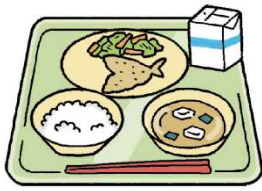


11月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくなるもの	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	火	ごはん 青柳小学校 希望献立	牛乳	豚汁 鶏肉の照り焼き 海藻サラダ パンパンジードレッシング 牛乳プリン	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 海藻ミック ス カットわかめ	精白米 油 パンパンジードレッシング 牛乳プリン	にんじん ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり	684	30.1	
2	水	ごはん	牛乳	かきのきたけのみそ汁 ハンバーグ玉ねぎソースかけ 小松菜のおひたし ボトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 油揚げ みそ ハンバーグ	精白米 油 三温糖	にんじん ほんしめじ かきのきたけ こまつな たまねぎ もやし	627	25.7	
4	金	ごはん	牛乳	いなか汁 さばのいしる焼き じゃがいもそぼろ煮	牛乳 かつお節パック 豚肉 生揚げ みそ さばのいしる干し 鶏ひき肉	精白米 さといも こんにゃく 油 じゃがいも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ	685	28.9	
7	月	地粉 うどん	牛乳	きのこうどんの汁 大学芋 幼①小② ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏肉 油揚げ	地粉うどん さつまいも 油 三温糖 黒ごま 片栗粉 香りごまドレッシング	にんじん 干しいたけ ほんしめじ まいたけ 長ねぎ ほうれん草 ごぼう きゅうり	700	22.5	
8	火	ごはん	ジョア マス カット	野菜碗 とり天おろしソースかけ 大豆の磯煮	ジョア マスカット 油揚げ かつお節パック みそ 鶏肉 豚肉 ほしひじき ゆで大豆 さつま揚げ	精白米 こんにゃく さといも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	615	33.0	
9	水	ごはん	牛乳	おいものごまみそ汁 鮭のレモン風味焼き ほうれん草のおひたし ボトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 生揚げ みそ さけ	精白米 さといも さつまいも すりごま 三温糖 片栗粉	にんじん だいこん 長ねぎ レモン もやし ほうれん草	593	28.1	
10	木	黒糖きなこ 揚げパン	牛乳	ポトフ 鶏肉のマスタード焼き ヨーグルト	きな粉 牛乳 ウインナー 鶏肉 ヨーグルト	コッペパン 油 黒砂糖 じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ	657	28.1	
11	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 大豆のシャリシャリ揚げ コーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 するりん花豆 ゆで大豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖 玉ねぎドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ コーン キャベツ	750	28.3	
15	火	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げ鶏のチリソースかけ 三色ナムル ナムルドレッシング	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏肉	精白米 油 カットはるさめ 片栗粉 三温糖 韓国ナムルドレッシング	にんじん 長ねぎ えのきだけ いら しょうが もやし こまつな	661	24.1	
16	水	わかめ ごはん	牛乳	沢煮碗 さばのみそ煮 グリーンサラダ 香味塩ドレッシング	炊き込みわかめ 牛乳 かつお節パック 豚肉 糸かまぼこ さば みそ	精白米 三温糖 香味塩ドレッシング	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ だけのこ 糸みつば しょうが キャベツ ほうれん草 きゅうり	600	26.7	
17	木	コッペパン 縦スライス	牛乳	クラムチャウダー ウインナー トマトソース 幼①小② フルーツココ ミルク（コーヒー）	牛乳 ベーコン あさり 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー	コッペパン縦スライス 油 じゃがいも 米粉 オリーブ油 三温糖 アセロラジュレ ナタデココ ミルメーク（コ ヒー）	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ みかん もも パイン	715	27.3	
18	金	ごはん	牛乳	にらたま汁 鶏肉のうまみ焼き ほうれん草のごま和え	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 鶏肉 みそ	精白米 片栗粉 米粉 油 三温糖 すりごま	にんじん えのきだけ 長ねぎ いら しょうが アップルソース もやし ほうれん草	673	31.2	
21	月	中華めん	牛乳	コーンみそラーメンスープ 彩の国肉まん ハムと大根のサラダ パンパンジードレッシング	牛乳 豚肉 みそ プレスハム	ホット中華めん 油 彩の国肉まん パンパンジードレッシン グ	しょうが にんじん もやし コーン いら キャベツ 長ねぎ きゅうり だいこん	652	25.5	
22	火	ごはん	牛乳	煮ほうとう 白身魚フライ 切干大根の炒め煮	牛乳 かつお節パック 豚肉 油揚げ みそ ホキフライ あさり	精白米 冷凍ほうとう 油 三温糖	にんじん だいこん はくさい えのきだけ 長ねぎ 切干大根	679	29.6	
24	木	こども パン	牛乳	ミネストローネ チキンの香草焼き ゆでフロッキー マヨネーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ 三温糖 香草ミックス マヨネーズ	セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ フロッキー マヨネーズ	593	30.4	
25	金	ごはん	牛乳	小江戸カレー 星のオムレツ コールスローサラダ フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 するりん花豆 星型プレーンオムレツ	精白米 油 さつまいも 米粉 フレンチドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ ほうれん草 コーン キャベツ	733	24.9	
28	月	地粉 うどん	牛乳	五目うどんの汁 チョコチップ蒸しパン こまつなサラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏肉 なると 油揚げ 脱脂粉乳 調理用牛乳 ツナ	地粉うどん 上白糖 蒸しパンミックス 和風ドレッシング	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな コーン キャベツ	662	26.2	
29	火	ごはん	牛乳	中華スープ 春巻き チンジャオロース	牛乳 ベーコン カットわかめ 豚肉	精白米 油 ごま 三温糖 片栗粉	にんじん もやし 長ねぎ 春巻き しょうが だけのこ 干しいたけ ピーマン	603	22.5	
30	水	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 ソースカツ丼 白菜のおひたし ボトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック あさり 油揚げ みそ 鶏肉	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖	だいこん にんじん ほうれん草 もやし はくさい こまつな	616	29.3	
給食回数 19回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								11月の平均摂取量	658	27.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生（9～10歳）の摂取基準値	650	27.0



給食だより



今月の給食目標は「感謝して食べよう！」です！

わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられていることを知っていますか？食料は、農家さんや漁師さん、畜産家さんなどの生産者が育て、運送業者さんがお店に運び、それぞれのお店で売られています。お店でいろいろなものを購入できるのは、多くの人のはたらきによって、みなさんのもたらされているのです。学校で食べている給食も同じです。11月23日は「勤労感謝の日」です。当たり前のように食べるだけではなく、感謝の気持ちをもって食事ができるといいですね。



給食では「**地産地消**」を推進しています！ 

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地

神川町の食材を
食べよう！

