



11月予定献立表

令和2年11月1日
佐久市南部給食センター
TEL62-0617
FAX63-1249

朝ごはん、毎日野菜、プラスして
みんなで食べると元気がアップ!
今月の給食目標

『感謝して食べよう』

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料			栄養素量 (小)		備考			
							からだをつくるあかのなかま	からだのちようしをとのえるみどりのなかま	ねつやちからになるきのなかま	1食分 650kcal たんぱく質 26g	食塩相当量 2g未満				
2月	ごはん	げんきがでるレバー	ひじきのさっぱりあえ	なめこじる			鶏レバー 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 海菜 ひじき チーズ	にら にんじん	生姜・にんにく きゅうり・コーン レモン果汁・なめこ 玉ねぎ・長ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 砂糖	米油	626kcal 26g	2.5g 19.8g	長野県産食 材を食べ て応援する 事業です。11 月は「信州 プレミアム 牛肉」が 配布された 食育教材を 読んで、給 食で味わ って、学 びましょう!
4水	ごはん	ほっけの みりんやき	わかめの おかかあえ	こんさい ごまキムチ じる			ほっけ かつお節 凍り豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん	生姜・もやし きゅうり・大根 ごぼう・長ねぎ キムチ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま	582kcal 26.9g	2.3g 16g	
5木	まるパン	とりにく のてりやき	しょうゆ フレンチ サラダ	あきやさいの ポトフ		りんご (7ノ ゴールド)	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	生姜・キャベツ きゅうり・玉ねぎ キャベツ・大根 しめじ・りんご	丸パン 砂糖 さつまいも	米油	656kcal 29.5g	3g 21.1g	
6金	ごはん	スパイシー ピーズ	こんにゃく かいそう サラダ	*しんしゅう アスパラぎゅう ハヤシライス			大豆 豚肉 アスパラ 肉	牛乳 海草 糸寒天	にんじん トマト水煮	キャベツ・きゅうり レモン果汁 にんにく 玉ねぎ・セロリー マッシュルーム	精白米 強化米 でんぷん こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	733kcal 27.7g	2.5g 23.1g	★けんさん たべておうえん こんだて
9月	キムタクごはん	さんまの しおやき	かみかみ サラダ	ABCスープ		ミルメク	豚肉 さんま さきいか ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	長ねぎ・キムチ つぼづけ・きゅうり キャベツ・にんにく 玉ねぎ・白菜	精白米 強化米 かじ 砂糖 ミルメク	米油	611kcal 25.1g	2.3g 22.2g	なかがみちゅう きぼうこんだて ・いいはのひ
10火	コッパン	ささかま カレーあげ	だいこんの ツナサラダ	あきのか シチュー			かまぼこ ツナ ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ	コッパン でんぷん粉 上白糖 さつまいも 米粉	米油 バター	708kcal 28.7g	3.5g 23.7g	キムタクごは んのぐを、ごは んにまぜてくだ さい。
11水	ごはん	いわしの オレンジに	こまつな ゆかりあえ	きのこと たっぶり みそじる		かき	いわし かまぼこ 凍り豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ・しめじ えのきだけ・大根 長ねぎ れんげし・ 梅	精白米 強化米 砂糖	米油	533kcal 20.8g	2.1g 13.4g	
12木	ちゅうかめん	いかの かりんあげ	だいすもやし のみそあえ	キムチ ラーメンじる			いか みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら	生姜・にんにく 小大豆もやし キャベツ・きゅうり 白菜・玉ねぎ キムチ・長ねぎ	中華麺 でんぷん 上白糖	米油 ごま油	616kcal 27g	2.7g 18.1g	
13金	ごはん	てりたまどん のぐ	やさいの ごますあえ	わかめじる			鶏肉 たまご 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	生姜・枝豆 キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・コーン 干しいだけ	精白米 強化米 砂糖 水あめ 焼き餅	ごま	591kcal 28.4g	2.6g 16.4g	
