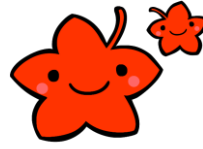


11月学校給食献立表



今月の給食目標：【 郷土の味にふれよう 】

Table with columns for date, menu items, ingredients, nutrients (protein, vitamins, energy), and food categories (vegetables, grains, etc.).

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます
食べ物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事をうけとるために駆け戻って来てありがとうございますという意味です。

# 11月学校給食献立表



今月の給食目標：【 郷土の味にふれよう 】

日付	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食 べ て ほ い い 物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
15	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
月	ごはん					こめ						
	じゃがいものうま煮	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん たまねぎ こんにやく ほししいたけ		じゃがいも さとう あぶら		さけ みりん しょうゆ しお いらりこ	655	26.7	1.8	
	おかか和え	かまぼこ かつおぶし		ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん きゅうり		さとう		しょうゆ				
	1食納豆	なつとう				さとう		しょうゆ				
16	弁当の日											
水	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	ごはん					こめ						
	だんご汁	かまぼこ みそ		にんじん こまつな はくさい ごぼう ほししいたけ		しらたまだんご		いらりこ	717	28.1	2.0	
	とり天	とりにく たまご		にんにく しょうが		こむぎこ かたくりこ あぶら		さけ みりん しお こしょう しょうゆ				
	野菜のかぼす和え			にんじん キャベツ きゅうり かぼす				りんごす しょうゆ さけ みりん				
木	牛乳		ぎゅうにゅう	まるごとたけおしよくのひ								種実類
	ごはん					こめ						
	武雄まるごと汁	とうふ だいず		にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん れんこん こんにやく		さつまいも		さけ いらりこ かつおぶし だしこんぶ しょうゆ	646	26.2	2.0	
	若楠ポークのしょうが焼き	ぶたにく		しょうが にんにく たまねぎ りんご		さとう あぶら		しお こしょう さけ みりん しょうゆ				
	チンゲン菜ときゅうりの磯香和え		のり	ちんげんさい にんじん きりぼしだいこん えのきたけ きゅうり		さとう		しょうゆ みりん				
みかん				みかん								
金	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類
	ミルクパン					ミルクパン						
	白菜と鶏肉のスープ	とりにく		にんじん パセリ はくさい たまねぎ		じゃがいも あぶら		コンソメ さけ しょうゆ しお こしょう がらスープ	628	28.2	3.4	
	おからのキッシュ	おから ベーコン たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ しめじ		あぶら		しお こしょう コンソメ				
ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう もやし とうもろこし				コンソメ しお こしょう しょうゆ					
月	牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い野菜
	ごはん					こめ						
	わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ		ほうれんそう たまねぎ		ごまあぶら		しお こしょう しょうゆ さけ ちゅうかだし がらスープ	653	21.7	1.9	
	高野豆腐の甘酢炒め	こうやとうふ ぶたにく		ピーマン パプリカ たまねぎ		かたくりこ さとう あぶら		ちゅうかだし さけ しょうゆ す しお				
切干大根の酢の物	たまご あぶらあげ		にんじん きりぼしだいこん きゅうり		さとう あぶら ごまあぶら ごま		す しょうゆ					
23	勤労感謝の日											
水	牛乳		ぎゅうにゅう	たちばなしょうでとれたもち米とさつまいもをつかったごはん								きのこ類
	さつまいもごはん					こめ もちこめ さつまいも ごま		しお				
	キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ わかめ		にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ				いらりこ さけ	613	23.9	3.5	
	いわしのしょうが煮	いわし		しょうが		さとう でんぷん		しょうゆ みりん しお				
はくさいのごま酢和え			にんじん はくさい きゅうり		さとう ごま		しょうゆ みりん す					
木	牛乳		ぎゅうにゅう	としよかんのほんとからぼ								色のうすい野菜
	ごはん					こめ						
	五目汁	あつあげ		にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほししいたけ				いらりこ しょうゆ しお	613	23.7	1.4	
	鶏肉の海苔塩パン粉焼き	とりにく	あおのり			パンこ		マヨネーズ				
りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	しおこんぶ	トマト にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ		さとう		あぶら	しお みりん しょうゆ す こしょう				
金	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	黒糖パン					こくとうパン						
	ほうれんそうとたまごスープ	たまご ベーコン		にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ		かたくりこ		コンソメ しょうゆ しお こしょう さけ がらスープ	647	25.7	3.4	
	チキンのトマト煮	とりにく	こなチーズ	トマト パセリ にんじん たまねぎ なす マッシュルーム にんにく		さとう		オリーブゆ				
スイートポテト	たまご	スキムミルク なまクリーム			さつまいも さとう		バター ごま					
月	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類
	ごはん					こめ						
	もやしのみそスープ	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ もやし たまねぎ きくらげ		ごまあぶら		さけ しお がらスープ ちゅうかだし しょうゆ こしょう	603	24.0	2.0	
	ガバオ	とりひきにく		ピーマン パプリカ パセリ たまねぎ にんにく		さとう		ごまあぶら				
春雨サラダ	ハム		キャベツ きゅうり とうもろこし		はるさめ		ドレッシング	しょうゆ す				
火	牛乳		ぎゅうにゅう									いろの濃い野菜
	ごはん					こめ						
	体ほかほか根菜汁	ぶたにく あつあげ		にんじん ねぎ ごぼう しょうが		さつまいも あぶら		いらりこ さけ しょうゆ しお	736	29.7	2.0	
	ぶりのねぎレモンソースかけ	ぶり		こねぎ レモン しょうが		かたくりこ こむぎこ さとう		あぶら				
野菜の即席漬け		しおこんぶ	にんじん キャベツ きゅうり				しょうゆ					