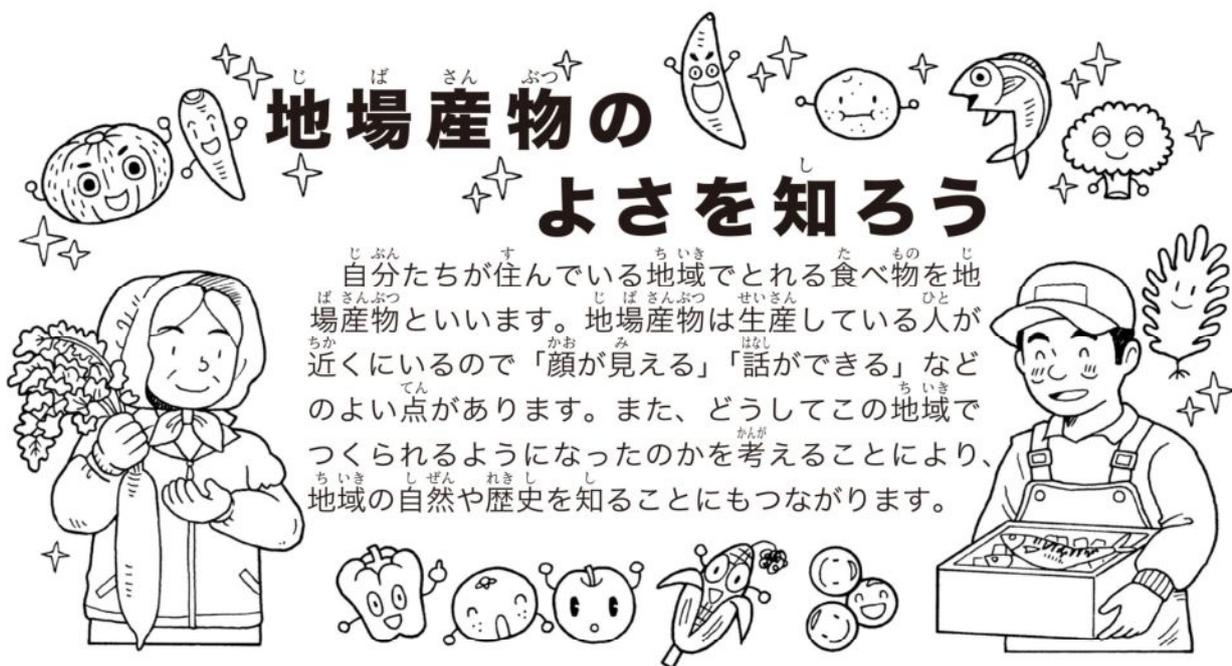


# 11月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	調味料ほか
			体をつくる食品	エネルギーのもとになる食品	体のちょうしをととのえる食品	
4	火	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃスープ	ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	マーガリン じゃがいも	たまねぎ コーン かぼちゃ パセリ	塩こしょう ポターージュ
		ポークフランクのケチャップに	ポークフランク	さとう		ケチャップ ソース
		きやべつソテー	シーチキン	あぶら	きやべつ	塩 コンソメ カレーこ
5	水	さつまいもごはん	ひじき あぶらあげ	こめ あぶら さつまいも		酒 薄口醤油 みりん
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ミートボールスープ	ミートボール		たまねぎ コーン チンゲンサイ	コンソメ 塩こしょう
		パンサンズウ	たまご チキンハム	マロニー ごまあぶら さとう	きやべつ きゅうり	
6	木	むぎごはん		こめ むぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		とり肉とやさいのトマトに	とりにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	コンソメ 塩こしょう
		かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	パンこ でんぷん こむぎこ あぶら みずあめ	かぼちゃ たまねぎ	醤油 発酵調味料 ソース
		ゆできやべつ		ドレッシング	きやべつ	
7	金	なめし	しらすぼし かつおぶし	こめ さとう ごま でんぷん	あおな	塩 昆布エキス 酸化防止剤
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	さとも	だいこん ねぎ えのきたけ	いりこ
		ミートローフ	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ	コーンフレーク パンこ	たまねぎ にんじん	塩こしょう
10	月	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		とりだんごなべ	とりつくね とうふ	しらたまもち	にんじん はくさい えのき ねぎ	だしこんぶ 薄口醤油 塩
		ほうれん草のこうみあえ	かつおぶし	ごまあぶら ごま さとう	ほうれんそう もやし	濃口醤油 酢
11	火	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ぶたニラどん	ぶたにく	あぶら ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが	濃口醤油 オイスターソース 塩こしょう
		いしかりじる	さけ みそ	じゃがいも	だいこん はくさい ねぎ	だし みそ 薄口醤油
12	水	とりごぼうごはん	とりにく	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん いんげん	酒 濃口醤油
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		すまし汁	かまぼこ とうふ わかめ		こまつな ねぎ	かつおぶし うすくちしょうゆ 塩
		ゆでやさいのごまドレ	しらすぼし	ドレッシング ごま	ブロッコリー カリフラワー コーン	
13	木	パン、ジャム		パン ジャム		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ビーフシチュー	ぎゅうにく	あぶら じゃがいも くるごとう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	塩こしょう デミグラスソース ビーフルウ トマトピューレ
		コールスローサラダ		ドレッシング	きやべつ きゅうり	塩こしょう
14	金	むぎごはん		こめ むぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		かんこくふうスープ		マロニー ごまあぶら さとう	しいたけ にんじん えのき チンゲンサイ はくさい	コンソメ 薄口 コチュジャン
		やさいのごもくに	ぶたにく こんぶ みそ あつあげ たいす	さとう あぶら	にんじん だいこん いんげん	酒 みりん とうがらし
