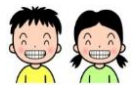


		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
1	火	スティックパン			じゃがいもとベーコンのスープに タンドリーチキン フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン と りもも ヨーグルト	スティックパン じゃがいも あぶら しらたまもち さと う	にんにくたまねぎ にんじん キャベツ みかん もも パイ ナップル	23.6 583	がつ こんだてもくひょう 11月の献立目標 「新米を引き立てる献立」
2	水	ごはん (ふりかけ)			とんじる ぎんざけのおやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたばら あ かみそしろみそ ぎんざ け だいたず ひじき さつま あげ	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ こんにやく れんこん	29 623	しんまい とし あたら しゅうかく 「新米」とは、その年に新しく収穫され たお米のことです。新米は水分量が多 いため、ツヤがありふつくとした 炊き上がりになります。
文化(ぶんか)の日(ひ)		ぶたのしょうがやき まぜごはん			いちょうのわかたまじる はくさいとほうれんそうのりあえ (きざみのり)(わふうドレッシング) みかん	ぶたもも ぎゅうにゅう た まご わかめ ちらしかま ぼこ のり	こめ あぶら さとう しろご ま でんぶん ドレッシング	しょうが ねぎ はくさい ほう れんそう みかん	24.9 525	・みかんのたべのこしは、 しかくいフライヤーにもどし ます。
いい歯(は)の日(ひ)		だいたずまぜごはん			あきやさいのみそしる やしししゃも(ぜんがくねん2ぼん) ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	あぶらあげ だいたず ぎゅう にゅう ししゃも あかみそ ししゃも	こめ あぶら さとう ドレ ッシング	にんじん ぶなしめじ はくさ いたまねぎ チンゲンサイ ごぼう きゅうり	23.9 571	4日(金) 文化の日 今年の文化の日は11月3日です。文 化の日は、“自由と平和を愛し、文化を すすめる”ための国民の祝日です。 給食では、日本の食文化を感じてもら いたいと考え、和食の献立にしました。 季節を表す「いちょう」型のかまぼこ入り のお汁や、旬の野菜や果物を使いま す。季節感や旬を大切に考えることは、 和食の良さのひとつだと 言われています。
8	火	ほうれんそう しょくパン			スコッチブロス ポテトミートグラタン おうとう缶(かん)	ぎゅうにゅう とりむね ベーコン ぶたもも チーズ	ほうれんそうパン オリ ーブ あぶら おおむぎ あぶ ら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム ト マト もも	23.3 577	・グラタンのたべのこしは しょっかんに、カップはしか くいフライヤーにもどしま す。
9	水	なめし (すくなめ)			きりたんぼじる いかにころもやきカレーふうみ こんにやくサラダ (パンパンジードレッシング)	ぎゅうにゅう とりむね あ ぶらあげ いか	こめ あぶら きりたんぼ でんぶん こめこ しろご ま ドレッシング	あおな ごぼう ねぎ せり まいたけ しょうが サラダ こんにやく だいこん キャベツ	25.5 604	・みかんのたべのこしは、 しかくいフライヤーにもどし ます。
10	木	むしパン プレーン			けんちんうどん ちくわのいそべあげ(ぜんがくねん1ぼ ん) りんご	ぎゅうにゅう とりもも あ ぶらあげ ちくわ あおのり りんご	むしパン めん あぶら こ むぎこ こめこ	ねぎ ごぼう にんじん だ いこん りんご	24 642	・りんごのたべのこしは、 しょっかんににもどします。
11	金	ごはん (のりつくだに)			みずたきじる さばのこうみやき みかん	ぎゅうにゅう とりもも と う ぶ さば のり	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん ねぎ いら ぶなしめじ はくさい みかん	25.5 552	・みかんのたべのこしは、 しかくいフライヤーにもどし ます。
14	月	ごはん			あきなすのみそしる とりにくのてりやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう あかみそ し ろみそ とりもも ぶたもも	こめ あぶら さとう じゃが いも	キャベツ たまねぎ なす しょうが にんじん グリン ピース	27.4 559	7日(月) いい歯の日 11月8日は、11(いい)8(は)のゴロ合 わせにちなんで、“いい歯の日”です。 歯の健康に大切なカルシウムを多く 含む食材や、かみごたえのある食材を 多く使った献立
15	火	こめこうずまきパン			チキンクリームスープ カラフルオムレツ ほうれんそうのサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう とりむね ク リーム たまご ぶたもも	こめパン あぶら こむぎ こ パター ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ ピーマントマト キャベツ ほ うれんそう	24.8 650	・オムレツのたべのこしは しょっかんに、カップはしか くいフライヤーにもどしま す。
16	水	キムチチャーハン			ワンタンスープ いかにてっばんやき はるさめサラダ (かんきつドレッシング)	ぶたかた あかみそ ぎ ゅうにゅう ぶたもも とりが ら いか	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ は るさめ	にんにく はくさい ねぎ しょ うが にんじん たけのこ ら キャベツ	27.1 553	にしました。



