



# 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		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		
					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 (水)	ハヤシライス	ぶたにく	こめ パター あぶら こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	639 25.0 21.4 2.2	792 30.7 25.4 3.1	16 (木)	ガーリックトースト	こなチーズ 牛乳	パン マーガリン	にんにく パセリ	660 25.0 34.2 2.4	791 30.6 39.5 3.4	
	牛乳	牛乳						オニオンスープ	ベーコン	オリーブオイル	たまねぎ にんじん マッシュルーム			
2 (木)	ほうれんそうと ひじきのサラダ	ツナ ひじき	ごま さとう	ほうれんそう とうもろこし			17 (金)	ハムたま デザート	たまご ハム	あぶら さとう	ほうれんそう			
	さげごはん	さげ	こめ ごま		634 26.7 17.3 2.4	790 33.5 20.6 3.1		ちやめし		こめ			639 27.1 20.9 2.5	779 32.8 24.9 3.3
	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳					
	ぶたにくと だいこんのスープ	ぶたにく うずらたまご	はるさめ ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが				おでん	うずらたまご がんもどき ちくわ あげボール こんぶ	じゃがいも さとう	だいこん こんにゃく			
6 (月)	さといもの そばろに	とりにく	さといも さとう でんぶん あぶら	にんじん さいいんげん			20 (月)	キャベツととりささみの あえもの	とりささみ かつおぶし	マヨネーズ ごま さとう	キャベツ にんじん			
	ヨーグルト	ヨーグルト						くだもの				みかん		
	コッペパン	パン			604 26.8 26.1 2.3	766 33.0 32.7 3.1		こめロールパン		パン			625 30.6 24.6 2.2	800 38.3 30.6 3.1
	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳					
7 (火)	ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	マカロニ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく にんじん セロリー パセリ トマト			21 (火)	ポークビーンズ	だいた ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト			
	しるみさかなの マヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ パンこ	にんじん たまねぎ				ジャーマンポテト	ハム	じゃがいも あぶら	さいいんげん たまねぎ			
	いちごジャム&マーガリン		いちごジャム&マーガリン					ごはん		こめ			629 28.0 20.3 1.8	790 34.6 25.0 2.5
	ごはん		こめ		634 26.0 20.9 1.5	768 30.2 24.0 2.0		牛乳	牛乳					
8 (水)	牛乳	牛乳					22 (水)	さわにわん	ぶたにく	あぶら	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ			
	にしめ	とりにく なまあげ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん こんにゃく さいいんげん				さばのみそに	さばのみそに					
	やさしいため なっとう	ツナ なっとう	あぶら	キャベツ にんじん				いんげんの おかかあえ	かつおぶし	さとう	さいいんげん キャベツ にんじん			
	ごはん		こめ		611 24.9 17.1 1.9	772 30.6 20.0 2.4		さつまいもごはん		こめ むぎ さつまいも ごま			601 22.5 17.6 2.0	771 30.1 21.4 3.1
9 (木)	牛乳	牛乳					24 (金)	えびぞうに	とりにく ほしえび	あぶら しらたまだんご	ほししいたけ みつば にんじん だいたもやし			
	きりぼしだいこんの ピリからいため	あぶらあげ	ごまあぶら	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん オレンジ				さつまあげ デザート	さつまあげ					
	くだもの							マンゴープリン						
	そぼろごはん	たまご とりにく	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが	627 22.5 19.0 2.1	776 27.2 22.6 2.7		ごはん	牛乳		こめ		647 28.5 19.9 2.0	810 36.6 24.0 2.6
10 (金)	牛乳	牛乳					27 (月)	いもだんごじる	みそ あぶらあげ	じゃがもち	チンゲンサイ ごぼう にんじん			
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	さといも あぶら	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう				さけのしおやき	さけ					
	だいがくいも		さつまいも ごま さとう あぶら					いりうのはな	おから たまご とりにく	さとう あぶら	にんじん ねぎ しらたき			
	ごはん		こめ		644 22.3 17.6 2.3	793 26.7 20.5 3.0		くろパン		パン			682 29.6 23.2 2.5	866 37.3 30.4 3.4
13 (月)	牛乳	牛乳					28 (火)	はっこう乳	はっこう乳					
	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース				とうふの クリームシチュー	とうふ 牛乳 スキムミルク ベーコン	あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー			
	あおなともやしのあえもの デザート	ちくわ	さとう ごまあぶら ピーチゼリー	もやし こまつな				とりにくのからあげ オーロラソースかけ いんげんのソテー	とりにく みそ	あぶら さとう でんぶん あぶら	しょうが さいいんげん もやし			
	きのこのスパゲティ	ベーコン とりにく のり	スパゲティ バター	しめじ こまつな たまねぎ エリンギ パセリ にんにく	637 26.1 22.5 2.4	801 32.0 27.1 3.1		じゃこいりなめし	ちりめんじゃこ 牛乳	こめ ごま	だいこんば	630 23.4 15.1 1.7	772 28.2 17.2 2.3	
14 (火)	牛乳	牛乳					29 (水)	さつまじる	とりにく みそ	あぶら さつまいも	にんじん こまつな ねぎ こんにゃく ごぼう はくさい			
	ぶどうパン		ぶどうパン					ぶどうまめ	だいた	さとう				
	ブロッコリーの クリームスープ	ウインナー 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	ブロッコリー たまねぎ にんじん クリームコーン				くだもの				バナナ		
	ごはん		こめ		637 26.3 18.6 1.6	797 33.6 22.2 2.0		ぶたどん	ぶたにく	こめ さとう あぶら	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん しらたき	622 29.6 20.1 1.9	768 36.3 23.6 2.5	
15 (水)	牛乳	牛乳					30 (木)	むらくもじる	とうふ とりにく たまご	あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう			
	ごじる	だいた あぶらあげ みそ とうにゅう	さといも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ だいこん しめじ こんにゃく				タンメン	ぶたにく なると うずらたまご	めん あぶら	もやし ほししいたけ にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ	618 27.6 26.1 2.4	809 37.4 26.6 2.7	
	ミルクサーのあまずあんかけ てづくりふりかけ	ミルクサー かつおぶし	でんぶん あぶら さとう さとう ごま	たまねぎ にんじん				牛乳	牛乳					
	チキンライス	とりにく	こめ むぎ バター あぶら	エリンギ たまねぎ グリーンピース	608 22.8 22.3 2.4	766 27.9 26.0 3.0		ミニメロンパン <small>(小学校のみ)</small>		メロンパン				
牛乳	牛乳					はるまき	はるまき	あぶら						
ポパイスープ	ベーコン	じゃがいも	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん			いかときゅうりの あえもの	いか	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり					
こざかなのあまからに デザート	にぼし	あぶら さとう ごま カスタードプリン												

\* 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30日 中学校給食について>

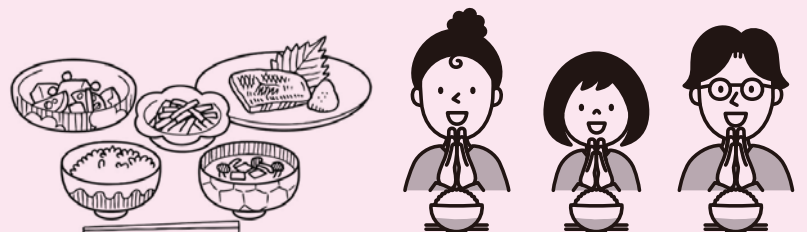
中学校はソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。

### 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月分の給食費の引き落とし日は、12月5日(火)です。残高のご確認をお願いします。