



# 平成22年度 11月給食カレンダー

毎月19日は  
食育の日

島田市立金谷学校給食センター

日 曜	こんだて (もりつけ図)	使われている食品とおもなはたらき			お知らせ 欠食 その他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	日 曜	こんだて (もりつけ図)	使われている食品とおもなはたらき			お知らせ 欠食 その他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
		赤色 血や肉を つくる	緑色 体の調子を ととのえる	黄色 熱や力の もとになる					赤色 血や肉を つくる	緑色 体の調子を ととのえる	黄色 熱や力の もとになる			
1 /	スパゲティ ソーテー タンドリー チキン オレンジ ことうパン やさい スープ	ぎゅうにゅう とりこ ヨーグルト ベーコン	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ えりんぎ しょうが にんにく オレンジ	ことうパン スパゲティ オリーブあぶら	川根おぼん	610 27.2 740 32.3	17 /	だいずと さつまいもの あまからに ソフト めん ひじき サラダ (ドレッシング) カレー なんぼん	ぎゅうにゅう とりこ うずらたまご だいず しらすぼし あぶらあげ ひじき	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ しろねぎ ほししいたけ	ソフトめん でんぶん さつまいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	川根おぼん	682 26.0 817 30.8	
2 /	おまめと かぼちゃの コロッケ ひめ りんご ひじき ごはん あきやさい のみそしる	ぎゅうにゅう あさりつくだに とりこ ひじき あぶらあげ みそ まめるい (きんとき、てぼう だいず、くろまめ)	にんじん かぼちゃ <b>はねぎ</b> だいこん はくさい えのき しめじ えだまめ ししいたけ こんにやく コーン りんご	<b>こめ</b> さとう パンこ こむぎこ あぶら	おこめ	681 23.5 859 28.3	18 /	あじの こうじづけ ごはん おひら すましる	ぎゅうにゅう あじこうじづけ あぶらあげ なると たまご	にんじん ほうれんそう きぬさや たけのこ ごぼう たまねぎ えのき れんこん こんにやく ほししいたけ	<b>こめ</b> さとう こめこ	川根おぼん	646 27.8 783 32.5	
4 /	ちくわの おちやあげ むぎ ごはん やさいの ピーナツ あえ いかと だいのもの にもの	ぎゅうにゅう ちくわ たまご いか	ほうれんそう にんじん さやいんげん だいこん もやし しょうが こんにやく <b>煮</b>	むぎ さといも こむぎこ さとう でんぶん ピーナツ あぶら	川小なし ちくわ 小2中3切れ	626 25.3 792 31.3	19 /	いそあえ とろふの そぼろあん ごまお せきはん りんご つみれじる	ぎゅうにゅう あずき とうふ とりこ のり いわし たら	はだいこん にんじん <b>はねぎ</b> もやし だいこん しょうが こんにやく りんご	もちごめ でんぶん さとう あぶら ごま	金小78組なし 川小なかよし かがやきなし	622 25.3 775 30.7	
5 /	いためなます さんまの しおやき かき ごはん こまつなの みそしる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな <b>はねぎ</b> はくさい だいこん れんこん えのき ほししいたけ しらたき かき	<b>こめ</b> さとう ごま あぶら	小学5年なし	671 26.6 822 31.6	22 /	やさいサラダ ツナマヨ オムレツ ドッグパン キウイ フルーツ チリコン カーン	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく だいず	にんじん パセリ <b>トマト セロリ</b> たまねぎ キャベツ きゅうり コーン <b>キウイフルーツ</b>	パン さとう でんぶん あぶら マヨネーズ	五小おぼん	632 27.6 769 33.3	
8 /	ポーク しゅうまい ちゅうか めん こんさい サラダ (ドレッシング) しおラーメン スープ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく わかめ	にんじん チンゲンサイ コーン キャベツ たまねぎ もやし しろねぎ メンマ れんこん ごぼう きゅうり しょうが	ちゅうかめん でんぶん さとう こむぎこ ごま ドレッシング ごまあぶら	11月8日は いっしょの日 しゅうまい 小2中3個 五小おぼん	620 23.9 773 28.1	24 /	にくだんごの ケチャップあん りんご パン	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく いかに ベーコン	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけ もやし しょうが にんにく	りんごパン ばんこ でんぶん ピーフン ごまあぶら ドレッシング あぶら	金小おぼん	666 23.9 825 29.2	
