

令和元年度

11月学校給食こんだてよてい表



月	火	水	木	金
<p>日本では11月のことを霜月（しもつき）とも呼びます。「しもつき」という名前の由来は、「霜が降りる月」や「しほむ月」など諸説あります。また、日本では昔から11月頃に、その年の収穫を祝い、収穫されたものを皆で食べる風習があったことから、「食物月（おしものつき）」が変化して「しもつき」になったという説もあるそうです。</p> <p>まもなく立冬を迎え、暦の上ではいよいよ冬が始まります。実りの秋に感謝して日々の食事をいただくと良いですね。</p>				
4	5	6	7	8
振替休日	<p>・5年3組バイキング給食</p> <p>キャベツのサラダ ハンムカツ 食パン 野菜スープ</p>	<p>白菜のおかかあえ さばの昆布醤油焼き</p> <p>ごはん あさりのみそ汁</p>	<p>・給食試食会</p> <p>ちゃんぽんうどん オレンジ 大学芋</p>	<p>きんぴらごぼう とり肉のてり焼き ごはん たぬき汁</p>
11	12	13	14	15
<p>バンバンジーサラダ シューマイ(2)</p> <p>ごはん 中華風コンスープ</p>	<p>オレンジ キャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>いそあえ あじフライ</p> <p>ごはん どさんこ汁</p>	<p>学力向上交流授業 (弁当持参日)</p>	<p>みかん 五目きんぴら</p> <p>ごはん 八杯汁</p>
18	19	20	21	22
<p>キャベツの中華あえ はるまき</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>オレンジ マーボーはるさめ</p> <p>ごはん 生揚げのそぼろ煮</p>	<p>もやしのごまあえ さんまのおろし煮</p> <p>ごはん いも煮汁</p>	<p>グレープフルーツ スパゲッティミートソース</p> <p>切目入りコッペパン マカロニスープ</p>	<p>オレンジ 揚げぎょうざ(2)</p> <p>ごはん サンラータン</p>
25	26	27	28	29
<p>オレンジ 青菜の煮びたし</p> <p>ふりかけ ごはん 豚肉のうま煮</p>	<p>・6年1組テーブルマナー給食</p> <p>フレンチサラダ ハンバーグ 切目入り丸パン ガルビュールスープ</p>	<p>オレンジ 納豆</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>・6年2組テーブルマナー給食</p> <p>コールスローサラダ ウイナーソーセージ ケチャップ 切目入りコッペパン いんげん豆のスープ</p>	<p>・給食委員会作成献立</p> <p>もやしのラー油あえ さけの西京焼き 豆ごはん 豚汁</p>

