

月

火

水

木

金

11月24日は「和食の日」

和食とは、日本人の伝統的な食文化のことです。そんな和食に欠かせないのは「うま味」を含んだ「だし」です。土佐清水市の宗田節も「だし」の素として大活やくし、料理をぐっとおいしくしてくれます。11月21日は和食の日こんだてになっています。和食文化や宗田節のうま味を感じながらいただきます。



宗田ぶっしー君

1

りんご 干し大根の中華あえ
ごはん マーボー豆腐

8

りんご フレンチサラダ
ごはん ドライカレー

15

スイートポテト ひじきサラダ
豚丼

22

焼きいも もやしのしらすあえ
ごはん 豚肉と野菜のソース炒め

29

大豆の五目煮
ごはん 魚の竜田揚げ

4

文化の日(11/3) 振替休日

11

みかん 野菜のピーナッツあえ
ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め

18

じゃこアーモンド ツナと野菜の酢の物
ごはん 肉どうふ

25

みかん からあげ オレンジジュース
わかめごはん かきたま汁

5

みかん かみかみあえ
ごはん 豚肉のしぐれ煮

12

味付けのり かみかみごぼうサラダ 高野豆腐のからあげ
ごはん 鶏肉の和風汁

19

みかん かみかみあえ
ごはん 野菜たっぷりみそ汁

26

りんご 干し大根のサラダ
ごはん 根菜カレー

6

キャベツとコーンのサラダ 鶏肉のバーベキューソース
ごはん ミネストローネ

13

ゆずゼリー コッパン スタミナサラダ ポテトのミートソース煮
ごはん

20

キャベツの昆布あえ シュウマイ(小:1個、中:2個)
しょうゆラーメン

27

みかん きゅうりとわかめの酢の物
ごはん すき焼き風煮

7

小松菜のおかかあえ しらの黄金あけ
ごはん さつまいもみそ汁

14

三色ピクルス 魚のカレー焼き
ごはん コンソメスープ

21

みかん おひたし 魚のちゅうあん焼き
ごはん 豆腐のすまし汁

28

和風サラダ 鶏肉の香味焼き
ごはん きのこの豆乳スープ



11月よていこんだてひょう



2019年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯キ-	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
		小3,4年生	中学生					
1 金	ご飯	○	麻婆豆腐 干し大根の中華和え りんご	牛乳,ぶた肉,みそ,豆腐	米,ごま油,さとう,かたくりこ	にんじん,たけのこ,たまねぎ,しいたけ, ニラ,干しだいこん,きゅうり,りんご	663 kcal 27.1 g 20.8 g 1.9 g	817 kcal 32.8 g 24.7 g 2.4 g
5 火	麦ごはん	○	豚肉のしぐれ煮 かみかみあえ みかん	牛乳,ぶた肉,いか	米,麦,サラダ油,こんにやく,さとう,ごま油	たまねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,だい こん,きゅうり,みかん	638 kcal 24.8 g 17.7 g 1.7 g	780 kcal 30.1 g 20.9 g 2.0 g
6 水	ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	牛乳,とり肉,ぶた肉	米,さとう,サラダ油,じゃがいも,マカロニ	りんご,レモン,こねぎ,キャベツ,きゅうり, コーン,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ	673 kcal 25.7 g 22.1 g 2.2 g	836 kcal 31.4 g 26.7 g 3.2 g
7 木	ご飯	○	しいらの黄金揚げ 小松菜のおかかあえ さつまいものみそ汁	牛乳,しいら,宗田節,煮干し,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま,さつ まいも	ごまつな,キャベツ,にんじん,たまねぎ, えのきたけ,こねぎ	689 kcal 30.6 g 17.3 g 2.7 g	829 kcal 33.7 g 19.8 g 3.5 g
8 金	ドライカレー	○	フレンチサラダ りんご	ぶた肉,牛乳	米,麦,サラダ油,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン,え のきたけ,キャベツ,きゅうり,りんご	656 kcal 24.4 g 21.1 g 1.7 g	804 kcal 29.6 g 25.1 g 2.0 g
11 月	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 野菜のピーナッツあえ みかん	牛乳,ぶた肉,厚揚げ,みそ	米,サラダ油,さとう,ピーナッツ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,しいたけ, もやし,ほうれん草,みかん	692 kcal 29.9 g 23.0 g 1.4 g	850 kcal 36.3 g 27.3 g 1.8 g
