



学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 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 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 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 (小学校)	栄養量 (中学校)	
					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (Kcal)
1 (月)	オムライス	とりにく たまご	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ エリンギ グリーンピース	692	816	16 (火)	しょくパン		パン		637	811	
	牛乳	牛乳			22.6	25.9		はっこう乳	はっこう乳				23.2	31.1
	やさいスープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん こまつな	27.0	29.4		サーモンチャウダー	さけ 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ		13.9	19.3
	デザート		みかんゼリー		2.4	2.8		スイートサラダ	牛乳	さつまいも マヨネーズ	かぼちゃ にんじん きゅうり		2.1	2.7
2 (火)	あげパン	きなこ	パン あぶら さとう		644	805	17 (水)	りんごジャム		りんごジャム				
	牛乳	牛乳			22.5	28.4		ごはん		こめ			638	810
	パンパキンシチュー	とりにく 牛乳 スキムミルク	ニョッキ あぶら バター こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ パセリ	29.9	36.2		牛乳	牛乳				23.7	29.1
ごぼうサラダ	ツナ	ごま ごまドレッシング	ごぼう にんじん だいこん キャベツ	2.2	2.9	もやしとにらの ちゅうかスープ		とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	もやし にら		21.2	25.3	
4 (木)	ごはん		こめ		639	815	18 (木)	きのこピラフ	ウインナー	こめ パター	たまねぎ ピーマン エリンギ しめじ マッシュルーム	646	798	
	牛乳	牛乳			23.7	30.0		牛乳	牛乳			26.7	32.4	
	ワンタンスープ	ワンタン	ごまあぶら	ねぎ にら はくさい にんじん	18.0	21.2		にくだんごの スープ	にくだんご とうふ	はるさめ でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな しょうが	20.7	24.3	
たらのチリソース	たら	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	2.0	2.6	レバーのあまからに ぶどうヨーグルト		レバー ぶどうヨーグルト	さとう ごま	しょうが		2.2	2.7	
5 (金)	むぎごはん		こめ むぎ		671	844	19 (金)	ごはん		こめ		651	845	
	牛乳	牛乳			23.0	28.0		牛乳	牛乳			28.5	37.0	
	キーマカレー	ぶたにく スキムミルク レンズまめ	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	18.5	21.9		かきたまじる	とうふ たまご	でんぶん	たまねぎ えのきたけ		20.2	25.4
はくさいのじゃこあえ	ちりめんじゃこ		はくさい きゅうり	2.1	2.9	さばのみそに		さば みそ	さとう	しょうが		2.0	2.7	
8 (月)	ごはん		こめ		657	825	22 (月)	ごはん		こめ		670	848	
	牛乳	牛乳			24.3	28.9		牛乳	牛乳			21.5	26.1	
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		だいこん こまつな ねぎ	19.6	22.9		じゃがいもとりにくの あまからあえ	とりにく みそ	じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	さやいんげん にんじん		19.6	23.1
あじフライ	あじフライ	あぶら	キャベツ えだまめ	2.4	2.8	ひじきとだいずの にもの		だいず ちくわ ひじき	さとう あぶら	にんじん こんにやく		1.5	2.1	
9 (火)	シュガークッペ		パン		647	778	24 (水)	ごはん		こめ		696	861	
	牛乳	牛乳			23.8	28.1		牛乳	牛乳			31.3	38.5	
	スコッチブロス	ベーコン とりにく	むぎ あぶら	にんじん こまつな セロリー たまねぎ かぶ	26.5	31.2		じっこくまいごはん	牛乳			21.4	26.1	
かぼちゃの チーズやき	ハム チーズ	バター	たまねぎ かぼちゃ ホールコーン パセリ	2.3	2.8	ぐだくさん		あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ ごぼう		2.1	2.8	
10 (水)	たらこごはん	たらこ	こめ むぎ ごま		635	794	25 (木)	ぶりだいこん	ぶり	さとう	だいこん しょうが			
	牛乳	牛乳			22.7	27.3		なっとう	なっとう					
	つみれじる	つみれ とうふ	はるさめ	ほうれんそう にんじん しょうが	12.1	13.3		いなにわうどん	とりにく あぶらあげ	うどん さとう	さんさい にんじん まいたけ ねぎ		592	786
にまめ	きんときまめ	さとう		2.4	2.8	牛乳		牛乳				17.3	25.7	
11 (木)	ミートスパゲティ	ぶたにく こなチーズ	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ トマト	678	783	26 (金)	※むしパン(小学校のみ)		むしパン		2.0	2.0	
	牛乳	牛乳			25.6	29.9		やさいかきあげ	あぶら	あぶら	やさいかきあげ			
	ミニパンドリーナ		パン		22.7	25.3		かみなりこんにやく	ごまあぶら ごま	こめ	こんにやく			
ブロッコリーと キャベツのソテー		あぶら	ブロッコリー キャベツ ホールコーン	1.8	2.3	ちやめし		牛乳				611	784	
12 (金)	ごはん		こめ		620	793	29 (月)	牛乳	牛乳			22.5	27.8	
	牛乳	牛乳			23.5	29.0		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	こんにやく だいこん		15.0	17.3
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにやく	19.5	23.9		こまつなのからししょうゆあえ	あぶらあげ	さとう	こまつな もやし みかん		2.2	3.0
	はくさいとツナの いためもの	ツナ	あぶら	はくさい さやいんげん	2.0	2.5		くだもの						
15 (月)	てづくりひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	さとう ごま				30 (火)	さつまいもごはん		こめ むぎ さつまいも ごま		632	792	
	ごはん		こめ		680	855		牛乳	牛乳			24.6	31.9	
	牛乳	牛乳			24.0	29.5		かぶとベーコンの スープ	ベーコン	あぶら	かぶ たまねぎ にんじん ホールコーン		20.8	25.2
	わかめスープ	うずらたまご わかめ とりにく		にんじん キャベツ	1.8	2.4		さけのマヨネーズやき	さけ	マヨネーズ パンこ	たまねぎ にんじん しめじ		2.2	2.9
ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら	しょうが たまねぎ			ゆでブロッコリー			ブロッコリー					
いんげんのごまあえ		ごま さとう	さやいんげん			ピザドッグ	ウインナー チーズ	パン あぶら	たまねぎ ピーマン		648	841		
デザート		デザート			22.5	26.9	牛乳	牛乳			24.0	30.6		
					1.8	2.4	ポテトの ミルクスープ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん		24.2	30.0	
							ぶどうゼリーいり フルーツポンチ		ぶどうゼリー	みかん パイン りんご		2.2	2.8	

温かい 中学校給食

1周年記念給食

令和2年9月から開始した、親子方式での『温かい中学校給食』は、2学期で1周年を迎えました。1周年を記念して、小学校から中学校に給食をトラックで届けてくれている『ギオン』さんより、すてきなプレゼントをいただきました！『プレゼント』は、愛川町で作られたデザートです。11月15日(月)の給食に登場します！

株式会社ギオン

*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25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、むしパンはつきませんのでご了承ください。

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。栄養バランスのよい和食は、海外でも関心が高まっています。改めて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。

★12月分の給食費引き落とし日は、12月6日(月)です。残高のご確認をお願いします。