

11月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
<p>土佐清水市の宗田節を使った料理のとなりには、宗田ぶっしーくんがいます。さがしてみてね。毎月24日は「節(ふし)の日」だよ！</p> <p>清水小3、4年生からのリクエストが何種類もあったので、いくつかリクエスト献立の日以外にとり入れました！（ハンバーグ、コーンスープ）</p>	<p>1 カミカミ</p> <p>こんにゃくのときにかみかみごぼうサラダ</p> <p>麦ごはん とり肉のしょうがやき</p>	<p>2</p> <p>フレンチサラダ キャベツメンチカツ</p> <p>ごはん ミネストローネ</p>	<p>3 文化の日</p>	<p>4</p> <p>オレンジ もやしとわかめのナムル</p> <p>ごはん とうふのちゅうかに</p>
<p>7</p> <p>ジャーマンポテト えだまめサラダ</p> <p>NEW ごはん とり肉のゆずソースがけ</p>	<p>8 いい歯の日・カミカミ</p> <p>ほしだいこんのちゅうかあえ ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん ごもくスープ</p>	<p>9</p> <p>あおりんごゼリー こまつなのおかかあえ</p> <p>NEW ねぎしおとり丼</p> <p>ごはん</p>	<p>10</p> <p>じゃこふりかけ カントリーサラダ</p> <p>ごはん にくどうふ</p>	<p>11 サケの日、きのこの日、ピーナッツの日</p> <p>やさいのピーナッツあえ サケのみみじやき</p> <p>ごはん さつま汁</p>
<p>14</p> <p>オレンジ ツナサラダ</p> <p>ごはん ぶたミンチカレー</p>	<p>15 清水小3,4年生リクエスト こんぶの日</p> <p>クレープ げんきサラダ からあげ</p> <p>わかめごはん かきたま汁</p>	<p>16</p> <p>ゆずゼリー さつまいもサラダ</p> <p>ちゃんぽんめん</p> <p>ごはん</p>	<p>17 れんこんの日</p> <p>NEW れんこんのサクサクサラダ プリのマスタードやき</p> <p>ごはん ぐだくさんみそ汁</p>	<p>18</p> <p>ミレービスケット しらあえ</p> <p>ごはん 鶏肉のあまずいため</p>
<p>21</p> <p>NEW ラ・フランスゼリー スタミナサラダ</p> <p>ぶた井</p> <p>ごはん</p>	<p>22 カミカミ</p> <p>りんご はりはりづけ</p> <p>麦ごはん ジャージャンどうふ</p>	<p>23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日</p>	<p>24 和食の日、節(ふし)の日</p> <p>花みかん おひたし プリのゆうあんやき</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>25 高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>もやしのしらすあえ そうだぶっしーからあげ</p> <p>ごはん プロススープ</p>
<p>28</p> <p>ポパイサラダ とり肉のバーベキューソース</p> <p>ごはん かぼちゃのみそ汁</p>	<p>29 カミカミ</p> <p>ぐるに てつカルサラダ</p> <p>NEW ごはん プリフライ</p>	<p>30</p> <p>えのきとマトのわふうサラダ</p> <p>コッパン ハンバーグ コーンスープ</p>	<p>11月の学校給食目標</p> <p>食べ終わったときのバランスが良くなったり、味覚(味を感じる力)が発達したりするよ！</p> <p>ごはんとおかずを交互に食べよう</p>	



