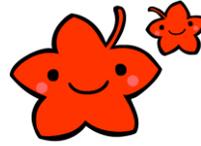


11月学校給食献立表



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 ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
曜日		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					
1月	運動会代休											
2	牛乳		ぎゅうにゅう									いちの濃い野菜
火	麦ごはん					こめ むぎ						野菜
	ポークカレー	ぶたにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えりんぎ にんにくしょうが りんご グリンピース	じゃがいも こくとう	あぶら	りんごすし かつおぶし しょうゆ しお さけ	674	22.4	2.6	
	ツナのマリネサラダ	まぐろみずに		パプリカ	きゅうり キャベツ レタス レモン	さとう	オリーブゆ	しょうゆ しお こしょう				
	福神漬			しそ	なす れんこん だいこん きゅうり しょうが	さとう		しょうゆ しお す				
3	文化の日											
4	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー								海藻類
木	ごはん					こめ						
	八宝菜	ぶたにく うずらのたまご		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし しょうが きくらげ たけのこ	かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお さけ ちゅうかだし ケイトンタン みりん	634	26.4	1.4	
	ビーンズフィッシュ	だいず	いりこ			さとう		みりん しょうゆ				
	切干大根の中華和え	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお				
5	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆
金	減量ミルクパン					ミルクパン						
	クリームスープパゲティ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム にんにく	スパゲティ	オリーブゆ	ガラスープ ポターージュ コンソメ しお こしょう しるワイン	622	27.7	2.6	
	根菜のイタリアンサラダ	ささみ		にんじん	ごぼう れんこん だいこん きゅうり		イタリアンドレッシング	しお こしょう				
	りんご				りんご							
8	牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い野菜
月	ごはん					こめ						
	小松菜と鶏肉のすまし汁	とりにく		こまつな	たまねぎ もやし	ふ		かつおぶし いりこ しょうゆ しお さけ みりん	582	24.8	1.6	
	アジフライ	あじ			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	しお				
	切干大根の煮物	ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお				
9	牛乳		ぎゅうにゅう									根菜類
火	ごはん					こめ						
	ワンタンスープ			にんじん ちんげんさい	たまねぎ きくらげ	ワンタン		ちゅうかだし ガラスープ しお こしょう さけ	618	22.3	1.4	
	ニラ玉	たまご ベーコン とうふ		にら にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお				
	もずくのチャブチエ	ぶたにく	もずく	パプリカ ヒーマン	たまねぎ ほししいたけ にんにく	さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	さけ しお しょうゆ こしょう				
10	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類
水	チキンライス	とりにく		トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース	こめ さとう	バター	しお こしょう ワイン コンソメ クチャップ しょうゆ	593	22.9	2.9	
	にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも でんぷん パンこ		アブラ しお コンソメ しょうゆ こしょう				
	ハムコーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	わふうドレッシング	しお こしょう しょうゆ				
11	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり ～ほっかいどう								たまご
木	ごはん					こめ						
	お野菜つみれ汁	たら		にんじん ねぎ ほうれんそう	とうもろこし ごぼう たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	いりこ だしごんぶ しょうゆ しお さけ みりん	602	27.5	2.6	
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ	さとう	バター	しょうゆ みりん さけ しお こしょう				
	ひじきと大豆の炒め煮	てんぷら だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお				
12	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類
金	食パン(冷)					しょくパン						
	坦々麺	ぶたにく だいず あかみそ		ちんげんさい にんじん	しょうが もやし	ちゅうかめん さとう	ゆりごま あぶら ごまあぶら	ワタダマ みりん かつおぶし しょうゆ がらごま ちゅうかだし しょうゆ	583	22.6	2.2	
	カリカリサラダ	だいず ベーコン	ひじき	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す しお				
	いちごジャム				いちご	さとう みずあめ						

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

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。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、食事を用意するために駆け回って来てありがたいという意味です。

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 】

Main table containing school lunch menu items, ingredients, and nutritional information. Includes special days like '弁当の日' and '勤労感謝の日'.