



# \* 11月の献立表 \*



今月の食育目標：しっかり噛んで食事をしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質				
本から飛び出した給食「牛乳カンパイ係、田中くん」より 親子丼													
1	金		むぎごはん おやこに きびなごフライ わかめいりツナあえ		とりにく、たまご (大豆) まぐろ		きびなご わかめ にんじん		たまねぎ、たけのこ しいたけ、グリーンピース キャベツ	こめ、むぎ さとう パンこ、こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	606 27.8 27.7	
4	月	振替休日											
5	火		むぎごはん あじのひもの やさいのごまあえ さつまいものみそしる		あじ とうふ、みそ		にんじん、こまつな はねぎ	キャベツ えのきたけ		こめ、むぎ あぶら さとう ごま さつまいも		591 27.3 30.0	中学校なし
本から飛び出した給食「ジブリの食卓 天空の城ラピュタ」より みつあみパン、タイガーモス号のシチュー													
6	水		みつあみパン ひじきサラダ タイガーモスごうのシチュー ひこうせきゼリー		だっしふんにゅう ハム ぶたにく (大豆、鶏肉、豚肉)		ひじき チーズ にんじん にんじん、トマト	キャベツ キャベツ にんにく、しょうが たまねぎ、マッシュルーム パイナップル		こむぎこ こくとう さとう ショートニング ごまあぶら あぶら		575 24.5 26.4	北小 2年生 4年生 なし
本から飛び出した給食「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」より いいものナゲット・底なしイ〜カ													
7	木		くきわかめごはん いいものナゲット 「そこなし〜カ」の かみかみ和え さといものみそしる		くきわかめ とりにく、とうふ さきいか とうふ、みそ あぶらあげ		こんぶ にんじん はねぎ、こまつな		たまねぎ、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、きゅうり	かたくりこ さとう さとう	あぶら、ノイック マネース ごま、ごまあぶら	618 31.4 31.0	いい歯の日 献立
8	金		むぎごはん すぶた にらたまスープ パイナップルゼリー		ぶたにく、だいす とうふ、たまご		ピーマン、にんじん にら	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ もやし パイナップルかじゅう		こめ、むぎ さとう、かたくりこ かたくりこ さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	614 23.7 25.5	南小 なし
本から飛び出した給食「しろばんば」より おぬいばあさんのカレー													
11	月		むぎごはん おぬいばあさんの カレー げんきサラダ バナナ		ぎゅうにく ハム、かつおぶし		にんじん にんじん	しょうが、たまねぎ だいこん きゅうり、キャベツ、コーン バナナ		こめ、むぎ じゃがいも さとう、こむぎこ さとう	あぶら あぶら	570 18.9 21.7	南小 支援級 なし
12	火		むぎごはん ぶりフライ じゃがいものそぼろに わかめのみそしる		ぶり、(大豆) とりにく、みそ とうふ、みそ		にんじん こまつな	しょうが、グリーンピース キャベツ、えのきたけ		こめ、むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう、かたくりこ	あぶら あぶら	603 24.0 28.9	快眠献立 
13	水	給食はありません。											
本から飛び出した給食「ハリーポッターと賢者の石」より シェパーズパイ													
14	木		げんまいりしょくパン メイプルジャム シェパーズパイ スコッチブロス		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう クリームチーズ		トマト にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム にんにく、キャベツ、たまねぎ		こむぎこ、さとう げんまい メイプルジャム マカロニ、さとう じゃがいも おしむぎ	ショートニング あぶら、バター オリーブオイル	638 25.4 35.5	中学 なし
15	金		むぎごはん おきたまちほうのいもに わかさぎフライ ごまマヨあえ		ぎゅうにく、とうふ (大豆) まぐろ		わかさぎ おきあみ あおりのり にんじん、こまつな	しめじ、こんにやく ねぶかねぎ キャベツ		こめ、むぎ さとう さといも こむぎこ さとう		582 23.8 29.5	南小支援級 なし 郷土食の旅 in 山形県 

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。  
加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

