

# 11月 こんだてよていひょう

村所小学校

日 曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。					
1 月	うめなめし ちゃんこなべ ごまあえ	★西米良産米 さとう ごま	鶏肉 つくね 牛乳	梅 青菜 白菜 にんじん えのきたけ ★しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	590 23.6
2 火	むぎごはん マーボー豆腐 ハンサンスウ	★西米良産米 麦 さとう でんぷん ごま油 春雨 さとう ごま油	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 ハム 卵	玉ねぎ にんじん たけのこ ★しいたけ にはら きゅうり にんじん もやし	661 27.9
3 水	<b>文化の日</b>				
4 木	【地産地消:さつまいも】 さつまいもごはん ひじきのごもくに かきたまじる	★西米良産米 ★さつまいも 油 さとう でん粉	鶏肉 大豆 ひじき 牛乳 とうふ 卵	にんじん れんこん ★しいたけ ★地こんにゃく 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ	585 23.0
5 金	おちゃいりむしパン ポトフ れんこんサラダ	小麦粉 さとう かぼちゃ じゃがいも 油 ドレッシング	卵 牛乳 鶏肉 ウインナー ツナ(まぐろ)	★お茶 レーズン にんじん 玉ねぎ 大根 ブロッコリー れんこん きゅうり にんじん コーン	655 25.3
8 月	【地産地消:新米(掛け干し米)】 しんまいのしろごはん にしめろコロッケ キャベツ わかめスープ	★西米良産米 じゃがいも 小麦粉 パン 粉 揚げ油 ごま	卵 牛乳 ベーコン わかめ とうふ	★しいたけ ごぼう たけのこ にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	640 18.9
9 火	【給食応援事業:県産真鯛】 たいめし きざみのり ごしよくあえ ぶたじる	★西米良産米 さとう ごま 里いも	※県産真鯛 のり ハム 牛乳 豚肉 とうふ 油あげ みそ	きゅうり にんじん キャベツ コーン 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	585 25.6
10 水	【西米良中2年リクエスト献立】 わかめごはん(げんりょう) ごもくうどん かいそうサラダ ガトーショコラ	★西米良産米 うどん さとう 油 ごま ガトーショコラ	鶏肉 かまぼこ 牛乳 海藻ミックス ツナ(まぐろ)	にんじん ごぼう ★しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	668 23.7
11 木	むぎごはん さばごまごろもやき きゅうり どさんこじる	★西米良産米 麦 さとう ごま ごま油 じゃがいも バター	さば 牛乳 豚肉 みそ	きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	668 23.7
12 金	ことうパン ミートボールのクリームに ごぼうサラダ	黒糖パン 小麦粉 バター 油 じゃがいも ドレッシング	鶏肉 豚肉 牛乳 ツナ(まぐろ)	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ごぼう きゅうり にんじん	695 31.7
15 月	むぎごはん とんこつに ごまネーズサラダ	★西米良産米 麦 油 さとう 里いも ごま マヨネーズ	豚肉 厚あげ みそ 牛乳 ハム ちくわ	★地こんにゃく にんじん ちくわ 大根 キャベツ きゅうり にんじん	721 24.6
16 火	【中学校地域学習】 むぎごはん さんまみぞれに れんこん とうにゅうみそしる	★西米良産米 麦 さとう	さんま(魚) 昆布 牛乳 とうふ 油あげ 豆乳	大根 きゅうり もやし 大根 にんじん しめじ ねぎ	601 24.3
17 水	むぎごはん チキンカレー フレンチサラダ	★西米良産米 麦 じゃがいも さとう 油	鶏肉 チーズ 青豆 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ にんじん	719 25.5
18 木	【給食応援事業:宮崎牛】 むぎごはん すきやきに いとまきだいこんとじゃこのサラダ	★西米良産米 麦 さとう さとう 油 ごま	※宮崎牛 厚あげ 牛乳 卵 ちりめんじゃこ	白菜 えのきたけ ★しいたけ ねぎ こんにゃく ★糸巻大根 にんじん きゅうり	668 28.7
19 金	チーズパン タイピーエン だいずとごさかなのあげに	チーズパン 春雨 でん粉 さつまいも 油 さとう ごま	豚肉 いか えび かまぼ こ きくらげ 牛乳 大豆 いらこ	玉ねぎ にんじん もやし たけのこ ねぎ	758 33.0
22 月	【給食応援事業:県産カンパチ】 むぎごはん さかな(カンパチ)のチーズやき とうふとわかめのみそしる	★西米良産米 麦 バター マヨネーズ	※県産カンパチ みそ チーズ 牛乳 油あげ とうふ わかめ みそ	青ピーマン ★カラーピーマン しめじ 玉ねぎ にんじん ねぎ	716 32.0
23 火	<b>勤労感謝の日</b>				
24 水	むぎごはん ホイコーロー ちゅうかスープ	★西米良産米 麦 サラダ油 ごま油	豚肉 牛乳 つくね(鶏肉) とうふ	玉ねぎ にんじん キャベツ 青ピー マン ★カラーピーマン たけのこ にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ	585 23.2
25 木	むぎごはん チキンなんぼん キャベツ タルタルソース コーンスープ	★西米良産米 麦 小麦粉 揚げ油 さとう マヨネーズ	鶏肉 卵 牛乳 卵 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ パセリ コーン 玉ねぎ にんじん 小松菜	826 27.5
26 金	【地産地消:鹿肉】 コッペパン しかにのミートソーススパゲティ フルーツポンチ	コッペパン スパゲティ さとう 油 ゼリー サイダー	★鹿肉 豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト みかん・パイナップル バナナ ナタデココ	705 26.4
29 月	【給食応援事業:みやざき地頭鶏】 【地産地消:ゆず】 むぎごはん おやこどん ほうれん草のゆずふうみあえ	★西米良産米 麦 さとう さとう	※みやざきじつこ かまぼこ 卵 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん 小松菜 ★しいたけ ほうれん草 きゅうり しめじ ★ゆず	645 28.9
30 火	むぎごはん にくじゃが はるさめのすのもの	★西米良産米 麦 じゃがいも サラダ油 さとう 春雨 ごま	豚肉 厚揚げ 青豆 牛乳 ちくわ	玉ねぎ にんじん こんにゃく ★しいたけ きゅうり ほうれん草 にんじん	630 25.9

