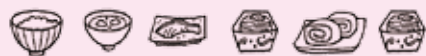




学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん だて めい 献立名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量		日 (曜日)	こん だて めい 献立名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量		
					エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)						エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
1 (火)	マーブルしょくパン		パン		682	873	16 (水)	さつまいもごはん		こめ さつまいも		612	781	
	牛乳	牛乳			32.4	40.9		牛乳	牛乳				24.4	30.1
	なめこと たまごのスープ	とりにく とうふ たまご	でんぷん	なめこ にんじん ねぎ	27.8	34.3		なまあげの やさしい さといものごまあえ	なまあげ ぶたにく うずらたまご	さとう あぶら でんぷん	にんじん はくさい ほししいたけ さやいんげん		22.7	27.6
	さけとポテトの レモンに	さけ	じゃがいも でんぷん さとう あぶら ごま	レモン	2.4	3.0		タンメン	ぶたにく なると うずらたまご	ちゅうかめん あぶら	もやし にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ たまねぎ		2.3	2.8
2 (水)	たらこごはん	たらこ	こめ むぎ ごま		647	783	17 (木)	牛乳	牛乳			2.4	2.4	
	牛乳	牛乳			25.9	31.4		ぶどうパン <small>(小学校のみ)</small>		パン				
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ はくさい	14.5	16.4		あげしゅうまい	しゅうまい	あぶら				
	にまめ くだもの	きんときまめ	さとう	バナナ	2.3	2.9		ひじきの マヨネーズあえ	ひじき	さとう ごま マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ			
4 (金)	こぎつねうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん さとう	こまつな にんじん ねぎ	657	809	18 (金)	ミルクパン		パン		667	809	
	牛乳	牛乳			28.0	26.3		牛乳	牛乳				21.6	26.5
	いしがきだんご	牛乳	こむぎこ さとう さつまいも あぶら		2.2			ひよこまめの カレースープ	ひよこまめ とりにく	マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ		29.5	33.4
	ブロッコリーと ツナのごまサラダ デザート	ツナ プリン	ごま ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし				かぼちゃのパイ		パイ	かぼちゃグラタン		2.1	2.8
7 (月)	ぶたどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう えのきたけ しらたき	660	815	21 (月)	ごはん		こめ		634	780	
	牛乳	牛乳			24.9	30.2		牛乳	牛乳				25.0	30.6
	いもだんごじる	あぶらあげ みそ	じゃがもち	チンゲンサイ にんじん ねぎ	20.6	24.4		スーラータン	とりにく とうふ たまご	でんぷん	きくらげ にんじん		19.6	23.2
	みかんと はくさいのサラダ		さとう あぶら	はくさい きゅうり みかん	2.4	3.0		マーボーだいこん	ぶたにく だいず	ごまあぶら さとう でんぷん	だいこん にんじん にんにく ねぎ		2.0	2.6
8 (火)	ココアあげパン		パン		668	832	22 (火)	チーズパン		パン		623	795	
	牛乳	牛乳			27.8	34.7		はっこう乳	はっこう乳				20.2	25.8
	ケジュエヌ	とりにく ひよこまめ	じゃがいも マカロニ さとう バター あぶら	たまねぎ にんじん トマト	29.0	34.0		さつまいもの クリームシチュー	とりにく 牛乳 スキムミルク	さつまいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ		16.9	22.2
	ブロッコリーと カリフラワーのサラダ	ハム	あぶら	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	2.1	2.8		あんにとんどうふいり フルーツポンチ		あんにとんどうふ	もも パイナップル りんご		1.8	2.5
9 (水)	ごはん		こめ		611	777	24 (木)	げんまいごはん		こめ げんまい		629	799	
	牛乳	牛乳			25.8	32.1		牛乳	牛乳				27.3	35.2
	おでん	うずらたまご ちくわ あげボール こんぶ がんもどき	じゃがいも さとう	こんにゃく だいこん	19.1	23.3		さといもの すましじる	とうふ とりにく かまぼこ	さといも	ほうれんそう ほししいたけ		20.7	26.1
	こまつなのびたし	あぶらあげ	さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく にんじん	2.3	3.0		ぶりのてりやき	ぶり	あぶら さとう でんぷん		2.0	2.9	
10 (木)	ごはん		こめ		672	860	25 (金)	きのこのピラフ	ウインナー	こめ バター	たまねぎ ピーマン エリンギ しめじ マッシュルーム		630	782
	牛乳	牛乳			27.5	35.1		牛乳	牛乳				23.1	29.0
	のっぺいじる	とりにく なまあげ	さといも でんぷん あぶら	だいこん ねぎ にんじん ごぼう	23.2	29.8		にくだんごの スープ	にくだんご とうふ	はるさめ でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな しょうが		23.2	27.9
	さばの カレーたつたあげ	さば	でんぷん あぶら	しょうが	1.9	2.5		ささかまぼこの かわりあげ	ささかまぼこ	こむぎこ ごま あぶら	にんじん パセリ		2.1	3.0
11 (金)	きりぼしだいこんの ふくめに	あぶらあげ	さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく			28 (月)	ごはん		こめ		667	831	
	ハヤシライス	ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	693	854		牛乳	牛乳				27.6	33.9
	牛乳	牛乳			24.2	29.4		わかたまスープ	わかめ とりにく たまご	でんぷん ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ		26.2	31.6
	コールスローサラダ	ハム	あぶら さとう マヨネーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	24.9	29.8		すぶた	ぶたにく なまあげ	でんぷん あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ		1.6	2.1
14 (月)	くだもの			みかん	2.2	3.0	29 (火)	ツナサンド	ツナ	パン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり		635	814
	ごはん		こめ		623	790		牛乳	牛乳				27.0	33.9
	牛乳	牛乳			21.6	26.0		かぶと とりにくのスープ	とりにく	あぶら	かぶ たまねぎ にんじん チンゲンサイ		29.9	37.4
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん	19.2	22.7		はくさいと きのこソテー	ベーコン	あぶら	はくさい しめじ エリンギ とうもろこし		2.3	3.0
15 (火)	キャベツの からしマヨネーズあえ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ にんじん	1.9	2.4	30 (水)	ごはん		こめ		630	799	
	てづくりひじきふりかけ	かつおぶし ひじき	ごま さとう					牛乳	牛乳				27.4	35.0
	こめこロールパン		パン		625	800		ヒカド	まぐろ	さつまいも あぶら	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ		20.2	25.6
	牛乳	牛乳			30.6	38.3		ポークレモン	ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく レモン はねぎ		2.2	3.0
ポークビーンズ	だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト	24.6	30.6	ステーキ		さとう						
ジャーマンポテト	ハム	じゃがいも あぶら	たまねぎ さやいんげん	2.2	3.0	アスパラと じゃこのソテー	ちりめんじゃこ	オリーブオイル	アスパラガス にんじん					



11月24日は和食の日

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



学校給食は多くの方が かかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくりまします。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びまします。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



★12月分の
給食費引き落とし日は、

12月5日(月)

です。
残高の確認を
お願いいたします。



*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

<11月17日の 中学校給食について>

中学校はソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、ぶどうパンはつきまませんのでご了承ください。