17	月	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		豆腐チゲ	ぶたにく とうふ		だいこん にんじん はくさい ニラ チンゲンサイ	中華スープ テンメンジャン コチュジャン トウバンジャン 塩
		ナムル	しらすぼし	ごまあぶら さとう	ほうれんそう コーン きやべつ	濃口醤油
18	火	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		豆と野菜のスープ	チキンフランク ガルバンゾー マロ-ファッドピース レッドキドニー		たまねぎ にんじん トマト きやべつ	コンソメ 塩こしょう
		とり天	とりにく たまご	こむぎこ	しょうが	酒 塩 濃口醤油
		ヨーグルト	ヨーグルト			

日	曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	調味料ほか
			体をつくる食品	エネルギーのもとになる食品	体のちょうしをととのえる食品	
19	水	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ふわふわスープ	えび たまご	じゃがいも パンこ	しめじ パセリ	コンソメ チキンスープ 塩 薄口醤油 こしょう
		野菜と厚揚げのそぼろ煮	ぶたひきにく あつあげ みそ	あぶら さとう でんぷん	しょうが しいたけ たまねぎ なす にんじん かぼちゃ ピーマン	みりん
20	木	むぎごはん		こめ むぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		にわとり汁	とりにく	あぶら さとう さとも	ごぼう しいたけ たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ	酒 濃口醤油 薄口醤油 塩
		さばの南蛮漬け	さば	こめこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ かぼす	薄口醤油 とうがらし
		みかん			みかん	
21	金	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		肉じゃが	ぎゅうにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん きぬさや こんにやく	酒 濃口醤油 みりん
		ほうれん草とツナのあえもの	シーチキン	さとう ごま	ほうれんそう きゃべつ	薄口醤油
25	火	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		カレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	カレー粉 塩 カレールウ ソース
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		りんご パイン おうとう みかん	
26	水	ごもくチャーハン	やきぶた たまご	こめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ	コンソメ 薄口醤油 塩 こしょう
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		きのこスープ	えび とうふ		しめじ えのき ねぎ	コンソメ 薄口醤油 塩 こしょう 酒
		ポテトサラダ	チキンハム	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり	塩こしょう
27	木	むぎごはん		こめ むぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		親子丼	とりにく かまぼこ たまご	さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	こんぶ 濃口醤油 みりん 薄口醤油 塩
		糸こんにゃくと野菜のソース炒め	ぶたにく	あぶら	にんじん いとこんにやく もやし きゃべつ ニラ	ソース 塩こしょう パイタン
28	金	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		さつま汁	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	あぶら さつまいも	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	
		さんまのみぞれ煮	さんま	さとう でんぷん	だいこん	醤油 みりん
		ほうれん草のソテー		マーガリン	ほうれんそう コーン きゃべつ	塩こしょう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。