふとわかめのちゅうかスープ	ぶたにく みそ とうふ かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	あおピーマン ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ しめじ たまねぎ にんにく	しょうが だいこん	こめ おぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	根菜 種実類
16日 (月)	おおだ・ふるさと 給食週間	おおだわぎゅうのハヤシライス (ごはん おおだわぎゅうのハヤシライスのスープ) はちみつだいがくいも えごまっばあえ	ぎゅうにく だいず かつおぶし とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ はくさい		こめ おぎ こめこ はちみつ さとう さつまいも	あぶら くろごま えごま	淡色野菜 果物
17日 (火)		ごはん あつやきたまごのゆずしょうがあんかけ (NEW) ごまマヨあえ ストかまのみそしる	たまご とりにく ストかま みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが ゆず はくさい たまねぎ	だいこん しろねぎ	こめ おぎ さとう こむぎこ かたくりこ	マヨネーズ ごま	小魚 きのご類
18日 (水)	幼 1個 小・中 2個	ごはん おきいわしのソースからあげ ブロッコリーのさっぱりあえ とうがんのすましじる	おきいわし とりにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	はくさい とうがん たまねぎ しろねぎ		こめ おぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	緑黄色野菜 種実類
19日 (木)	食育の日献立	ごはん さばのスパイシーやき (NEW) おおだピーフンのサラダ はくさいのとうにゅうスープ	さば とうにゅう ツナ だいず ハム	ぎゅうにゅう	こまつな パセリ	にんにく しょうが キャベツ ゆず	はくさい だいこん たまねぎ しめじ	こめ おぎ ビーフン さとう	あぶら ごま	乳製品 いも類
20日 (金)		ゆうきまいごはん ねぎまるくんのしおだれチキン ゆうきやさいのおひたし ゆうきやさいのみそしる あわせがき	とりにく みそ かまぼこ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みずな	しろねぎ キャベツ だいこん たまねぎ	しろねぎ かき	こめ おぎ さとう さつまいも	あぶら	海そう 根菜
24日 (火)	和食の日献立	さつまいもとまいたけごはん ぶりのてりやき ほうれんそうのごまあえ とうふとわかめのすましじる	あぶらあげ ぶり とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう	まいたけ はくさい キャベツ たまねぎ	えのきたけ しろねぎ	こめ おぎ さつまいも さとう かたくりこ	ごま	肉 きのご類
25日 (水)		ちゅうかうどん (NEW) はるまき ちゅうかサラダ	あぶらあげ ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい きくらげ	キャベツ たまねぎ	うどん こめこ かたくりこ さとう こむぎこ	ごまあぶら マヨネーズ ごま あぶら	卵 果物
26日 (木)		パン チキンのフレークやき だいこんサラダ ウインナーとトマトのポトフ	とりにく ツナ ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	バジル トマト ブロッコリー ほうれんそう にんじん	だいこん かぶ はくさい にんにく		パン パンこ しろはなまめ じゃがいも しろいんげんまめ コーンフレーク さとう	マヨネーズ	乳製品 淡色野菜
27日 (金)		ごはん かれいのやくみだれかけ なっとうあえ けんちんじる	かれい あぶらあげ なっとう かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	しろねぎ しょうが キャベツ だいこん	ごぼう こんにゃく	こめ おぎ こむぎこ さといも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	緑黄色野菜 きのご類
30日 (月)		ごはん ぶたキムチ こまつなのナムル いももちスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きくらげ たまねぎ	はくさいキムチ キャベツ だいずもやし	こめ おぎ さとう じゃがいも こむぎこ	ごまあぶら	魚 根菜

～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 ☆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 ☆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

11月16日～20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16日～20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!

毎日の給食には、たくさんの人たちが
かかわっています!
給食にかかわってくださる方たちへ感謝する
気持ち、食材に対する感謝の気持ちを忘れずに
いただきましょう♪



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 532 kcal 625 kcal 739 kcal
たんぱく質 25.3g 29.0 g 33.5 g

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」

