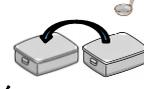


# 学校給食予定献立表

令和4年度11月

| 日                         | 曜 | 牛乳 | 献立名  | 主な材料とその働き   |   |   | エネルギー<br>(kcal) | たんばく質<br>(g) | 献立メモ  |   |
|---------------------------|---|----|--|---|---|---|-----------------|--------------|---|---|
|                           |   |    |  | おもに体をつくるものになる   | おもに体の調子を整える   | おもにエネルギーのもとになる  |                 |              |   |   |
| 1                         | 火 | ○  | <b>豚丼</b><br>根菜のごま味噌汁<br>ヨーグルト★  | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>みそ ぶたにくヨーグルト                              | ごぼう こんにやく だいこん<br>にんじん ながねぎ しょうが<br>たまねぎ しらたき にはら             | こめ あぶら さといも ごま<br>さとう                                 | 753             | 31.6         | <b>読書週間にちなんだ料理</b><br>(ブックメニュー)<br>10月27日(木)～<br>11月9日(水)の<br>読書週間にちなんだで、<br>ブックメニューを作ります。<br>   |   |
| 2                         | 水 | ○  | きなこ揚げパン★<br>ワンタンスープ<br><b>りっちゃんの元気サラダ</b><br>(ミニトマト(1個))                                 | きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず ハム しおこんぶ<br>かつおぶし                  | しょうが にんじん だいこん<br>ほししいたけ こまつな<br>キャベツ きゅうり コーン<br>ミニトマト       | ミルクパン あぶら さとう<br>ワンタンのかわ ごまあぶら                        | 775             | 32.1         | 1日「銀の匙」(漫画) <b>豚丼</b><br>2日「サラダでげんき」(絵本)<br><b>りっちゃんの元気サラダ</b><br>4日「妖怪アパートの幽雅な<br>日常」(小説)<br><b>しめじご飯・さんまの塩焼き</b><br>7日「せかいいちおいしい<br>スープ」(絵本)<br><b>せかいいちおいしいスープ</b><br>9日「こまつさんのスパゲッ<br>ティ」<br>(レシピ絵本)<br><b>コン・ト・ノ</b><br><b>是非本を読んでくださ<br/>い!</b> |   |
| 4                         | 金 | ○  | <b>しめじご飯</b><br>吉野汁<br><b>さんまの塩焼き</b><br>豆腐じゃが   | とりにく ぎゅうにゅう さんま<br>だいず                                    | ぶなしめじ えだまめ<br>にんじん こまつな しょうが た<br>まねぎ しらたき                    | こめ あぶら でんぶ<br>ん そうめん ふ さとう<br>じゃがいも                   | 760             | 35.1         |   |   |
| 7                         | 月 | ○  | <b>せかいいちおいしいスープ</b><br>鶏肉のさっぱり焼き<br>さつま芋とりんごのきんとん  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>とりにく                                      | にんにく セロリー たまねぎ<br>にんじん キャベツ しょうが<br>りんご                       | こめ あぶら じゃがいも むぎ<br>こめ さとう さつまいも<br>バター                | 789             | 32.8         |   |   |
| 8                         | 火 | ○  | <b>かみかみきつねご飯</b><br>厚揚げとなめこの味噌汁<br><b>いかの更紗揚げ</b><br>じゃこサラダ                              | あぶらあげ ぎゅうにゅう<br>なまあげ みそ わかめ いか<br>ちりめんじゃこ                 | かみきつね なめこ ながねぎ<br>しょうが だいこん にんじん<br>こまつな                      | こめ あぶら さとう でんぶ<br>ん ごまあぶら                             | 816             | 34.0         |   |   |
| 9                         | 水 | ○  | <b>コン・ト・ノ(トマトとツナのスパゲッティ)</b><br>ポテトサラダ<br>みかん★   | まぐるフレーク ぎゅうにゅう  | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト パセリ<br>きゅうり みかん                 | スパゲッティ オリーブあぶら<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                 | 752             | 28.9         |   |   |
