

令和3年11月 学校給食予定献立表 (小学校)



総社市地食ベ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 よくかんでたべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
			おもに体をつくる	おもに体の調子をとのえる	おもにエネルギーのもと				
1 (月)	今日のめあて(食育の観点)		たぐいであらいのほうほうをしよう(心身の健康)				628		
	パン 牛乳 とりにくのマーレードやき コールスロー きのごスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん にんにく	きゅうり とうもろこし しめじ	たまねぎ えのきたけ パセリ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装) マーレードジャム	しょうゆ 赤ワイン スープストック 塩 チキンスープ こしょう	27.5	
2 (火)	今日のめあて(食育の観点)		きせつをかんじるしよじをしよう(食文化)				682		
	ごはん 牛乳 おでん ほうれんそうのごまあえ ミックスナッツ	ぶた肉 牛乳 かんもどき あつあげ こんぶ あいがもボール	だいこん ほうれんそう もやし	にんじん もやし	キャベツ	こめ さとう こんにやく ごま ミックスナッツ(個装)	酒 みりん しょうゆ だしのもと	25.9	
4 (木)	今日のめあて(食育の観点)		【西小リクエスト給食】しよひんひょうじについて まなび たべもの を たぐい えらぼう(食品を選択する能力)				600		
	チキンライス 牛乳 ハンバーグ ツナサラダ ミルメーク	ハンバーグ 牛乳 ツナ かいそうミックス とり肉	にんじん グリーンピース レモンかじゅう	マッシュルーム キャベツ もやし	たまねぎ	こめ さとう オリーブオイル ミルメーク(個装)	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース チキンスープ スープストック こしょう 酢 しょうゆ 塩	25.9	
5 (金)	今日のめあて(食育の観点)		たべものへかんしゃしのごさずきゅうしよをたべよう(感謝の心)				632		
	ごはん 牛乳 ままかりのからあげ そくせきづけ ぶたじる	ままかり 牛乳 ぶた肉 塩こんぶ 中みそ 油あげ	きゅうりづけ にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	きゅうり ごぼう	こめ こんにやく さといも 油	しょうゆ 酒 だしけずり だしこんぶ だしのもと	24.1	
8 (月)	今日のめあて(食育の観点)		かむごとのたいせつさをりかいしよ ~11月8日はいい歯の日~(心身の健康)				602		
	はいがパン 牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ くるまめ	とり肉 牛乳 ハム ウイナー かいそうミックス くるまめ(個装)	セロリ キャベツ ブロッコリー	かぶ たまねぎ きゅうり	にんじん パセリ レモンかじゅう	はいがパン じゃがいも オリーブオイル さとう	ローリエ 塩 赤ワイン チキンスープ やさいブイヨン しょうゆ こしょう 酢	28.4	
9 (火)	今日のめあて(食育の観点)		おかやまのきょうりよをしよう(食文化)				633		
	ちゃんぽんめん 牛乳 あげシューマイ パンバンジー	いか 牛乳 ささみ ぶた肉 ポークシューマイ	にんにく はくさい きくらげ キャベツ	しょうが たけのこ 干しいたけ	にんじん とうもろこし もやし	ちゅうかめん さとう ごま油 油 ごま	酒 しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと 酢 オイスターソース こしょう	31.2	
10 (水)	今日のめあて(食育の観点)		きそく たぐいせいかつをこころがけよう(心身の健康)				651		
	ぎゅうどん 牛乳 ちりめんあえ アーモンド	牛乳 牛肉 しらす干し	たまねぎ 白ねぎ	キャベツ にんじん	きゅうり ごぼう	こめ さとう アーモンド(個装) こんにやく	しょうゆ 酒 みりん	22.9	
11 (木)	今日のめあて(食育の観点)		しゆんのたべものよさをしよう(食品を選択する能力)				681		
	むぎごはん 牛乳 さばのしおやき もやしのおかかあえ さつまじる	さば 牛乳 とり肉 糸かつお 中みそ とうふ	こまつな だいこん ねぎ	もやし にんじん ごぼう	はくさい	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	塩 酒 しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	26.4	
12 (金)	今日のめあて(食育の観点)		えいよのバランスをかんがえてしよじをしよう(心身の健康)				656		
	ごはん 牛乳 ふきよせに だいこんなます わらびもち	とり肉 牛乳 くるまめ あつあげ	にんじん だいこん ゆずかじゅう	れんこん きゅうり しめじ	さいいんげん しめじ	こめ さとう さといも わらびもち(個装)	酒 しょうゆ みりん だしのもと 酢 塩	28.7	
15 (月)	今日のめあて(食育の観点)		つかわれていしよざいにちゅうちよしてたぐいしよをおくろ(食事の重要性)				677		
	ソーイブレッド 牛乳 さけのバルサミソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ	さけ 牛乳 ハム ベーコン	きゅうり たまねぎ しめじ	にんじん キャベツ パセリ	セロリ とうもろこし	ソーイブレッド かたくりこ さとう 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	しょうゆ 塩 こしょう 酢 バルサミ酢 赤ワイン スープストック チキンスープ	32.7	
16 (火)	今日のめあて(食育の観点)		ちゅうかりよりについてしよう(食文化)				617		