## ひとくちメモ

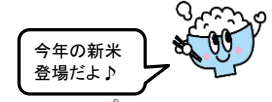


**リクエスト献立**  
西米良中2年生のリクエ  
ストです。お楽しみに！  
**11月10日(水)**  
☆わかめごはん  
☆五目うどん  
☆海そうサラダ  
☆ガトーショコラ

～お知らせ～  
給食応援事業での提供食材  
※11月9日(月) 県産真鯛  
※11月18日(木) 宮崎牛  
※11月22日(月) 県産カンパチ  
※11月29日(月) みやざき地頭



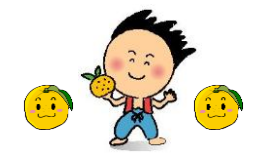
**8日 新米の白ごはん**  
西米良で収穫された「新米の  
白ごはん」は天日干しの稲からと  
れた掛け干し米を使っています。  
お米の乾燥は機械化が進んで  
いますが、手間ひまかけて、太  
陽の光と自然の風でじっくりと乾  
燥させたお米はをうま味が多く、  
「ごはん」が最高においしくなりま  
す。



**26日 シビエ 新メニュー**  
鹿肉のミートソーススパゲティ  
西米良にはおいしいシビエ工  
理がたくさんありますね。今月の  
スパゲティは鹿肉を使った料理  
で、給食センターで試作をして  
完成したものです。ぜひ、味わっ  
てみてください。  
パンにはさんで食べてもおいしい  
ですよ～！



**29日 ほうれん草の  
ゆず風味和え**  
ほうれん草のゆず風味和え  
には、中武ファームで作られ  
た「ゆず」が入っています。  
ゆずは、西米良の特産品で調  
味料やお菓子など、いろい  
ろな食品に加工されています。  
今回は、ゆずを搾ったゆずの  
果汁と皮を使いました。ゆず  
の香りと西米良村の食材を味  
わっていただきましょう。



★印 西米良村で収穫された食材です。

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。