

令和3年度

11月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 男鹿市立小中学校南部共同調理場

月	火	水	木	金
1日 小学校なし	2日	3日	4日	5日 船-3年なし
ごはん 干種焼き ★おでん 男鹿梨	ごはん 鶏肉と野菜の香味炒め ★大学いも 中華風コーン卵スープ	文化の日 ★印はブックメニュー 読書の秋と 食欲の秋を 楽しもう!	ミートソースパグッティ ほうれん草チーズオムレツ ★かぶのミルクスープ	ごはん ほっけピリ辛焼き 煮じゃ昆布 ★みそけんちゃん汁 グレーゼリー
8日 かみかみ献立	9日	10日	11日	12日 船-2.5年なし
豚ごぼう丼 豆腐とえのきのみそ汁 りんご いい歯の日	ごはん 松風焼き ★りっちゃんのサラダ 油麩と青菜のみそ汁	麦ごはん まめまめカレー 秋のフルーツヨーグルト	さつまいもご飯 竹輪磯辺天ぷら(2個) こんにゃくソテー キャバツともやしのみそ汁	ごはん さばのみそ煮 切干大根とひじきの炒め煮 舞茸と春雨のすまし汁
15日	16日	17日	18日	19日 食育の日メニュー
ごはん さんまの蒲焼き じゃがいものそぼろ煮 野菜のみそ汁	ごはん 肉焼売(小2中3) ひじきとじゃこの鉄骨サラダ 麻婆大根	わかめごはん とり肉のコーンフレーク焼き ツナとブロッコリーのサラダ 白菜と卵のスープ	ごはん いかの更紗揚げ 野菜炒め じゃがいもとかぶのみそ汁 なめらかプリン	鮭としめじの炊き込みご飯 とんぶり厚焼き玉子 鶏肉と大根の煮物 わかめと厚揚げのみそ汁 男鹿産の秋鮭を使います
22日	23日	24日	25日	26日
ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ じゃがいもと青菜のみそ汁	11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。 イラスト: 働く人々	そぼろ丼 みそワタンスープ 元気ヨーグルト	ごはん 赤魚の西京焼き ひじき五目煮 豚汁(里芋入り)	ごはん チキン南蛮 鶏肉の甘酢揚げ/列島ワース 野菜とハムのカレーマリネ 豆腐と野菜のみそ汁
29日	30日	<p>アッシェパルマンティエとは、マッシュポテトと挽肉の重ね焼きのことです。フランス人の農学者パルマンティエは、飢えに苦しむフランス人に、栄養価の高いじゃがいもを広めた人として有名で、じゃがいも料理にパルマンティエという名前がつくようになりました。</p> <p>ブックメニューの詳しい説明は、裏面の食育たよりをご覧ください。</p>		<p>☆今月の平均栄養価☆ 中学校</p> <p>エネルギー 794 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 26.1 g</p>
ごはん のり入り厚焼き玉子 ごましょうゆあえ 肉じゃが スティック納豆	ハート型バターロール アッシェパルマンティエ 野菜ソテー チキンポトフ			