11の献立

今月の栄養価

エネルギー 652 / 839 kcal

たんぱく質 26.3 / 32.6g

脂質 22.7 / 27.1g

塩分 1.9 / 2.5g

小 / 中

10月27日～11月9日は 読書週間です。

美郷町産の大豆からできたテンペ。今回は甘辛ソースとからめています

1日（金）
- ごはん
- テンペのピリ辛ケチャップからめ
- バンバンジー
- チンゲン菜ととり肉のみそスープ

5日（火）
- ノラネコぐんだんラーメン（ラーメン ＋ 煮卵）
- まほうの塩こんぶピーマン
- りんごがひとつ

6日（水）
- お絵かきアンパン
- 骨つきからあげ
- りっちゃんサラダ
- ぐりとぐらのかぼちゃスープ

7日（木）
- ごはん 6
- こまったさんのコロッケ
- つけ合わせのキャベツ
- こまったさんのホワイトシチュー
- わかったさんのプリン

今年の読書週間コラボレーション給食は、町内の小中学生のみなさんから、リクエストを募り、決定したもの！！
昨年までの給食にも登場していた、あの大人気メニューから、新しいメニューまで、おたのしみメニューがもりだくさん

こまったさんのコロッケとシチューも手作り、そしてわかったさんのプリンは．．．．誰の手作り…！？おたのしみに♪

8日（金）
- おしりたんていのスイートポテトカレー 6（ごはん ＋ カレー ＋ スイートポテト）
- ばけねこキッチンやきからあげ
- はしがとまらない人参シリシリ

辛いものが、と～っても苦手なおしりたんていさん。カレーを食べて、たおれてしまいます。しか～し！そのカレーの上に、大好きなスイートポテトをのせると…！！！

11日（月）
- ごはん
- 浜田さばののり焼き
- かぼちゃとひき肉のいため煮
- けんちん汁

12日（火）
- ごはん
- 石見ポークの黒みつ焼き
- あげ大豆とさつまいものほくほく和え
- 大根とチンゲン菜のおみそ汁

美郷のおいしい日

13日（水）
- あゆめし
- 猪肉とキャベツのカミカミいため
- 美郷のホクホク和え
- こんにゃくとしいたけのあゆだし汁

今年も大和伝統漁業組合のみなさんが、美郷町の子どもたちのために、と鮎を提供してくださいます。今年は骨までムダにしないよう、出汁として使わせていただきます

8cm～9cmの小さなイワシをカラっとあげます！！骨ごと丸ごと食べることができます

旬を食べよう パート1

14日（木）
- ごはん
- 具だくさん卵焼き
- キャベツののり和え
- 石見和牛のすき焼き風煮

15日（金）
- 鹿めし
- さくさくカレイ
- 白菜と人参の和えもの
- かぼちゃのおみそ汁

18日（月）
- ごはん
- 小イワシのからあげ
- 海そうと寒天のさっぱり和え
- もやしのおみそ汁

食育の日

19日（火）
- ごはん
- 石見ポークのしょうが焼き
- ほうれん草とえのきの和えもの
- 卵豆腐のすまし汁

すき焼きが恋しい季節になりました。大根や白菜、白ネギなど、今、おいしい食材をたくさん入れています！！

鹿はしょうがと一緒に、しっかり炒めてみんなが「ニガテ…」と言うにおいを消す工夫をしているよ☺

旬を食べよう パート2

白菜がおいしい季節になりました☺。白菜は鍋料理だけでなく、和えものにしてもgood また、白菜には予分な塩分を体の外に出してくれる、カリウムもたくさんっっ！！体に優しい…♡

