令和2年度

# 11月の献立

＜今月の地元食材（予定）＞
★ごはん　★たまご　★みそ　★とうふ　★油揚げ　★厚揚げ
★安来和牛　★しいたけ　★こまつな　★水菜　★ほうれん草　★トマト

安来市給食センター
ハッピークック

| 日 | 献立名 | （体をつくる食品） | | （体の調子を整える食品） | | （エネルギーになる食品） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 2<br>（月） | 麦ごはん　牛乳<br>かれのから揚げ<br>小松菜のサラダ<br>のっぺい汁 | かれい<br>鶏肉<br>厚揚げ | 牛乳<br>のり | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ | キャベツ　だいこん<br>とうもろこし<br>こんにゃく<br>しいたけ | 麦ごはん<br>小麦粉<br>かたくり粉 | あぶら<br>マヨネーズ |
| 4<br>（水） | 麦ごはん　牛乳<br>鶏肉の照り焼き<br>かつおあえ<br>油揚げのみそ汁 | 鶏肉<br>かつお節<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳<br>わかめ | ほうれん草<br>にんじん | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ | 麦ごはん<br>さとう<br>じゃがいも | |
| 5<br>（木） | 麦ごはん　牛乳<br>さわらの西京焼き<br>キャベツのごまあえ<br>沢煮椀　さつまいもと栗のタルト | さわら<br>豚肉<br>みそ<br>豆乳 | 牛乳 | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ | キャベツ　もやし<br>だいこん<br>ごぼう<br>しいたけ | 麦ごはん<br>さつまいも　くり<br>さとう　米粉<br>かたくり粉 | あぶら<br>ごま |
| 6<br>（金） | ちゃんぽん麺<br>牛乳<br>春巻き（幼小1こ・中2こ）<br>中華風サラダ | 豚肉<br>鶏肉<br>かまぼこ | 牛乳 | にんじん<br>にら | たけのこ　たまねぎ<br>はくさい　きくらげ<br>とうもろこし　しょうが<br>キャベツ　きゅうり | 中華麺<br>かたくり粉　さとう<br>はるさめ<br>小麦粉 | あぶら |
| 9<br>（月） | 麦ごはん　牛乳<br>さばの塩焼き<br>かわりあえ<br>つくねのみそ汁 | さば<br>鶏肉<br>みそ | 牛乳 | にんじん<br>水菜<br>青じそ<br>ねぎ | キャベツ　きゅうり<br>だいこん　たまねぎ<br>れんこん　なたまめ<br>なす　ぶなしめじ | 麦ごはん<br>かたくり粉<br>さとう | |
| 10<br>（火） | 麦ごはん　牛乳<br>豚肉のねぎソースがけ<br>じゃこあえ<br>糸かまぼこのすまし汁 | 豚肉<br>とうふ<br>かまぼこ | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>わかめ | ねぎ<br>こまつな<br>にんじん | キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ | 麦ごはん<br>小麦粉<br>かたくり粉<br>さとう | あぶら |
| 11<br>（水） | 麦ごはん　牛乳<br>いわしの甘露煮<br>昆布サラダ<br>大根のみそ汁　豆乳プリン | いわし<br>鶏肉<br>みそ<br>豆乳 | 牛乳<br>こんぶ | ブロッコリー<br>にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>たまねぎ | 麦ごはん<br>さつまいも<br>さとう　はちみつ<br>かたくり粉 | あぶら |
| 12<br>（木） | 麻婆丼<br>麦ごはん　麻婆豆腐<br>牛乳　蒸しシューマイ（幼1こ・小中2こ）<br>もやしのナムル | 豚肉<br>鶏肉<br>とうふ<br>みそ | 牛乳 | にんじん<br>ほうれん草<br>ねぎ | たまねぎ　たけのこ<br>しいたけ　もやし<br>にんにく<br>しょうが | 麦ごはん<br>かたくり粉<br>小麦粉<br>さとう | あぶら |
| 13<br>（金） | 黒糖パン　牛乳<br>グラタン<br>フレンチサラダ<br>ビーフシチュー | 豚肉<br>牛肉 | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>ブロッコリー<br>ほうれん草 | キャベツ　きゅうり<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>にんにく | パン　黒砂糖<br>マカロニ　小麦粉<br>じゃがいも　さとう | あぶら |