日	曜	行事等	献立名	赤	緑	黄	調味料	栄養成分表示			
				主に体をつくる もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	金		ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き きんぴらごぼう たぬき汁	とり肉 油揚げ さつま揚げ 牛乳	にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	ごはん 三温糖 でん粉 油 ごま	醤油 みりん 酒 とうがらし 塩 昆布 かつお節	595	22.1	18.0	2.1
5	火	・5年3組 バイキング給食	食パン 牛乳 ハムカツ キャベツのサラダ 野菜スープ	ハム 牛乳	こまつな パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン	食パン 三温糖 小麦粉 パン粉 油	醤油 こしょう 塩 中華スープ 酢	639	21.9	23.9	3.3
6	水		ごはん 牛乳 さばの昆布醤油焼き 白菜のおかかあえ あさりのみそ汁	さば あさり 豆腐 みそ 牛乳 ちくわ わかめ かつお節	にんじん ねぎ はくさい	ごはん	かつお節 昆布 醤油	607	26.9	21.2	2.0
7	木	・給食試食会	ちゃんぽんうどん 牛乳 大学芋 オレンジ	豚肉 かまぼこ 牛乳 あさり	にんじん オレンジ 玉ねぎ きくらげ コーン もやし はくさい ねぎ しょうが	ソフトめん 油 三温糖 水あめ ごま さつま芋	コンソメ みりん 醤油 中華スープ 豚骨スープ	694	24.3	15.1	3.4
8	金		麦ごはん 牛乳 トマトチキンカレー 海藻サラダ グレープフルーツ	とり肉 ひよこ豆 牛乳 のり 昆布 わかめ	トマト パセリ 玉ねぎ グレープフルーツ コーン キャベツ マッシュルーム にんにく しょうが	麦ごはん ルウ じゃが芋 三温糖 油 ごま ごま油	カレー粉 ソース こしょう 醤油 酢 塩	594	18.8	13.2	2.0
11	月		ごはん 牛乳 シューマイ(2) パンパンジーサラダ 中華風コーンスープ	豚肉 ベーコン 卵 とり肉 牛乳	にんじん コーン 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ しょうが ねぎ グリーンピース	ごはん でん粉 三温糖 油 ごま 大豆マヨネーズ 小麦粉 でん粉	醤油 中華スープ 塩 酒 こしょう 酢 ラー油	628	23.2	20.4	2.2
12	火		ごはん 牛乳 キャベツのみそ炒め おでん オレンジ	うずら卵 ちくわ がんもどき 豚肉 牛乳 昆布	ピーマン オレンジ 玉ねぎ だいこん キャベツ こんにゃく	ごはん じゃが芋 三温糖 でん粉 油 ごま油	昆布 かつお節 醤油 酒 みりん 豆板醤 甜麺醤	594	21.8	15.0	1.5
13	水		ごはん 牛乳 あじフライ いそあえ どさんこ汁	あじ 豚肉 みそ 牛乳 のり	にんじん なら キャベツ もやし ほうれんそう コーン	ごはん パター 小麦粉 パン粉 油	昆布 かつお節 醤油 こしょう 塩	603	23.4	20.0	1.7
14	木	学力向上交流授業	◇◆◇弁当持参日◆◆◇								
15	金		ごはん 牛乳 五目きんぴら 八杯汁 みかん	豚肉 生揚げ 牛乳	にんじん みかん ごぼう だいこん ねぎ 干しいたけ こんにゃく	ごはん じゃが芋 三温糖 里芋 油 でん粉 ごま油 ごま	醤油 みりん 酒 とうがらし 塩	566	17.9	13.8	1.9
18	月		ごはん 牛乳 はるまき キャベツの中華あえ ワンタンスープ	とり肉 くらげ 豚肉 牛乳	にんじん こまつな もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが たけのこ	ごはん 三温糖 油 ワンタン ごま油 大豆マヨネーズ ごま はるさめ 小麦粉	酢 醤油 ラー油 中華スープ みりん こしょう	664	18.4	25.2	1.9
19	火		ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 マーボーはるさめ オレンジ	生揚げ とり肉 豚肉 みそ 牛乳	にんじん オレンジ 玉ねぎ だいこん グリーンピース ねぎ たけのこ しょうが にんにく こんにゃく 干しいたけ	ごはん 三温糖 でん粉 はるさめ 油 ごま油	酒 醤油 みりん 豆板醤	633	24.5	18.0	1.8
20	水		ごはん 牛乳 さんまのおろし煮 もやしのごまあえ いも煮汁	豚肉 豆腐 牛乳 さんま ちくわ みそ	にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ もやし こんにゃく	ごはん 里芋 油 三温糖 ごま	かつお節 昆布 醤油	594	22.9	17.9	1.9
21	木		切目入りコッペパン スパゲッティミートソース マカロニスープ グレープフルーツ	豚肉 ソーセージ 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ グレープフルーツ キャベツ マッシュルーム	コッペパン 油 バター マカロニ スパゲッティ	塩 ケチャップ こしょう ソース コンソメ ワイン 醤油	663	24.3	19.5	2.5
22	金		ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2) サンラータン オレンジ	豚肉 卵 豆腐 牛乳 とり肉	なら オレンジ もやし 干しいたけ たけのこ なら キャベツ にんにく	ごはん はるさめ 三温糖 でん粉 小麦粉 パン粉 ごま油 油	中華スープ 塩 酢 醤油 豆板醤 酒	633	24.4	18.0	1.8
25	月		ごはん ふりかけ 牛乳 豚肉のうま煮 青菜の煮びたし オレンジ	豚肉 生揚げ のり 凍り豆腐 油揚げ とり肉 牛乳 かつお節 わかめ	にんじん さやえんどう こまつな オレンジ 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく もやし	ごはん 三温糖 油 ごま油 ごま	みりん 醤油 酒 塩	603	24.6	17.0	1.5
26	火	・6年1組テーブル マナー給食	切目入り丸パン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ ガルビュールスープ	ベーコン 牛乳 白いんげん豆 豚肉 とり肉	にんじん パセリ キャベツ かぶ セロリー 玉ねぎ きゅうり みかん	丸パン 三温糖 油 パン粉 砂糖	コンソメ 塩 酢 こしょう	643	25.4	25.0	2.8
27	水		ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが オレンジ	納豆 豚肉 牛乳	にんじん さやいんげん オレンジ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃが芋 三温糖 油	醤油 酒 昆布 かつお節	579	22.8	14.5	0.9
28	木	・6年2組テーブル マナー給食	切目入りコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージ ケチャップ コールスローサラダ いんげん豆のスープ	ソーセージ 牛乳 白いんげん豆	にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリー マッシュルーム	コッペパン じゃが芋	ケチャップ ドレッシング 塩 こしょう コンソメ	625	22.9	24.4	3.1
29	金	・給食委員会 作成献立	ごはん 牛乳 さけの西京焼き もやしのラー油あえ 豚汁	さけ 豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ 凍り豆腐 みそ 豆腐 大豆	ほうれんそう にんじん ごぼう ぶなしめじ もやし だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋 ごま油 油	醤油 みりん かつお節 昆布 ラー油	570	30.2	16.4	2.1

【11月の平均給与栄養量】 エネルギー：617kcal たんぱく質：23.2g 脂質：18.8g 食塩相当量：2.1g

※ 諸般の事情（学校行事・天候不順・給食物資価格の高騰等）により、献立や使用食材が変更になる事がありますので、ご了承願います。