





# 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!

こんげつ 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(中)		備考	
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱や力になる黄の仲間		1食分	食塩相当量		
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 35g	脂肪 27g		
2月	ごはん	元気がでるレバー	ひじきのさっぱり和え	なめこ汁			鶏レバー 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 海藻 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	790kcal 31g	3.2g 22.6g	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」。 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	ほっけのみりん焼き	わかめのおかか和え	根菜ごまキムチ汁		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	744kcal 32.3g	3g 18.2g			
5木	丸パン	鶏肉の照り焼き	醤油フレンチサラダ	秋野菜のポトフ	りんご(旬)		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	806kcal 35.1g	3.6g 25g		
6金	ごはん	スパイシーピーズ	蒟蒻海藻サラダ	★信州産ハヤシライス			大豆 信州産ハヤシ肉	牛乳 海藻 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	933kcal 33.7g	3.2g 27.3g		★県産 食べて応援 献立
9月	キムタクごはん	さんまの塩焼き	かみかみサラダ	ABCスープ	ミルク		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 7割 砂糖 シメジ	米油	778kcal 30.5g	3.1g 25.9g		中込中学校 希望献立・ いい歯の日
10火	コッパン	笹かまカレー揚げ	大根のツナサラダ	秋の香シチュー			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 てんぷら粉 上白糖 さつまいも 米粉	米油 バター	884kcal 35.4g	4.4g 28.6g	キムタクご飯の 具を、ご飯に混 ぜてください。	
11水	ごはん	鯛のオレンジ煮	小松菜ゆかり和え	きのこたっぷりみそ汁	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 丸揚げ豆腐 柿	精白米 強化米 砂糖	米油	672kcal 25g	2.4g 14.8g		
12木	中華麺	いかのかりん揚げ	大豆もやしのみそ和え	キムチラーメン汁			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	762kcal 32.2g	3.6g 20.5g		
13金	ごはん	てりたま丼の具	野菜のごま酢和え	わかめ汁			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 干しいたけ	精白米 強化米 砂糖 水あめ 焼き麩	ごま	750kcal 33.9g	3.3g 18.5g		
16月	ごはん	鯉の香り揚げ	小松菜としらすの和え物	けんちん汁			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 干しいたけ	精白米 強化米 でんぷん 三温糖 じゃがいも	米油	773kcal 33.1g	2.4g 21.8g	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 が大切にしま してきた和食文 化を見直しま しょう。	
17火	コッパン	厚揚げミートソースがけ	コーンサラダ	切干大根のスープ			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	822kcal 35.2g	3.2g 31.8g		
18水	ごはん	豚肉のカレー炒め	白菜のおかか和え	大根とあさりのみそ汁			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	674kcal 26.8g	2.7g 16.9g		
19木	米粉パン	いりごと大豆の揚げ煮	ダブルポテトサラダ	具沢山わかめスープ	ヨーグルト		豚肉 厚揚げ かつお節 豆腐 ヨーグルト	牛乳 いりごと 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 干しいたけ 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	879kcal 31.7g	3.5g 27.6g		
20金	ごはん	鯖のつけ焼き	酢の物	麩のすまし汁	りんご(旬)		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 焼き麩		785kcal 26.1g	1.9g 25.2g		和食の日 食育の日 献立
24火	食パン	鮭のレモン揚げ	大豆もやしサラダ	大根と豚肉のスープ	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	824kcal 41.1g	3.8g 30.1g		
25水	ごはん	魯肉飯(ルーロー)の具	台湾風サラダ	魚丸湯(1-ウツカ)			豚肉 厚揚げ うずら卵 白身魚すり身	牛乳	にんじん チンゲン菜 菜ねぎ	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	850kcal 36.6g	2.8g 31.7g	世界の料理 台湾	
26木	ソフトめん	ほうれん草オムレツ	海藻サラダ	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 海藻	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	854kcal 32.3g	2.6g 23.1g	「魯肉飯(ルーローハン)」は 豚肉を生薑や にんにく、八角 などの香辛料 と甘辛く煮込 んだ肉をのぼ るご飯にかけ て食べる料理 です。「魚丸湯 (ユウワカ)」は 白身魚のすり 身団子のスー プです。	
27金	ごはん	鶏肉塩から揚げ	わかめのごま酢和え	いもいも豚汁			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 鶏糞 薩摩芋・里芋	米油 ごま	815kcal 33.3g	2.5g 22.5g		
30月	ごはん	鯖のぶりから焼き	はりはり漬け	大根と凍り豆腐のみそ煮			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 干しいたけ 大根	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖	ごま油	744kcal 32.4g	2.3g 19.8g		

★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96%、たんぱく質93%、脂質87%