HP



感想



メッセージ





# \* 11月の献立表 \*



今月の食育目標：しっかり噛んで食事をしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
18	月		むぎごはん					こめ、むぎ		605 27.8 24.2	北小 6年生 なし
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう			
			なめたけあえ			こまつな	もやし、なめたけ				
			かまぼこいりすましじる	とりにく、かまぼこ		にんじん、ほうれんそう	えのきたけ、たまねぎ	しらたまだんご			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     11月15日はかまぼこの日!  </div>											
<b>19・20日 長岡中2年生が給食センターへ職場体験に来てくれます!</b>											
19	火		むぎごはん					こめ、むぎ		611 26.0 26.9	北小 中学 2年生 なし
			わふうハンバーグ	ぶたにく、とうふ とうにゅう	ひじき		たまねぎ	パンこ、さとう かたくりこ			
			いそマヨサラダ	かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ハエッグ マヨネーズ		
			こくしょうじる	みそ、あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう、ねぶかねぎ	さつまいも	ごまあぶら		
<b>本から飛び出した給食「きゅうしょくたべにきました」よりシチュー、フルーツポンチ</b>											
20	水		きなこトースト	きなこ	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング バター	667 26.2 32.2	中学 なし
			シチュー	ベーコン、とりにく	きゅうにゅう なまクリーム	にんじん、ブロッコリー	しめじ、マツタケ、たまねぎ	こむぎこ じゃがいも	バター、あぶら		
			フルーツポンチ				みかん缶、パイン缶 ぶどうかじゅう	砂糖、さとう しらたまだんご			
<b>本から飛び出した給食「おいしいおと」より春巻き</b>											
21	木		むぎごはん					こめ、むぎ		570 20.3 28.5	
			マーボーだいこん	ぶたにく、みそ		にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが、しいたけ たまねぎ、たけのこ、だいこん	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
			はるまき	ぶたにく、(大豆)		にんじん、にら	もやし、たけのこ、しいたけ キャベツ、たまねぎ とうもろこし	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら		
			ナムル		こんぶ	にんじん、こまつな	もやし、きりぼしだいこん	さとう	ごま、ごまあぶら		
22	金		くろまいごはん					こめ、くろまい		591 24.3 24.8	市内統一 献立 和食の日
			シイラのりょうしあげ	シイラ、(大豆)			しょうが		あぶら		
			おかかチーズあえ	かつおぶし	チーズ	こまつな	はくさい、もやし		ごまあぶら		
			けんちんじる	あぶらあげ、とうふ		にんじん、はねぎ	ごぼう、だいこん	さといも	ごまあぶら		
			みかん				みかん				
<b>本から飛び出した給食「ぎょうれつのできるレストラン」より スイートポテト</b>											
25	月		うどん					こむぎこ		627 29.1 29.2	ふるさと 給食の日 
			カレーなんばん	とりにく、うずらたまご あぶらあげ		にんじん	たまねぎ、しいたけ ねぶかねぎ	かたくりこ さとう			
			だいこんサラダ	まぐろ		にんじん	だいこん、きゅうり	さとう	ごまあぶら		
			スイートポテト	たまご	きゅうにゅう なまクリーム		土屋建設さんのさつまいもや、丹那牛乳さんの 生クリームなどを使用して手作ります!	さつまいも さとう	バター		
<b>本から飛び出した給食「ジャッキーのたからもの」よりオムライス</b>											
26	火		(セルフオムライス) チキンライス	とりにく、(大豆)	チキンライスに のせて 食べてね!	にんじん	たまねぎ、コーン	こめ、さとう		561 22.8 25.3	北小 6年生 なし
			うすやきたまご	たまご				さとう	あぶら		
			かいそうサラダ	ハム	わかめ	ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			やさいスープ	とりにく		にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル		
<b>本から飛び出した給食「あ・さ・ご・は・ん!」より鮭の塩焼き、ほうれんそうのおひたし、豚汁</b>											
27	水		むぎごはん					こめ、むぎ		631 32.2 27.2	
			さけのしおやき	さけ							
			ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ				
			とんじる	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ		にんじん	たまねぎ、こんにゃく だいこん、ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら		
			とうにゅうプリンタルト	とうにゅう				こめこ、さとう	あぶら		
<b>本から飛び出した給食「14ひきのあさごはん」より きのこのスープ 「ごはん食べにおいでよ」より ポテトサラダ</b>											
28	木		げんまいりうすまきパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう げんまい	ショートニング	615 28.6 33.5	
			とりにくのハーブやき	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル		
			ポテトサラダ			にんじん	きゅうり、あかたまねぎ	じゃがいも さとう	ハエッグ マヨネーズ		
			きのこのスープ	ベーコン	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ、しめじ、マツタケ	こむぎこ	オリーブオイル バター		
			ミルク(ココア)	(大豆)				さとう	ココア		
29	金		むぎごはん					こめ、むぎ		572 27.3 26.4	南小 なし
			いかのさらさあげ	いか			しょうが	こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			ひじきのいために	だいず、あぶらあげ	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	ごまあぶら		
			はくさいのみそじる	とうふ、みそ		こまつな	はくさい	さといも			

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。