| 10                        | 木 | ○  | さつま芋豚汁<br>ししゃもの青のり揚げ(2本)<br>白菜とえのきのおひたし<br>(糸削り節)  | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>みそ からふとししゃも<br>あおのり わかめ あぶらあげ<br>かつおぶし | しょうが ごぼう こんにやく<br>にんじん だいこん こまつな<br>ながねぎ はくさい<br>えのきたけ ほうれんそう | こめ あぶら さつまいも<br>でんぶ                                   | 751             | 27.1         | <b>8日(火)いい歯の日</b><br>いい歯の日(118)に<br>ちなんだで噛み応えの<br>あるメニューを出します。<br>   |   |
| 11                        | 金 | ○  | ハムピラフ<br>かぶとじゃが芋のミルクスープ<br>ツナ入りオムレツ★<br>フルーツ白玉   | ハム ぎゅうにゅう とりにく<br>スキムミルク たまご<br>なまクリーム まぐるフレーク            | にんじん たまねぎ にんにく<br>かぶ ほうれんそう パセリ<br>パインアップル もも みかん             | こめ あぶら じゃがいも<br>こめ ちらたまもち さとう                         | 887             | 34.3         | よく噛んで食べると脳が刺激され、<br>肥満や虫歯の予防になり、<br>消化吸収が良くなります。目指せ！<br>一口30回！  |   |
| 14                        | 月 | ○  | わかめご飯<br>豆乳ごま担々風スープ<br>めかじぎの中華ソースがけ<br>こんにやくサラダ  | わかめ ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず とうふ とうにゅう<br>かじぎ                   | にんにく にんじん はくさい<br>チンゲンサイ しょうが<br>たまねぎ こんにやく<br>だいこん きゅうり      | こめ あぶら ごまあぶら<br>はるさめ ごま さとう<br>でんぶ                    | 754             | 31.5         | <b>かみかみきつねごはん:</b><br>かみきつねと油揚げを甘辛く煮て<br>ご飯に混ぜました。<br><b>いかの更紗揚げ:</b><br>カレー味のいかのから揚げです。<br><b>じゃこサラダ</b> も噛み応え抜群！  |   |
| 15                        | 火 | ○  | ハヤシライス<br>糸寒天のサラダ<br>みかん★  | ぶたにく ぶたレバー<br>レンズまめ ぎゅうにゅう<br>こんにやく かんてん                  | セロリー にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>トマト キャベツ コーン<br>こまつな みかん    | こめ むぎ あぶら こむぎこ<br>バター オリーブあぶら さとう                     | 828             | 27.9         | <b>ラッキー</b><br>にんじん<br>「きく」<br>  |   |
| 16                        | 水 | ○  | <b>肉汁うどん</b><br>ごまチキンカツ<br>小松菜とえのきののり和え<br>(刻みのり)  | ぶたにく あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう とりにくのり                               | ながねぎ たまねぎ<br>えのきたけ キャベツ<br>こまつな                               | うどん ごま こむぎこ パンこ<br>あぶら さとう                            | 825             | 38.4         |   |   |
| 17                        | 木 | ○  | ご飯<br>肉豆腐<br>からし和え<br>なめたけ   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>やきとうふ くいわかめ                                | しょうが たまねぎ しらたき<br>ほししいたけ にんじん<br>もやし こまつな えのきたけ               | こめ あぶら さとう  | 745             | 31.2         | <b>16日(水) 肉汁うどん</b> うどん<br>と汁を別の食缶に出します。<br>教室でうどんに汁をかけ、ほぐ<br>してから配食しましょう。<br>   |   |
| 18                        | 金 | ○  | ご飯<br>すいとん汁<br>鯖の塩焼き<br>海藻サラダ  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ さば<br>かいそうミックス                       | ごぼう だいこん<br>ほししいたけ かぼちゃ<br>こまつな にんじん キャベツ<br>きゅうり たまねぎ        | こめ あぶら すいとん さとう                                       | 783             | 27.7         |   |   |
| 21                        | 月 | コ  | <b>マクワース(カタールの料理・ピラフ)</b><br><b>豆入りキーマ(カタールの料理)</b><br>鶏肉のスパイス焼き<br><b>タプーリ(カタールの料理)</b> | まぐるフレーク えび<br>コーヒーミルク ぶたにく<br>だいず ひよこまめ<br>レンズまめ チーズ とりにく | にんにく たまねぎ にんじん<br>トマト レモン キャベツ<br>きゅうり じゃこ パセリ<br>コーン         | こめ バター あぶら むぎ<br>さとう                                  | 823             | 39.2         | <b>うどん</b> <b>汁</b><br>  |   |
