



令和2年度 11月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
2	月	ごはん		はまちのマヨやき にびたし きりぼしだいこんのみそしる	はまち 牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ しょうが はくさい	もやし しょうが	米 さといも さとう	あぶら マヨネーズ	<p>今月の目標 日本型食生活のよさを知ろう</p> <p>10月末から給食のお米が新米に変わりました♪</p> <p>◇◆11月17日◇◆ 米フェスタ実行委員会様より伯耆町丸山で今年収穫された「米フェスタふれあい交流田米」を寄贈していただきました。味わって食べてください。</p> <p>和食の日</p> <p>和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受けて、毎年11月24日は和食の日になりました。和食は、季節感を取り入れた食事、素材を生かした調理、栄養バランスのよい献立、伝統行事との深い関わりなどから、世界でも注目されています。給食では、和食を中心とした献立をたくさん取り入れています。</p> <p>◇◆11月6日◇◆ かみかみ献立</p> <p>11・8(いいは)のころにあわせて、11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べることで、歯並びがよくなり、丈夫な歯を作ることができます。また、おいしく食べたら、きれいに歯をみがきましょう。</p> <p>◇◆11月16・26日◇◆ ヤーコン</p> <p>ヤーコンは、南米でよく食べられている野菜です。さつまいもと同じように土の中で育ちます。シャキシャキした食感と、さわやかな甘みが特徴です。食物繊維が多く、おなかの調子を整える働きがあります。給食では、お肉と炒めたり、サラダに入れたりします。</p> <p>◇◆11月20日◇◆ とっとりジビエドライカレー</p> <p>鹿やイノシシなどの野生動物の肉をジビエと呼びます。鳥取県では、11月から鹿の狩りが始まります。鳥取県の鹿は、豊かな自然の中で、おいしいどんぐりや栗を食べて育つので、上品でクセが無く、うま味があります。鳥取県産の鹿肉を使ったドライカレーを味わってください。</p>
4	水	コッパン		とりにくのなしソース ひじきサラダ ミネストローネ	とりにく 牛乳 ホークウィンナー ひじき だいす	トマト	たまねぎ なし キャベツ	しろねぎ だいこん とうもろこし	コッパン じゃがいも さとう でんぷん	マヨネーズ	
5	木	ごはん		だいがくいも いそかあえ おやこどん	とりにく 牛乳 あつあげ のり たまご	にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ キャベツ	しいたけ しろねぎ もやし	米 さつまいも さとう みずあめ でんぷん	あぶら ごま	
6	金	ごはん		さばのみそだれかけ こんさいサラダ もずくのすましじる おさつスティック	さば 牛乳 みそ もずく とうふ	にんじん ブロッコリー	しめじ だいこん たまねぎ	しょうが ヤーコン	米 さとう でんぷん おさつスティック	あぶら ごま	
9	月	ごはん		ミートグラタン ツナサラダ さつまいものほっこりスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく だいす チーズ ベーコン まぐろフレーク	にんじん トマト こまつな	はくさい たまねぎ だいこん とうもろこし	しろねぎ にんにく キャベツ	米 さつまいも さとう こむぎこ	あぶら	
10	火	ごはん		あつあげのそぼろあんかけ もやしのナムル キムチチゲ	ぶたにく 牛乳 とりにく あつあげ とうふ みそ	にんじん こまつな	だいこん はくさい しょうが	えのきたけ しろねぎ もやし	米 さとう でんぷん	あぶら	
11	水	小型パン		かつおフライ さつまいもサラダ カレーうどん	かつお 牛乳 ぶたにく ハム あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	しいたけ キャベツ とうもろこし	しろねぎ えだまめ	小型パン うどん さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ	
12	木	ごはん		スタミナなっとう ブロッコリーサラダ しょうがのあったかすましじる	なっとう 牛乳 ぶたにく わかめ とりにく ハム みそ	にんじん ブロッコリー	はくさい しろねぎ だいこん	しょうが にんにく	米 はるさめ さとう	あぶら	
13	金	ごはん		かぼちゃコロッケ みそドレッシングサラダ ハヤシライス	ぶたにく 牛乳 とりにく だいす みそ	にんじん トマト かぼちゃ こまつな	たまねぎ はくさい	エリンギ	米 さといも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
16	月	ごはん		ぶたにくとヤーコンのシャキシャキいため おかかあえ さつまいものみそしる	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ かぶおぶし みそ	にんじん こまつな チンゲンサイ	はくさい ヤーコン キャベツ	しろねぎ しょうが もやし	米 さつまいも さとう でんぷん	あぶら	
17	火	ごはん		さわらのごまころもやし きりぼしだいこんのいりに みそけんちんじる	さわら 牛乳 とりにく とうふ だいす みそ	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ だいこん	こんにやく しょうが	米 さとう ごま	あぶら	
18	水	コッパン		ハンバーグしろねぎソース フルーツしらたま かぼちゃのほくほくシチュー	とりにく 牛乳 ぶたにく だいす とうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ みかん おうとう	しろねぎ みかん	コッパン じゃがいも でんぷん さとう しらたまどんこ とうにゅうゼリー	あぶら	
19	木	ゆかりごはん		しろはたのからあげ ごまあえ さといものそぼろに	ハタハタ 牛乳 とりにく あつあげ	にんじん ほうれんそう しそ	だいこん しょうが えだまめ	たまねぎ こんにやく はくさい	米 さといも でんぷん さとう	あぶら ごま	
20	金	ごはん		とっとりジビエドライカレー こんぶサラダ コンソメスープ	しかにく 牛乳 ぶたにく こんぶ だいす とりにく	にんじん ブロッコリー	はくさい しめじ しろねぎ しょうが たまねぎ にんにく レーズン だいこん	えのきたけ	米 さつまいも でんぷん さとう	あぶら	
24	火	ごはん		やしししゃも はるさめのすのもの すきやきふうに	ししゃも 牛乳 ぎゅうにく ハム やきどうふ	にんじん	ごぼう はくさい キャベツ	こんにやく しろねぎ	米 はるさめ さとう	あぶら	
25	水	コッパン		ぶたにくとマカロニのケチャップいため かぼちゃサラダ はくさいのとうにゅうスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく とうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ キャベツ	はくさい しめじ たまねぎ かぶ えだまめ	にんにく	コッパン さといも こめマカロニ でんぷん さとう	あぶら	
26	木	ごはん		とりにくのきのこソース ヤーコンのシャキシャキサラダ ビーフンスープ	とりにく 牛乳 ベーコン ハム	にんじん こまつな	はくさい エリンギ えのきたけ だいこん	しろねぎ にんにく ヤーコン	米 ビーフン さとう でんぷん	あぶら ごま	
27	金	ごはん		いわしのかばやき ブロッコリーのしおこんぶあえ さといものみそしる	いわし 牛乳 みそ こんぶ	にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい しろねぎ	たまねぎ	米 さといも でんぷん さとう	あぶら	
30	月	ごはん		かぼちゃいりたまごやき たくあんあえ みそちゃんこ	ぶたにく 牛乳 たまご わかめ みそ	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん はくさい キャベツ	えのきたけ しろねぎ	米		



今月の補助事業利用食材

- ◆11月17日◆ 県産さわら
- ◆11月19日◆ 県産ハタハタ
- ◆11月24日◆ 県産和牛

県の補助事業を利用してお届けします!



担当 栄養職員 宅野 暁美