11月24日は「和食の日」です。1（い）1（い）2（にほん）4（しょく）の日の語呂合わせが由来と言われています。和食の日に合わせ日本の伝統食材をお届けします☺

20日（水）
- ごはん
- タラのゆかりあげ
- ほうれん草のごま油和え
- マイタケと豚肉のおみそ汁

21日（木）
- ごはん
- あげギョウザ
- きくらげともやしの中華和え
- マーボー豆腐

22日（金）
- 麦ごはん 6
- 豚肉のピカタ
- マカロニサラダ
- ビーフシチュー

25日（月）
- 赤飯
- あげ豆腐のきのこあんかけ
- 切干大根ののりマヨ和え
- 大根のおみそ汁

タラを漢字で書くと「鱈」と書きます。雪が降る時期においしくなる魚ですよ～♪

大根や里芋、白菜やチンゲン菜など秋野菜をたっっくさん入れたシチューを作ります☺。かくし味に〇〇豆を入れます♪

今回のビーフシチューはななななんと！石見和牛を使って作ります！！☺。噛めば噛むほど甘味が…やわらかいけど、よく噛んでね

26日（火）
- ごはん
- ピザ風ハンバーグ
- キャベツとかぼちゃのシーザーサラダ
- 具だくさんコンソメスープ

27日（水）
- 麦ごはん
- さばのみそ煮
- 高野豆腐と小松菜の和えもの
- 鮭のつみれ汁

28日（木）
- ごはん 6
- アクアパッツァ
- ポテさつサラダ
- 秋野菜シチュー

29日（金）
- ごはん
- あげアジの香味ダレかけ
- 野菜のおかかマヨ和え
- 豚汁

☆牛乳は毎日つきます。　☆物資の都合により、献立・食材を変更することがあります。ご了承ください。

2024年

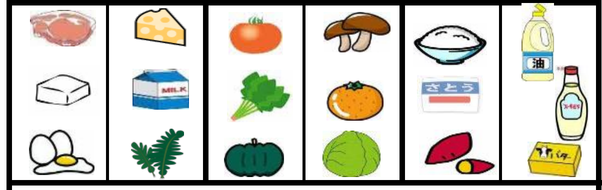
１１月給食カレンダー

美郷町学校給食センター

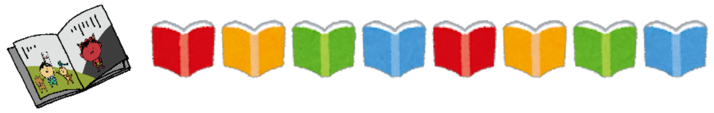
主に使われる食べもの

1、2群・・・おもに血や筋肉をつくる
3、4群・・・おもに体の調子を整える
5、6群・・・おもにエネルギーになる

1群	2群	3群	4群	5群	6群



10月27日～11月9日は読書週間です



今年も読書週間とのコラボレーション給食を実施します！✌ 今年は、はじめての試みとして、町内の小中学生に「食べてみたい絵本の中の料理」を募集しました😊大人気の絵本や、テレビでも大活躍のキャラクターが登場する本、そして、全員が学習する国語の教科書の中から飛び出してきた料理が登場しますよ♪
〝この給食をきっかけに、本を読んでくれる人が増えるといいな…"そんな想いで、コラボレーション給食を実施しています。静かな空間で、ゆっくりと本を読み、心も体も癒される時間を過ごしてみませんか？😊

1日（金）
ごはん
テンペのピリ辛ケチャップからめ
バンバンジー
チンゲン菜と鶏肉のみそスープ

1群	2群	3群	4群	5群	6群
テンペ ささみ 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ にら にんじん えのき	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ	米 砂糖	ドレッシング 油

4日（月）

振替休日

5日（火） ☆★☆読書週間コラボレーション①☆★☆
ノラネコぐんだんラーメン
（ラーメン+煮卵）
まほうの塩こんぶピーマン
りんごがひとつ

1群	2群	3群	4群	5群	6群
たまご	牛乳 こんぶ	ピーマン 赤ピーマン	にんにく 白ねぎ りんご 黄ピーマン	めん	油

6日（水） ☆★☆読書週間コラボレーション②☆★☆
お絵かきアンパン
骨つきから揚げ
りっちゃんサラダ
ぐりとぐらのかぼちゃスープ

1群	2群	3群	4群	5群	6群
鶏肉 ハム	牛乳 かつおぶし こんぶ	にんじん トマト かぼちゃ	きゅうり キャベツ トウモロコシ たまねぎ	アンパン 小麦粉 でんぷん 砂糖	バター チョコレート

7日（木） ☆★☆読書週間コラボレーション③☆★☆
ごはん　こまったさんのコロッケ
つけ合わせのキャベツ
こまったさんのホワイトシチュー
わかったさんのプリン

1群	2群	3群	4群	5群	6群
牛肉 豚肉 猪肉 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 プリン	マヨネーズ 油

8日（金） ☆★☆読書週間コラボレーション①☆★☆
おしり探偵スイートポテトカレー
（ごはん+カレー+スイートポテト）
ばけねこキッチンやきからあげ
はしがとまらない人参シリシリ

1群	2群	3群	4群	5群	6群
豚肉 鶏肉 みそ ささみ たまご	牛乳 かつおぶし	にんじん	しょうが にんにく トウモロコシ たまねぎ	米 じゃがいも さつまいも 小麦粉 でんぷん	油 ごま 砂糖

１１日（月）
ごはん
浜田産サバののり焼き
かぼちゃとひき肉のいため煮
けんちん汁

1群	2群	3群	4群	5群	6群
さば 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 のり	かぼちゃ チンゲンサイ	しょうが 白ねぎ はくさい だいこん こんにゃく	米 さといも でんぷん 砂糖	油

１２日（火）
ごはん
石見ポークの黒蜜焼き
あげ大豆とさつまいものほくほく和え
大根とチンゲン菜のおみそ汁

1群	2群	3群	4群	5群	6群
豚肉 みそ 大豆	牛乳 煮干し	ほうれんそう だいこん にんじん チンゲンサイ	キャベツ	米 さつまいも 砂糖 でんぷん 砂糖	ごま 油