| 22                        | 火 | ○  | ご飯<br>鶏ごぼう汁<br>めばるの照り焼き<br>厚揚げと豚肉のごま味噌煮  | ぎゅうにゅう とりにく わかめ<br>めばる ぶたにく だいず<br>なまあげ みそ                | しょうが にんじん ごぼう<br>こんにやく たまねぎ<br>さやいんげん                         | こめ あぶら さといも さとう<br>でんぶ ごま                             | 783             | 37.8         | <b>21日(月) サッカーワールド<br/>カップ開幕 開催地カタールの<br/>料理</b>  |   |
| 24                        | 木 | ○  | <b>五穀ご飯</b><br><b>沢煮梅</b><br><b>コロコロ鮭の竜田揚げ</b><br><b>五目さんぴら</b>                          | だいず ぎゅうにゅう<br>ぶたにく あぶらあげ<br>かまぼこ<br>こんにやく かんてん さけ         | だいこん にんじん<br>えのきたけ こまつな<br>しょうが ごぼう こんにやく                     | こめ むぎ きび あわもち<br>あぶら でんぶ さとう<br>じゃがいも                 | 751             | 37.6         | <b>マクワース:</b> クミンパウダーなど<br>スパイスを効かせたピラフです。<br><b>キーマ:</b> ひき肉を煮込んだ、カ<br>レーに似た料理です。マクワ<br>ースと一緒に食べるのもおすす<br>めです。<br><b>タプーリ:</b> パセリや<br>レモンで味つけた<br>サラダです。<br>   |   |
| 25                        | 金 | ヨ  | <b>中華丼</b><br>春雨サラダ<br>みかん★  | ぶたにく ずらたまご いか<br>のむヨーグルト                                  | にんにく しょうが たまねぎ<br>たけのこ きくらげ にんじん<br>はくさい チンゲンサイ<br>キャベツ みかん   | こめ あぶら ごまあぶら<br>でんぶ はるさめ さとう                          | 769             | 27.7         |   |   |
| 28                        | 月 | ○  | あぶたま井<br>大学芋<br>りんご  | あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう  | たまねぎ にんじん ながねぎ<br>えだまめ りんご                                    | こめ むぎ あぶら さとう<br>さつまいも みずあめ<br>でんぶ                    | 856             | 26.2         |   |   |
| 29                        | 火 | ○  | コーンピラフ<br>ほうれん草の豆乳クリームスープ<br>さめのガーリックソテー<br>ダイスサラダ                                       | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とうにゅう スキムミルク<br>もうかざめ                      | たまねぎ コーン にんじん<br>ほうれんそう にんにく<br>だいこん えだまめ                     | こめ バター あぶら<br>じゃがいも こむぎこ さとう                          | 795             | 34.9         | <b>24日(木) いい日本食の日</b><br>(和食の日)・ <b>新嘗祭(23日)</b><br>新嘗祭にちなんだ五穀ごはん<br>と、旬の魚の一汁二菜和食献<br>立です。  |   |
| 30                        | 水 | ○  | <b>米粉丸パン★</b><br>カレー風味ポトフ<br>ハンバーガーイタリソース<br>サイダーゼリーポンチ                                  | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ウインナー ずらたまご<br>ぶたにく たまご チーズ<br>かんてん        | にんにく セロリー たまねぎ<br>にんじん トマト みかん<br>パインアップル もも レモン              | こめ ごぼん(ミックス)こ<br>じゃがいも パンこ<br>オリーブあぶら でんぶ<br>さとう サイダー | 739             | 31.4         | <b>11</b> 期食文化を<br>推進しよう<br>   |   |
| 給食回数                      |   |    |  |   |   |   | 20              | 回            |   |   |
| ※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 |   |    |  |   |   |   | 基準栄養量           | 830          | 34.2  |  |

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。  
 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。  
 ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。  
 ◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。  
 ◎11月分給食費の口座引き落としは、11月30日(水)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。