



11月 こんだてよていひょう



今月の目標
よくかんで食べよう

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	えいようりょう			ひとくちメモ		
						あか	きいろ	みどり		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月		ミルクパン ミルクパン	牛乳	さかなのミラノふうカツツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ ホキ	パン あぶら オリーブゆ さとう マヨネーズ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	ズッキーニ ピーマン にんにく トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	小 620 中 778	26.5 32.8	<p>4日 卵の花サラダ</p> <p>卵の花とはおからのことで、豆腐を作る時に大豆から豆乳をとったあとのものです。おからには、大豆のたんぱく質や食物繊維が残っており、とても栄養のある食品です。</p> 
4	水	6年生 西小 生中止	わかめごはん わかめごはん	牛乳	さんまのゆずみそに うのはなサラダ かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう ツナ さんま おから たまご かまぼこ みそ	こめ むぎ あぶら さとう にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ ゆず	小 659 中 805	25.1 30.4		
5	木	西小 6年生 中止	ハヤシライス ハヤシライス	牛乳	こはんにかけてたべよう たまねぎドレッシングサラダ バナナ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく しろいんげんまめ	こめ むぎ さとう あぶら たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース にんにく しょうが	小 680 中 -	21.1 -		
6	金	3年生 西小 生中止	むぎごはん むぎごはん	牛乳	レバーとやさいのあげからめ ごぼうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ハム	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ えだまめ	小 658 中 811	22.7 27.2	
9	月	中学校 中止	あげパン あげパン	牛乳	インディアンサラダ ポトフ	きなこ ツナ ぎゅうにゅう ウインナー	パン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ	コーン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	小 604 中 -	21.9 -	
10	火		むぎごはん むぎごはん	牛乳	やきぎょうざ はっぼうさい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご ちりめん	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら ラード こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうろく たけのこ きぬさや しいたけ にんにく しょうが もやし なら	小 641 中 807	25.5 31.4	
11	水		きのこごはん きのこごはん	牛乳	やしししゃも ごまネーズあえ あつあげのみそしる	とりにく あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう ツナ あつあげ わかめ みそ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう マヨネーズ ごま	にんじん しめじ ごぼう ねぎ いんげん ほうれんそう キャベツ えのきたけ しいたけ	小 604 中 761	25.2 32.8	
12	木		むぎごはん むぎごはん	牛乳	たまごやき きんぴらごぼう そぼろじる	ぎゅうにゅう たまご きわかめ てんぷら とりにく とうふ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま でんぶん	ごぼう いんげん にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 608 中 747	21.9 27.6	
13	金		むぎごはん むぎごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに アーモンドあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん てんぷら あおのり かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら アーモンド ごま	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう もやし	小 629 中 782	21.6 26.9	
16	月	6年生 一武 中止	まるパン まるパン	牛乳	きのこスパゲッティ かぼちゃクロquette カリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	パン あぶら オリーブゆ スパゲッティ ごま ラード パンこ こむぎこ でんぶん	かぼちゃ しめじ えのきたけ きくらげ にんじん たまねぎ ピーマン コーン カリフラワー えだまめ	小 685 中 897	25.9 32.9	
17	火	6年生 一武 中止	むぎごはん むぎごはん	牛乳	さばのおしおき きりぼしだいこんのすのもの みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば ちりめん とりにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく	きゅうり ねぎ にんじん ごぼう だいこん	小 649 中 789	28.9 34.8	
18	水		キムチチャーハン キムチチャーハン	牛乳	とりにくのマスタードやき ちゅうかあえ コーンいりたまごスープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ あぶら ごま みずあめ さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく にんじん ピーマン キムチ もやし きゅうり だいこん コーン たまねぎ ねぎ しいたけ	小 602 中 747	24.3 29.9	
19	木		むぎごはん むぎごはん	牛乳	てつかに はくさいのおかかあえ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ だいず こんぶ みそ かつおぶし	こめ むぎ こんにやく さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ はくさい	小 613 中 751	23.9 29.2	
20	金		あきのみのりごはん あきのみのりごはん	牛乳	とうふハンバーグ そくせきづけ しらたまだんごじる	だいず ちりめん ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さつまいも ごま パンこ さとう でんぶん もちごめ	えのきたけ にんじん だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	小 610 中 786	22.5 27.3	
24	火	5年生 西小 中止	むぎごはん むぎごはん	牛乳	チャプチェ はるまき ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら マロニー ごまあぶら でんぶん はるさめ こむぎこ	しょうが たけのこ にんじん にら しいたけ キャベツ キムチ たまねぎ もやし ねぎ きくらげ	小 664 中 805	22.3 27.2	
25	水	5年生 西小 中止	なんかんあげどん なんかんあげどん	牛乳	こはんにくをのせてたべよう からしレンコンサラダ いりことナッツのミルクあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく ハム だいず いりこ	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ ごま アーモンド	たまねぎ ねぎ しいたけ れんこん きゅうり にんじん レモン	小 665 中 814	26.8 33.1	
26	木		むぎごはん むぎごはん	牛乳	おでん キャベツのごまあえ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ あぶらあげ くきわかめ	こめ むぎ さといも ごま こんにやく さとう ごまあぶら	だいこん にんじん キャベツ きぬさや	小 607 中 749	22.2 27.0	
27	金		チキンカレー チキンカレー	牛乳	こはんにかけてたべよう マカロニサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく きゅうり みかん	小 672 中 819	22.4 26.9	
30	月		こくとうパン こくとうパン	牛乳	さかなのみそマヨやき かきサラダ しろいんげんのクリームスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン みそ しろいんげんまめ	パン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも バター	かき だいこん キャベツ しめじ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	小 613 中 776	25.9 32.2	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

4日
卵の花サラダ

卵の花とはおからのことで、豆腐を作る時に大豆から豆乳をとったあとのものです。おからには、大豆のたんぱく質や食物繊維が残っており、とても栄養のある食品です。



19日
ふるさとくまさんデー

食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。11月の旬の食材は「里芋」です。里芋のぬめりは免疫力を高め、病気から体を守ってくれます。給食では里芋を使用した「鉄火煮」にしました。



20日
秋の実りごはん

11月23日は「新嘗祭(いいなめさい)」といって、お米の収穫をお祝いする日でした。現在は「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」という意味で、「勤労感謝の日」になっています。おうちの人や食べ物を実らせてくれた自然に、「ありがとう」の気持ちをもっていただきましょう。給食では、20日に感謝の気持ちをもって新米を使用した「秋の実りごはん」をいただきます。

25日
南開あげ丼

南開あげは熊本県南開町の特産品です。油あげですが、水分がなくパリパリです。そのため保存食として昔から食べられていました。ふつらとした食感の「南開あげ丼」を味わってください。