| 16<br>（月） | **＜しまね・ふるさと給食週間（20日まで）＞**<br>麦ごはん　牛乳<br>あじの南蛮漬け　ゆかりあえ<br>安来牛のすき焼き風煮 | あじ<br>牛肉<br>とうふ<br>油揚げ | 牛乳 | こまつな　ねぎ<br>にんじん<br>春菊<br>赤じそ | レモン　きゅうり<br>キャベツ　たまねぎ<br>こんにゃく　ごぼう<br>はくさい | 麦ごはん<br>かたくり粉<br>小麦粉　米粉<br>さとう | あぶら |
| 17<br>（火） | 焼肉丼<br>麦ごはん　焼肉丼の具<br>牛乳　切り干し大根のサラダ<br>えび団子のスープ | 牛肉　豚肉<br>ツナ　えび<br>魚肉<br>みそ | 牛乳 | 赤ピーマン<br>ほうれん草<br>にんじん<br>にら | たまねぎ　だいこん<br>黄ピーマン<br>にんにく<br>きくらげ | 麦ごはん<br>さとう<br>かたくり粉 | あぶら |
| 18<br>（水） | 麦ごはん　牛乳<br>鶏肉のみそがらめ<br>甘酢あえ<br>かきたま汁 | 鶏肉　卵<br>ちくわ<br>とうふ<br>みそ | 牛乳 | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ | しょうが　もやし<br>キャベツ<br>しいたけ<br>たまねぎ | 麦ごはん<br>小麦粉<br>かたくり粉<br>さとう | あぶら |
| 19<br>（木） | まめなドライカレー<br>牛乳<br>すずきの風味揚げ<br>水菜のサラダ | 牛肉　豚肉<br>大豆<br>すずき<br>ツナ | 牛乳 | にんじん<br>水菜 | しょうが　にんにく<br>たまねぎ　たけのこ<br>しいたけ　レモン<br>キャベツ　りんご | 麦ごはん<br>小麦粉　米粉<br>かたくり粉<br>さとう | あぶら |
| 20<br>（金） | パン　りんごジャム　牛乳<br>豚肉の島根ワインソースがけ<br>元気サラダ<br>里芋のクリームスープ | 豚肉<br>鶏肉<br>かつお節<br>みそ | 牛乳<br>こんぶ | トマト<br>にんじん<br>ほうれん草 | しょうが　にんにく<br>キャベツ　りんご<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>たけのこ | パン<br>さといも<br>さとう | あぶら |
| 24<br>（火） | 麦ごはん　牛乳<br>回鍋肉<br>三色あえ　五目スープ<br>マーラーカオ | 豚肉<br>とうふ<br>みそ<br>卵 | 牛乳 | にんじん<br>ピーマン<br>ほうれん草<br>チンゲン菜 | しょうが　キャベツ<br>もやし　たまねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ | 麦ごはん<br>さとう<br>かたくり粉<br>小麦粉 | あぶら<br>ごま |
| 25<br>（水） | 麦ごはん　牛乳<br>白はたのから揚げ<br>れんこんサラダ<br>おでん | はたはた<br>鶏肉<br>うずら卵<br>魚肉 | 牛乳 | にんじん<br>いんげん | れんこん　キャベツ<br>きゅうり　だいこん<br>こんにゃく<br>たまねぎ | 麦ごはん<br>さといも　かたくり粉<br>さとう<br>パン粉 | あぶら<br>マヨネーズ |
| 26<br>（木） | 麦ごはん　牛乳<br>きのこおろしハンバーグ<br>アーモンドあえ<br>さつまいものみそ汁 | 鶏肉<br>豚肉<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳 | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ | えのきたけ　しょうが<br>だいこん　もやし<br>キャベツ<br>たまねぎ | 麦ごはん<br>さつまいも<br>さとう<br>かたくり粉 | アーモンド |
| 27<br>（金） | フィッシュバーガー<br>丸パン　白身魚のフライ<br>ボイル野菜　タルタルソース<br>牛乳　ラビオリスープ | ほき<br>豚肉 | 牛乳 | にんじん<br>水菜<br>パセリ | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ | パン<br>小麦粉<br>パン粉 | あぶら |
| 30<br>（月） | ハヤシライス<br>牛乳<br>うの花コロッケ<br>大根と海藻のサラダ | 牛肉<br>おから | 牛乳<br>ひじき　わかめ<br>つのまた　こんぶ<br>めかぶ　のり　寒天 | にんじん<br>青じそ | たまねぎ　だいこん<br>マッシュルーム<br>にんにく　きゅうり<br>ごぼう　きくらげ | 麦ごはん<br>小麦粉　パン粉<br>かたくり粉<br>さとう　じゃがいも | あぶら |

今月16日(月)～20日(金)の5日間は「しまね・ふるさと給食週間」で、安来や島根の特産物を使って給食を作ります。地元でとれるおいしい食材をできるだけたくさん取り入れるために、調理員さん、生産者さんや地域の食材に関わる方と協力しています。ふるさとの恵みや給食に携わった方々に感謝していただきましょう！