16月	ごはん	かつおの かおりあげ	こまつなと しらすの あえもの	けんちんじる			かつお 豆腐	牛乳 しらす 塩こんぶ こんぶ	小松菜 にんじん	生姜・白菜 きゅうり・ごぼう 大根・長ねぎ 干しいだけ	精白米 強化米 でんぷん 三温糖 じゃがいも	米油	613kcal 27.8g	2.1g 19.1g	11月24日 「和食の日」 に合わせて、 「だし」を使 った料理を 味わい、日本 人が大切に してきた和 食文化を見 直しましょ う。
17火	コッパン	あつあげ ミートソース がけ	コーンサラダ	きりほし だいこんの スープ			厚揚げ 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ・コーン きゅうり・キャベツ 切干大根 えのきだけ	コッパン 砂糖 でんぷん	米油 オリーブ油	657kcal 28.1g	2.5g 25.8g	
18水	ごはん	ぶたにく のカレーいた め	はくさいの おかかあえ	だいこんと あさりの みそじる			豚肉 厚揚げ かつお節 あさり みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく・玉ねぎ しめじ・白菜 キャベツ えのきだけ 大根・長ねぎ	精白米 強化米 砂糖 でんぷん	米油	532kcal 22.7g	2.3g 15g	
19木	こめごはん	いりこと だいすの あげに	ダブルポテ トサラダ	くだくさん わかめスープ		ヨーグルト	大豆 豚肉	牛乳 いりこ 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・長ねぎ 干しいだけ えのきだけ	米粉パン でんぷん 砂糖 じゃがいも さつまいも	米油 マヨネーズ	711kcal 26.2g	2.5g 23.7g	
20金	ごはん	さばの つけやき	すのもの	心の すましじる		りんご (7ノふじ)	さば みそ	牛乳 わかめ 糸寒天	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ りんご	精白米 強化米 砂糖 焼き餅		625kcal 22g	1.5g 22.2g	わしよくのひ しよいくのひ こんだて
24火	しよくパン	さけの レモンあげ	だいすもやし の サラダ	だいこんと ぶたにくの スープ		スライス チーズ	さけ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	レモン果汁 小大豆もやし きゅうり・生姜 大根・えのきだけ	食パン でんぷん 砂糖	米油 ごま油 ごま	682kcal 35g	3.3g 26.2g	
25水	ごはん	魯肉飯 (ルーロー) のぐ	たいわんふう サラダ	魚丸湯 (ユウワカ)			豚肉 厚揚げ うす卵 白身魚すり身	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	生姜・にんにく 長ねぎ・きゅうり 白菜・大根	精白米 強化米 上白糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	677kcal 31g	2.4g 27.6g	せかいの りょうり たいわん
26木	ソフトめん	ほうれんそう オムレツ	かいそう サラダ	りんご ミートソース		みかん	たまご ささみ水煮 豚肉 豆腐	牛乳 海草	ほうれん草 トマト水煮	きゅうり・キャベツ にんにく・玉ねぎ セロリー すりりんご みかん	ソフト麺 上白糖 でんぷん	米油	703kcal 27.4g	2.3g 20.5g	「魯肉飯(ルー ロー)は、豚 肉を生煮や にんにく、八角 などの香辛料 と旨辛(煮込 んだ肉)をほ ろろと、ご飯 にかけて食 べます。魯 肉飯(ルーワ カ)は、白身 魚のすり身 団子のス ープです。
27金	ごはん	とりにく しおからあげ	わかめの ごますあえ	いももち とんじる			鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ しらす	にんじん	キャベツ・きゅうり ごぼう・大根 しめじ・長ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 砂糖 摩摩手・里芋	米油 ごま	653kcal 28g	2.3g 19.6g	
30月	ごはん	さわらの びりからやき	はりはりづけ	だいこんと ごおりどう のみそに			さわら 凍り豆腐 がんもどき みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根・きゅうり キャベツ 干しいだけ 大根	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖	ごま油	596kcal 27.4g	1.9g 17.7g	

★ 献立は都合により変更になることがあります。献立は主食・主菜・副菜・汁がそろるように整えます。

地元食材...キャベツ・チンゲン菜・長ねぎ・白菜・大根
かぼちゃ・りんご(シナノゴールド、サンふじ)
米・豆腐

今月の栄養素量充足率 エネルギー98%、たんぱく質104%、脂質96%