9 /	ゆかりあえ いわしの みりんぼし ごはん キウイ フルーツ いり どうふ	ぎゅうにゅう いわしみりん かまぼこ とうふ とりこ たまご	にんじん <b>はねぎ</b> キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ ほししいたけ キウイフルーツ	こめ マロニー あぶら	川小なし 五小6年なし	685 31.8 852 38.8	25 /	やきしやも きんぴら どんのぐ むぎ ごはん かきたま じる	ぎゅうにゅう ぶたにく ししやも たまご	にんじん ビーマン ほうれんそう たまねぎ ごぼう えのき ほししいたけ こんにやく <b>みかん</b>	<b>こめ</b> むぎ さとう でんぶん ごま あぶら	ししやも2尾	686 27.3 849 32.3	
10 /	ちんげんさい のソーテー ハムチーズ ピカタ しゃん しゃん しよく パン	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ベーコン とうにゅう ポタージュ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン えだまめ しめじ りんご	しよくパン いちごジャム でんぶん さとう あぶら バター	五小56年なし 金小おぼん	614 24.4 815 32.1	26 /	さばの たつたあげ ごはん やさいの ごま あえ いもの こ じる	ぎゅうにゅう さば	にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン しょうが	<b>こめ</b> でんぶん さとう さつまいも さといも ごま ごまあぶら あぶら		661 25.3 806 30.1	
11 /	くろはんべん のフライ ごもく にまめ むぎ ごはん だいこんの みそしる	ぎゅうにゅう くろはんべん たまご だいず ちくわ こんぶ こおりどうふ みそ	にんじん <b>はねぎ</b> だいこん ごぼう はくさい こんにやく ほししいたけ	<b>こめ</b> むぎ ことむぎこ さとう あぶら	川小なし はんべん2枚	689 28.4 863 34.5	29 /	とりレバーの ピーナツあえ しよく パン ポテト サラダ (マヨネーズ) トマト スープ	ぎゅうにゅう とりこ とりレバー ベーコン たまご みそ	にんじん <b>トマト</b> きぬさや きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	しよくパン メイプルジャム じゃがいも でんぶん さとう マヨネーズ ピーナツ ごま	金中おぼん	690 26.1 882 32.7	
12 /	おひたし さかなの もみじやき ごはん みかん のっぺい じる	ぎゅうにゅう さけ ヨーグルト かつおぶし とりこ あぶらあげ	にんじん パセリ ほうれんそう しろねぎ もやし しめじ ごぼう だいこん こんにやく <b>みかん</b>	<b>こめ</b> さといも でんぶん マヨネーズ	金小なし	631 27.9 770 33.4	30 /	中学のみ チーズ ごぼう チップス むぎ ごはん かいそう サラダ (ドレッシング) もりの きの カレー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だっしふんにゅう かいそうるい 中学のみチーズ	にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ コーン まいたけ ごぼう えりんぎ しめじ しょうが にんにく	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	中学のみ チーズ3個	670 20.7 885 27.2	
15 /	ハンバーグ の きのこソース フルーツ しらたま あきの かおり シチュー	ぎゅうにゅう とりこ とうふ たまご だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ しろねぎ えりんぎ えのき しめじ パイン みかん おうとう キウイフルーツ	パン パンこ こむぎこ さとう さつまいも くり だんご オリーブあぶら	金中おぼん	684 28.7 838 35.0								
16 /	ミニトマト さくらえびの かきあげ むぎ ごはん きゅうりの ひたひた くだき しまだじる	ぎゅうにゅう さくらえび しらすぼし たまご みそ だっしふんにゅう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	にんじん しゆんぎく <b>はねぎ</b> だいこん ごぼう たまねぎ きゅうり <b>ししいたけ</b> <b>ミニトマト</b>	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ でんぶん じゃがいも ごまあぶら あぶら	金中78組なし ミニトマト2個	683 24.4 842 29.4								

材料購入の都合により献立内容・数を変更することがあります。  
★斜体文字は島田産を使用する予定です★

☆ 今月の献立紹介 ☆ ~ごぼうチップス~

…材料(作りやすい分量)… …作り方…

ごぼう 150g  
かたくりこ 適宜  
揚げ油  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1  
いりごま 小さじ1

- ① ごぼうは皮をこそいで薄いさがきにし、水にさらす。
- ② ごぼうをざるにあげ、キッチンペーパーなどで水をよくふきとる。
- ③ ごぼうに薄くかたくりこをまぶし、180度に熱した油でからりとすまであげる。
- ④ 調味料を煮立たせ、とろみがついてきたらごぼうを加えさつと混ぜ合わせる。仕上げにごまをふる。