１３日（水） ☆★☆美郷の美味しい日☆★☆
鮎めし
猪肉とキャベツのカミカミいため
美郷のホクホク和え
こんにゃくとしいたけの鮎だし汁

1群	2群	3群	4群	5群	6群
あゆ 猪肉 みそ 大豆	牛乳 かつおぶし	かぼちゃ にんじん こんにゃく	キャベツ にんにく しょうが 白ねぎ しいたけ	米 砂糖 さつまいも でんぷん	ごま 油

１４日（木）
ごはん
具だくさん卵焼き
キャベツののり和え
石見和牛のすき焼き風煮

1群	2群	3群	4群	5群	6群
たまご 大豆 牛肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こんにゃく 白ねぎ	しいたけ キャベツ もやし だいこん はくさい	米 砂糖	油 ごま

１５日（金） ☆★☆旬を食べようパート１☆★☆
鹿めし
さくさくカレイ
白菜と人参の和えもの
かぼちゃのおみそ汁

1群	2群	3群	4群	5群	6群
鹿肉 カレイ みそ	牛乳 煮干し	にんじん ほうれんそう かぼちゃ チンゲンサイ	しいたけ はくさい キャベツ だいこん こんにゃく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま

１８日（月）
ごはん
小鰯のからあげ
海藻と寒天のさっぱり和え
もやしのおみそ汁

1群	2群	3群	4群	5群	6群
いわし 豆腐 みそ 煮干し 茎わかめ	牛乳 寒天 わかめ トサカ スギノリ	にんじん	キャベツ だいこん もやし 白ねぎ	米	油

１９日（火） ☆★☆食育の日☆★☆
ごはん
石見ポークのしょうが焼き
ほうれん草とえのきの和えもの
卵豆腐のすまし汁

1群	2群	3群	4群	5群	6群
豚肉 鶏肉 卵豆腐	牛乳	いんげんまめ ほうれんそう にんじん 青ねぎ こんにゃく	たまねぎ しょうが キャベツ えのき しいたけ	米 砂糖	油 ごま

２０日（水） ☆★☆旬を食べようパート２☆★☆
ごはん
タラのゆかり揚げ
ほうれん草のごま油和え
マイタケと豚肉のおみそ汁

1群	2群	3群	4群	5群	6群
タラ ささみ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 煮干し	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし まいたけ たまねぎ 白ねぎ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま

２１日（木）
ごはん
あげギョウザ
きくらげともやしの中華和え
マーボー豆腐

1群	2群	3群	4群	5群	6群
ぎょうざ ハム 豆腐 猪肉 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし しいたけ はくさい にんにく しょうが	米 砂糖 でんぷん	油 ごま

２２日（金）
麦ごはん
豚肉のピカタ
マカロニサラダ
ビーフシチュー

1群	2群	3群	4群	5群	6群
豚肉 たまご ささみ 牛肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	パセリ 赤ピーマン ほうれんそう にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ しめじ	米 麦 小麦粉 マカロニ	マヨネーズ 油

２５日（月）
赤飯
あげ豆腐のきのこあんかけ
切干大根ののりマヨ和え
大根のおみそ汁

1群	2群	3群	4群	5群	6群
豆腐 みそ 白花豆	牛乳 のり わかめ 煮干し	青ねぎ こまつな にんじん	えのき 切干大根 しいたけ だいこん	赤飯 小麦粉 でんぷん	ごま 油 マヨネーズ

２６日（火）
ごはん
ピザ風ハンバーグ
キャベツとかぼちゃのシーザーサラダ
具だくさんコンソメスープ

1群	2群	3群	4群	5群	6群
ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 赤ピーマン にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ はくさい	米 さつまいも はるさめ	油

２７日（水）
麦ごはん
さばのみそ煮
高野豆腐と小松菜の和えもの
鮭のつみれ汁

1群	2群	3群	4群	5群	6群
さば 高野豆腐	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	しめじ たまねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖	ごま

２８日（木）
ごはん
アクアパッツァ
ポテさつサラダ
秋野菜シチュー

1群	2群	3群	4群	5群	6群
メルルーサ ハム 鶏肉 白花豆	牛乳	ピーマン トマト チンゲンサイ かぼちゃ にんじん	にんにく 黄ピーマン キャベツ しめじ だいこん	米 じゃがいも さつまいも こんにゃく はくさい	ごま 油 マヨネーズ

２９日（金）
ごはん
あげアジの香味ダレかけ
野菜のおかかマヨ和え
豚汁

1群	2群	3群	4群	5群	6群
あじ ささみ 豚肉 みそ	牛乳 煮干し かつおぶし	にんじん ほうれんそう 青ねぎ こんにゃく 白ねぎ	にんにく キャベツ しいたけ だいこん ごぼう	米 さつまいも 砂糖	油 ごま