		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを とどのえるもとになるしよくひん			
17	木	マーブルしよくパン			やさいスープ チリコンカン りんご	ぎゅうにゅう ベーコン ぶ たもも	マーブルしよくパン あぶ ら きんときまめ オリーブ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ にんにくしよ うが あかピーマン セロリー トマト りんご	19.8  534	・りんごのたべのこしは、 しょっかんにもどします。	にち げつ 11 21日(月) 新嘗祭 きんろうかんしや 勤労感謝の日の元となった行事「新 嘗祭」にちなんで、収穫をお祝いする献 立にしました。「新嘗祭」は、天皇陛下 がその年の収穫に感謝する行事で、宮 中で行われます。
18	金	ゆかりごはん			にくじゃが こんぶいりサラダ (たまねぎドレッシング) みかん	ぎゅうにゅう ぶたばら こ んぶ ドレッシング	こめ あぶらじゃがいも さ とうドレッシング	あかししょうが たまねぎ にんじん しらたき キャベツ みかん	17  611	・みかんのたべのこしは、 しかくいフライヤーにもどし ます。	給食でも田んぼや畑の恵み、山の恵 み、海の恵みを使います。
新嘗祭(いになめさい)											
21	月	ごはん			きのこじる いわしのかばやき にびたし	ぎゅうにゅう どうふ あか みそ いわし あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぶ ん ごまあぶら しろごま	なめこ えのきたけ ぶなし めじ ねぎしょうが こんにゃ くにんじん ほうれんそう は くさい	27.6  608		給食でも田んぼや畑の恵み、山の恵 み、海の恵みを使います。
22	火	シュガークッペ			ベーコンとやさいのトマトに マカロニグラタン りんご	ぎゅうにゅう ベーコン え び クリーム チーズ	シュガークッペパン あぶ ら マカロニ こむぎこ パ ター	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト マッシュルーム りんご	23  666	・りんごのたべのこしは、しよ っかんにもどします。 ・オムレツのたべのこしは しょっかんにもどします。	食物に感謝の 気持ちを持って 食べましょう。
24	木	マーラーカオ			みそラーメン ごぼうスティックあおのりふうみ れんこんとえだまめのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたもも あ かみそ あおのり ドレ ッシング	むしパン ゆでちゅうかめ ん あぶら しろごま ごま あぶら こめこ でんぶ ん ドレッシング	にんにく にんじん もやし ねぎしょうが ごぼう れん こん キャベツ えだまめ	21.8  598		にち すい 30日(水) 鹿児島県の郷土料理 かごしまけん 鹿児島県は、さつまいもの生産量が ぜんこく だい 全国で第1位です。給食では、さつまい もを角切りにして、ご飯と一緒に炊き込 みます。ご飯とさつまいもの甘味をぜひ 感じてください。
25	金	カレーライス			かいそういりだいこんサラダ (あおじそドレッシング) りんご	ぶたかた ぎゅうにゅう か いそうミックス	こめ あぶら じゃがいも し ろごま	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん キャベツ	16.5  593	・りんごのたべのこしは、 しょっかんにもどします。	
28	月	ごはん			すきやき にしんのやくみだれがけ もやしとにんじんのおひたし (いとけずりぶし)(パックしょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたばら や きとうふ にしん かつおぶ し	こめ あぶら さとう しろご ま でんぶん ごまあぶら	しらたき ねぎ はくさいしい たけ しゆんぎくしょうが に んじん もやし	27.9  685		鶏の煮つけは、鹿児島県内でお正 月やお祝い事などのときに作られるご ちそうのひとつです。鶏肉と、にんじん や大根、ごぼう、里芋といった根菜など の具材をだし汁で煮込んだ料理です。 「つけあげ」とは、魚のすり身を形を 整えて油で揚げたもので、全国的には 「さつま揚げ」と呼ばれています。
29	火	はちみつしよくパン			ミネストローネ カップコロッケ (パックソース) パイナップル缶(かん)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶ たもも クリーム チーズ	はちみつしよくパン あぶ ら シェルマカロニ じゃが いも パター パンこ	にんにく かぶ にんじん た まねぎ キャベツ セロリー パセリ トマト パイナップル	20.9  591	・コロッケのたべのこしは しょっかんにもどします。 ・パイナップルはしか くいフライヤーにもどしま す。	
鹿児島県(かごしまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											
30	水	さつまいもごはん			とりのにつけ つけあげのしょうがだれがけ みかん	ぎゅうにゅう とりもも なま あげ かつおぶし さつま あげ	こめ さつまいも あぶら く ろごま さといも さとう で んぶん	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが みかん	27.8  595	・みかんのたべのこしは、 しかくいフライヤーにもどし ます。	「さつま揚げ」と呼ばれています。給食 では、つけあげを焼いてから、甘い しょうがだれをかけます。

※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。  
※11月分の引き落としは11月30日(水)です。納め忘れのないようお願いいたします。



給食に登場する11月の旬の食材

いわし 新米 にんじん ごぼう れんこん ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 だいこん りんご

旬の食材 いただきます!

		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しょつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			