11月よていこんだてひょう



令和4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	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
		小3, 4年生	中学生					
1火	麦ごはん	○	とり肉のしょうが焼き かみかみごぼうサラダ こんにゃくの土佐煮	牛乳, とり肉, 宗田節	米, 麦, サラダ油, さとう, ごま油, こんにゃく	玉ねぎ, ごぼう, きゅうり, にんじん, もやし	591 kcal 24.8 g 16.5 g 1.7 g	681 kcal 28.5 g 18.3 g 2.0 g
2水	ご飯	○	キャベツメンチカツ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳, とり肉, ぶた肉	米, サラダ油, さとう, じゃがいも, マカロニ	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	707 kcal 23.6 g 22.9 g 2.5 g	781 kcal 25.4 g 23.5 g 2.8 g
4金	ご飯	○	豆腐の中華煮 もやしとわかめのナムル オレンジ	牛乳, 豆腐, ぶた肉, わかめ	米, ごま油, かたくりこ, さとう, ごま	玉ねぎ, にんじん, たけのこ, キャベツ, こねぎ, もやし, きゅうり, オレンジ	660 kcal 30.2 g 22.0 g 1.9 g	760 kcal 34.6 g 24.9 g 2.2 g
7月	ご飯	○	鶏肉のゆずソースがけ 枝豆サラダ ジャーマンポテト	牛乳, とり肉, ぶた肉	米, さとう, ごま油, じゃがいも, サラダ油, バター	ゆず, もやし, にんじん, きゅうり, えだまめ, 玉ねぎ	707 kcal 27.4 g 24.1 g 1.8 g	835 kcal 32.8 g 28.3 g 2.3 g
8火	ご飯	○	ちくわの磯辺揚げ 干し大根の中華和え 五目スープ	牛乳, ちくわ, あおのり, とり肉	米, サラダ油, さとう, ごま油, ピーファン	だいこん, にんじん, きゅうり, もやし, ぶなしめじ, こねぎ	621 kcal 22.7 g 18.7 g 2.2 g	707 kcal 25.4 g 20.8 g 2.5 g
9水	ねぎ塩とり丼	○	小松菜のおかかあえ 青りんごゼリー	とり肉, 牛乳, 宗田節	米, サラダ油, さとう, ごま油	玉ねぎ, キャベツ, 白ねぎ, こねぎ, レモン, こまつな, もやし, にんじん	650 kcal 24.1 g 18.0 g 1.4 g	739 kcal 27.7 g 20.1 g 1.7 g
10木	ご飯	○	肉豆腐 カントリーサラダ じゃこふりかけ	牛乳, ぶた肉, 豆腐, じゃこ, 宗田節	米, サラダ油, さとう, かたくりこ, ごま	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, たけのこ, こねぎ, きゅうり, キャベツ, 大根, レモン	663 kcal 30.5 g 21.4 g 1.8 g	767 kcal 34.8 g 24.0 g 2.3 g
11金	ご飯	○	鮭のもみじ焼き 野菜のピーナッツあえ さつま汁	牛乳, さけ, とり肉, 煮干し, みそ	米, マヨネーズ, ピーナッツ, さとう, さつまいも, こんにゃく	にんじん, キャベツ, こまつな, ごぼう, 大根, しいたけ, こねぎ	636 kcal 30.7 g 17.6 g 2.3 g	733 kcal 35.5 g 19.4 g 2.6 g
14月	ぶたミンチカレー	○	ツナサラダ オレンジ	ぶた肉, 牛乳, ツナ	米, じゃがいも, サラダ油, さとう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, オレンジ	686 kcal 22.6 g 23.3 g 2.0 g	793 kcal 25.6 g 26.5 g 2.5 g
15火	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ かきたま汁 クレープ	わかめ, 牛乳, とり肉, こんぶ, 宗田節, 豆腐, たまご, 豆乳	米, かたくりこ, さとう, サラダ油, 米粉	トマト, コーン, きゅうり, キャベツ, にんじん, えのきたけ, こねぎ	802 kcal 33.4 g 30.6 g 2.7 g	913 kcal 38.4 g 34.1 g 3.3 g
16水	ちゃんぽんめん	○	さつまいもサラダ ゆずゼリー	ぶた肉, いか, なると(かまぼこ), 牛乳	中華めん, さつまいも, マヨネーズ	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, こねぎ, きゅうり	611 kcal 24.7 g 15.9 g 3.4 g	695 kcal 28.2 g 17.7 g 3.9 g
