

# 11月の給食目標



## しっかり食べて、元気な体をつくろう！

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

### 地場産食材

うち豆・大根・さつま芋・山うに

かぶ・ねぎ・うららドレッシング

九頭竜まいたけ・梅干し・大野里芋

11月は地場産給食月間。

21日は地場産給食メニューです。この日は県内にとれた野菜をたくさん取り入れた献立になっています。

11月24日は

“いい日本食”で「和食の日」です。

18日の田舎汁は、いわし、さば、むろあじの厚削りを使い、だしをとりました。

だしの「うま味」を感じながら味わってみましょう。



| 3日                                                                                                                                                         | 4日                                                                                                                                                                                                                         | 5日                                                                                                                                                                                                                                         | 6日                                                                                                                                                                                                                                               | 7日                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 文化の日                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ コンソメスープ</li> <li>☆ 豚肉のアップル</li> <li>ジンジャー炒め</li> <li>ペンネソテー</li> <li>アメリカンドッグ</li> <li>ケチャップかけ</li> <li>ツナサラダ</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ カレーうどん汁</li> <li>☆ ホキ天</li> <li>うどん</li> <li>白菜ナムル</li> <li>大根のあちゃら漬け</li> <li>さつま芋チップス</li> </ul>                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 味噌汁（あおさ）</li> <li>☆ 鶏肉のマネー</li> <li>照り焼き</li> <li>茎わかめと切り干し</li> <li>大根和え</li> <li>フライドポテト</li> <li>天みかん（紀南産）</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 春雨スープ</li> <li>☆ エビフライ</li> <li>ソースかけ 2尾</li> <li>豚肉と野菜の</li> <li>オイスターソース炒め</li> <li>コンニャクのおかか煮</li> <li>一口枝豆がんも煮</li> </ul> |
| 10日                                                                                                                                                        | 11日 アイアンの日                                                                                                                                                                                                                 | 12日                                                                                                                                                                                                                                        | 13日 長野県郷土料理                                                                                                                                                                                                                                      | 14日                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 味噌汁（小松菜）</li> <li>☆ おでん3種「卵・だいこん・はんぺん」</li> <li>ソース焼きそば</li> <li>ウインナー天</li> <li>野菜の</li> <li>粒マスタード和え</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ もずく入り</li> <li>かき玉スープ</li> <li>☆ かぼちゃコロッケ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>厚揚げのそぼろ煮</li> <li>バナナ</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ みぞれ汁（木綿豆腐）</li> <li>☆ 鯖の味噌煮</li> <li>さつま芋天</li> <li>切り干し大根と</li> <li>ささみのポン酢和え</li> <li>キャベツのゆかり和え</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 味噌汁（白菜）</li> <li>☆ 鶏肉の山賊焼き</li> <li>凍み大根の</li> <li>お田植え煮</li> <li>小松菜のわさび和え</li> <li>白桃のダイスゼリー</li> </ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ コーンスープ</li> <li>☆ トマト煮込み</li> <li>ハンバーグ</li> <li>野菜炒め</li> <li>ひじき煮</li> <li>ハムカツ</li> </ul>                                  |
| 17日 歯ッピーの日                                                                                                                                                 | 18日 いい日本食メニュー                                                                                                                                                                                                              | 19日                                                                                                                                                                                                                                        | 20日                                                                                                                                                                                                                                              | 21日 地場産給食の日                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ コンソメスープ</li> <li>☆ 肉じゃが</li> <li>ビーフンの</li> <li>ツナ炒め</li> <li>白身魚の磯辺フライ</li> <li>ほうれん草の</li> <li>海苔和え</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 田舎汁</li> <li>☆ あじの塩こうじ焼き</li> <li>黒ゴマのちくわ天</li> <li>炊き合わせ</li> <li>（高野豆腐・結び昆布）</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>レンコンの梅サラダ</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ わかめスープ</li> <li>☆ ビビンバ丼</li> <li>大豆の磯煮</li> <li>メンチカツソースかけ</li> <li>オレンジ</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ すまし汁（花魁）</li> <li>☆ 肉豆腐</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>切り干し大根の</li> <li>はりはり漬け</li> <li>カスタードプリン</li> </ul>                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ まなべ汁</li> <li>☆ 山うに鶏肉の唐揚げ 2個</li> <li>長寿なます</li> <li>里芋のごろっと煮</li> <li>かぶのうらら和え</li> </ul>                                    |
| 24日                                                                                                                                                        | 25日                                                                                                                                                                                                                        | 26日                                                                                                                                                                                                                                        | 27日                                                                                                                                                                                                                                              | 28日                                                                                                                                                                    |
| 振替休日                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ マカロニスープ</li> <li>☆ トンカツソースかけ</li> <li>高野豆腐の卵とし煮</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ほうれん草の白和え</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ ワンタンスープ</li> <li>☆ 肉団子の</li> <li>黒酢あん 3個</li> <li>塩焼きそば</li> <li>大根の青しそ和え</li> <li>パイン缶</li> </ul>                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 秋の味覚</li> <li>クリームシチュー</li> <li>☆ 鮭の塩焼き</li> <li>ごぼうとコンニャク</li> <li>の炒り煮</li> <li>もやしのナムル</li> <li>りんご</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 味噌汁（豆腐）</li> <li>☆ 豚肉丼</li> <li>ハッシュドポテト</li> <li>ちくわと</li> <li>わかめのサラダ</li> <li>かぼちゃ煮</li> </ul>                             |