

令和4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	2日 小学校なし	3日	4日
 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 27.2 g 	ごはん さばのみそ煮 五色和え 肉じゃが(汁替わり)	セルフオムライス ・チキンライス ・薄焼きたまご ハンバーググレイビーソース 野菜スープ	文化の日 	ごはん ほっけのフライ キャベツのみそ炒め 豆腐団子汁
7日	8日 船-3年なし	9日	10日	11日
ごはん 鶏肉の香味焼き 切り干し大根の炒め煮 かきたまみそ汁 果物(男鹿梨)	ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ かみかみ和え じゃがいもとめかぶのみそ汁	麦ごはん シーフードカレー 秋のフルーツヨーグルト	ごはん きのご入り厚焼き玉子 せりの煮浸し 豚汁(さつまいも) 北海道産牛乳プリン	みそラーメン ・中華麺(小1個中2個) 小籠包(2個) 大根のおかかサラダ 焼きプリンタルト
14日	15日 船-2年なし	16日	17日	18日 食育の日メニュー
豚ごぼう丼 ひじきとじゃこの鉄骨サラダ 豆腐とえのきのみそ汁 果物(りんご)	ごはん さんまの蒲焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツともやしのみそ汁 チョコプリン	わかめごはん とり肉のコーンフ레이크焼き ツナとフロコリーのサラダ 野菜ときこのスープ	ごはん えび入り大焼売 バンバンジーサラダ 麻婆大根(汁替わり)	鮭としめじの炊き込みご飯 とんぶり厚焼き玉子 煮じゃ昆布 じゃがいもと青菜のみそ汁 あきたどっさりりんごゼリー
21日	22日 北陽5、6年なし	23日	24日	25日
ごはん 赤魚の西京焼き 鶏肉と大根の煮物 野菜と豆腐のみそ汁 ソフトヨーグルト(ぶどう)	ごぼうピラフ ほたてグラタン ミネストローネ キャラメルポテト	11月23日は 勤労感謝の日 「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人々へ感謝の気持ちを伝えてみませんか。	ごはん(サキホコレ) 男鹿産ぶりの竜田揚げ 野菜炒め なめこのみそ汁 果物(りんご)	ごはん 豚肉の生姜焼き ごましょうゆあえ じゃがいもとかぶのみそ汁 中のみ) お米のムース
28日	29日	30日	 和食の日 11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。給食では、主食のごはんに汁物とおかずを組み合わせる「一汁二菜」を献立の基本にしています。	
ごはん いわしの梅煮 キャベツの塩昆布和え 根菜ごま汁 みかん	食パン チーズオムレツ コーンサラダ ビーフシチュー 男鹿で育った錦牛を使います！ 	さつまいもご飯 鱈のみそマヨ焼き 塩きんぴら ゆばのお吸い物 元気ヨーグルト		