17木	ご飯	○	ブリのマスタード焼き れんこんのサクサクサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳, ぶり, 豆腐, 油あげ, 煮干し, みそ	米, サラダ油, さとう	れんこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, えのきたけ, 玉ねぎ, 白菜, こねぎ	662 kcal 30.6 g 23.1 g 2.1 g	789 kcal 36.9 g 27.5 g 2.5 g
18金	ご飯	○	とり肉の甘酢炒め 白和え ミレービスケット	牛乳, とり肉, 豆腐	米, サラダ油, さとう, こんにゃく, 小麦粉	たけのこ, 白菜, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, ほうれん草	635 kcal 25.0 g 19.9 g 1.6 g	725 kcal 28.5 g 22.2 g 1.9 g
21月	豚丼	○	スタミナサラダ ラ・フランスゼリー	ぶた肉, 牛乳, とり肉	米, サラダ油, こんにゃく, さとう, ごま油	玉ねぎ, にんじん, こねぎ, キャベツ, きゅうり	654 kcal 24.7 g 19.1 g 1.7 g	749 kcal 28.3 g 21.5 g 2.1 g
22火	麦ごはん	○	家常豆腐(ジャージャー豆腐) はりはり漬け りんご	牛乳, とり肉, あつあげ, みそ, こんぶ	米, 麦, サラダ油, さとう, ごま油, かたくりこ	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, ニラ, だいこん, きゅうり, りんご	667 kcal 26.5 g 21.5 g 1.7 g	766 kcal 30.3 g 24.2 g 1.9 g
24木	ご飯	○	ブリのゆうあん焼き おひたし すまし汁 花みかん	牛乳, ぶり, 宗田節, 豆腐, かまぼこ, わかめ	米, さとう, ごま	ゆず, キャベツ, こまつな, にんじん, えのきたけ, こねぎ, みかん	657 kcal 31.3 g 20.9 g 2.1 g	773 kcal 37.6 g 24.8 g 2.4 g
25金	ご飯	○	宗田ぶつしーからあげ もやしのしらすあえ プロススープ	牛乳, とり肉, 宗田節, ちりめんじゃこ	米, かたくりこ, サラダ油, さとう, じゃがいも	もやし, きゅうり, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, えのきたけ	680 kcal 27.9 g 21.3 g 1.9 g	787 kcal 32.0 g 23.8 g 2.2 g
28月	ご飯	○	鶏肉のパーベキューソース ポパイサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳, とり肉, 煮干し, みそ	米, さとう, マヨネーズ	りんご, レモン, キャベツ, ほうれん草, にんじん, コーン, かぼちゃ, 玉ねぎ, えのきたけ, こねぎ	644 kcal 27.9 g 20.6 g 2.6 g	763 kcal 33.1 g 24.2 g 3.0 g
29火	ご飯	○	ブリフライ 鉄カルサラダ ぐる煮	牛乳, ブリ, ひじき, あつあげ, 煮干し	米, サラダ油, さとう, ごま油, こんにゃく, さといも, パン粉	こまつな, にんじん, キャベツ, ごぼう, 大根, しいたけ	678 kcal 24.3 g 22.3 g 1.6 g	785 kcal 27.7 g 25.3 g 1.9 g
30水	コッペパン	○	ハンバーグ えのきとトマトの和風サラダ コーンスープ	牛乳, ぶた肉, とり肉, わかめ, 宗田節, 豆乳	コッペパン, さとう, サラダ油	トマト, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, コーン	536 kcal 25.0 g 20.0 g 2.6 g	657 kcal 30.3 g 23.5 g 3.4 g



○入荷等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ○給食を欠食する日については、各学校からお知らせがあります。
 ○土佐清水市HPに、給食の写真と食材の産地を掲載しています。

土佐清水市立学校給食センター「スマイル」
 〒787-0330 土佐清水市清水ヶ丘28-11 ☎(FAX兼) 0880-82-5178
 給食に関するご意見等、何かお気づきの点がありましたら、ご連絡ください。