12 火	麦ごはん	○	高野豆腐のからあげ かみかみごぼうサラダ とりの和風汁 味付けのり	牛乳,高野豆腐,とり肉,宗田節,のり	米,麦,さとう,かたくりこ,ごま油,ごま,こ んにやく	ごぼう,きゅうり,にんじん,もやし,だい こん,えのきたけ,こねぎ	644 kcal 24.4 g 21.4 g 2.0 g	793 kcal 29.5 g 25.3 g 2.6 g
13 水	コッペパン	○	ポテトのミートソース煮 スタミナサラダ ゆずゼリー	牛乳,ぶた肉,とり肉	コッペパン,じゃがいも,サラダ油,ごま油	たまねぎ,にんじん,いんげん,キャベツ, きゅうり	619 kcal 25.5 g 22.5 g 2.5 g	752 kcal 31.2 g 26.8 g 3.0 g
14 木	ご飯	○	魚のカレー焼き 三色ピクルス コンソメスープ	牛乳,ぶり,ぶた肉	米,さとう	きゅうり,にんじん,だいこん,キャベツ,た まねぎ,えのきたけ	658 kcal 27.3 g 24.0 g 2.1 g	817 kcal 33.6 g 29.1 g 2.7 g
15 金	豚丼	○	ひじきサラダ スイートポテト	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,こんにやく,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,こねぎ,キャベツ, きゅうり	687 kcal 24.5 g 19.8 g 1.5 g	830 kcal 29.7 g 22.9 g 2.0 g
18 月	ご飯	○	肉どうふ ツナと野菜の酢の物 じゃこアーモンド	牛乳,ぶた肉,豆腐,ツナ,じゃこ	米,サラダ油,さとう,かたくりこ,アーモ ンド	たまねぎ,にんじん,しいたけ,たけのこ, こねぎ,キャベツ,きゅうり	682 kcal 31.3 g 22.5 g 1.9 g	846 kcal 38.5 g 26.7 g 2.3 g
19 火	麦ごはん	○	やきとり風 はりはり漬 野菜たっぷりみそ汁	牛乳,とり肉,こんぶ,煮干し,みそ	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう	白ねぎ,きゅうり,干しだいこん,にんじん, えのきたけ,はくさい,たまねぎ,こねぎ	673 kcal 28.4 g 19.9 g 2.5 g	832 kcal 34.9 g 23.6 g 3.0 g
20 水	しょうゆラーメン	○	シュウマイ キャベツの昆布あえ	ぶた肉,こんぶ,宗田節,牛乳	中華めん,ごま油,小麦粉	もやし,にんじん,たまねぎ,ニラ,キャベ ツ,きゅうり	560 kcal 29.5 g 18.7 g 3.6 g	707 kcal 37.1 g 23.9 g 4.7 g
21 木	ご飯	○	ブリのゆうあん焼き おひたし 豆腐のすまし汁 みかん	牛乳,ぶり,宗田節,豆腐,わかめ	米,さとう	ゆず,はくさい,ほうれん草,にんじん,え のきたけ,こねぎ,みかん	660 kcal 30.7 g 20.4 g 2.0 g	808 kcal 38.0 g 24.5 g 2.6 g
22 金	ご飯	○	豚肉と野菜のソース炒め もやしのしらすあえ 焼きいも	牛乳,ぶた肉,じゃこ	米,ごま油,さとう,さつまいも	たまねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,キャベ ツ,にんじん,もやし,きゅうり	680 kcal 27.0 g 17.9 g 1.5 g	837 kcal 33.0 g 20.7 g 1.9 g
25 月	わかめご飯	○	オレンジジュース からあげ キャベツのゆかりあえ かきたま汁	わかめ,とり肉,豆腐,宗田節,たまご	米,かたくりこ,サラダ油	オレンジ,キャベツ,きゅうり,えのきたけ, こねぎ	633 kcal 23.6 g 18.8 g 2.5 g	798 kcal 30.0 g 24.4 g 3.3 g
26 火	根菜カレー	○	干し大根のサラダ りんご	ぶた肉,牛乳	米,麦,サラダ油,さとう	たまねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう, キャベツ,きゅうり,干しだいこん,りんご	674 kcal 21.9 g 21.8 g 2.3 g	833 kcal 26.4 g 26.1 g 3.1 g
27 水	ご飯	○	すき焼き風煮 きゅうりとわかめの酢の物 みかん	牛乳,ぶた肉,豆腐,わかめ,じゃこ	米,じゃがいも,こんにやく,サラダ油,さ とう	にんじん,はくさい,白ねぎ,きゅうり,みか ん	663 kcal 26.9 g 18.1 g 1.9 g	810 kcal 32.6 g 21.3 g 2.6 g
28 木	ご飯	○	鶏肉の香味焼き 和風サラダ きのこの豆乳スープ	牛乳,とり肉,みそ,ぶた肉,豆乳	米,サラダ油,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,た まねぎ,エリンギ,ぶなしめじ,パセリ	648 kcal 26.4 g 24.0 g 1.5 g	803 kcal 32.3 g 29.4 g 1.9 g
29 金	ご飯	○	魚の竜田揚げ 磯かあえ 大豆の五目煮	牛乳,ハガツオ,のり,大豆,とり肉,こんぶ	米,かたくりこ,さとう,こんにやく,サラダ油	キャベツ,ほうれん草,にんじん,たけの こ	670 kcal 35.5 g 19.2 g 1.3 g	827 kcal 43.9 g 22.6 g 1.6 g