	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ	豆腐 牛乳 ぶた肉 ぶたレバー いか 赤みそ	しょうが たけのこ きゅうり	にんにく いら にんじん だいこん 干しいたけ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう ごま油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース	26.5	
17 (水)	今日のめあて(食育の観点)		はくさいのえいよそについてまなぼう(食品を選択する能力)				633		
	ごはん 牛乳 にくじゃが ひじきのあえもの こくとうビーンズ	牛肉 牛乳 こくとうビーンズ(個装) ひじき	たまねぎ さいいんげん	にんじん はなざりだいこん はくさい	きゅうり	こめ さとう じゃがいも こんにやく	酒 しょうゆ みりん 酢	31.1	
18 (木)	今日のめあて(食育の観点)		【池田小リクエスト給食】かんごりよりのとくちよをしよう(食文化)				654		
	キムチチャーハン 牛乳 メンチカツ ナムル みかんタルト	ぶた肉 牛乳 メンチカツ	はくさいキムチ キャベツ もやし	たまねぎ さいいんげん チンゲンサイ	にんじん	こめ さとう ごま 油 ごま油 みかんタルト(個装)	酒 しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと 酢 チキンスープ こしょう	31.4	
19 (金)	今日のめあて(食育の観点)		ちさんちしよのよさについてしよう(感謝の心)				617		
	あかごめごはん 牛乳 あつあげとやさいのいために ごしきあえ のりつくだに	とり肉 牛乳 あつあげ のりつくだに(個装)	しょうが キャベツ こまつな きくらげ レモンかじゅう	たまねぎ たけのこ もやし しめじ	にんじん さいいんげん しめじ	こめ あかごめ さとう	酒 しょうゆ みりん 酢	32.8	
22 (月)	今日のめあて(食育の観点)		しよつきのならべかたをかくにんし たぐいしよ(社会性)				645		
	パン 牛乳 クリームシチュー カラフルサラダ	とり肉 牛乳 ハム ベーコン ちより用牛乳	かぶ たまねぎ しめじ	にんじん グリーンピース キャベツ	とうもろこし	パン じゃがいも フレンチドレッシング(個装)	酒 塩 こしょう クリームポタージュ ホワイトルウ スープストック	26.1	
24 (水)	今日のめあて(食育の観点)		ゆづりあむわってしよじをしよう(食事の重要性)				657		
	むぎごはん 牛乳 ぶたにくとキャベツのみそいため こまつなのおひたし オレンジゼリー	ぶた肉 牛乳 中みそ あつあげ 糸かまぼこ	にんじん こまつな だいこん	たまねぎ 干しいたけ 白ねぎ	キャベツ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも オレンジゼリー(個装)	酒 しょうゆ	31.4	
25 (木)	今日のめあて(食育の観点)		【東中リクエスト給食】しよひんひょうじについてかんがえのこさず たべよう(社会性・食品を選択する能力)				804		
	カレーライス 牛乳 かいそうサラダ プリントルト	牛乳 牛肉 ツナ かいそうミックス	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ	きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう プリントルト(個装)	赤ワイン ウスターソース カレールウ チキンスープ スープストック 酢 しょうゆ	25.3	
26 (金)	今日のめあて(食育の観点)		いわしのえいよやしゆるいについでしよう(食品を選択する能力)				657		
	ごはん 牛乳 いわしのみりんぼし たくあんあえ さといものあかだし なつとう	いわしみりんぼし 牛乳 油あげ 塩こんぶ なつとう(個装) 赤みそ	たくあん きゅうり ごぼう ねぎ	だいこん もやし なめこ えのきたけ	にんじん たまねぎ	こめ さといも	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	31.4	
29 (月)	今日のめあて(食育の観点)		あさごはんのよさをしりあさごはんをしかりたべよう(食事の重要性)				651		
	レーズンパン 牛乳 ポークビーンズ はくさいサラダ	ぶた肉 牛乳 だいが ベーコン	にんじん はくさい とうもろこし	たまねぎ グリーンピース しめじ	キャベツ	レーズンパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	ローリエ 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 スープストック こしょう	27.2	
30 (火)	今日のめあて(食育の観点)		すきさらいをせずなんでもたべよう(心身の健康)				625		
	ごもくうどん 牛乳 いかのてんぷら ゆかりあえ	かまぼこ 牛乳 とり肉 いかてんぷら	しょうが にんじん きゅうり	ごぼう 干しいたけ もやし	たまねぎ キャベツ ねぎ	うどん 油	酒 みりん しょうゆ 塩 だしけずり だしのもと だしこんぶ ゆかり	23.5	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ・ はくさい・キャベツ	採取日	9月1日~9月3日	9月6日~9月10日	9月13日~9月17日	今月の 栄養価	エネルギー	650
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.44)	不検出(0.39)	不検出(0.42)			(kcal)
	セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.45)	不検出(0.47)	不検出(0.45)	たんぱく質				
	採取日	9月21日,22日,24日	9月27日~10月1日			28.0			
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.44)	不検出(0.46)		(g)			
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.36)	不検出(0.46)					

※ アレルギー対応食品は、     で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。