令和元年

# 11月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※アレルギー詳細献立表もあわせてごらんください。

**（行事や本日の給食のテーマ）**

欠食等を表示します

| | |
|---|---|
| 食品 | 体内でのはたらき |
| あか | 血や肉、骨をつくる |
| き | 働く力や体温となる |
| みどり | 体の調子を整える |

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場
電話番号　945－4935

〈 **給食目標** 〉 食事のあいさつをきちんとしよう・感謝して食べよう
〈 **栄養目標** 〉 規則正しい食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう！

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 心をこめて食事のあいさつをしましょう<br>わたしたちが生きていくためには、多くの生き物の命をいただいています。また、食事をするには食材を育てたり、運んだり、料理をつくったりする多くの人びとがかかわっています。食事の前後には、生き物や食事にかかわる人びとに感しゃをして食事のあいさつをしましょう。 | よくかむことの効果<br>11月8日は いい歯の日<br>肥満予防　脳の活性化<br>むし歯予防　消化・吸収を助ける | 1（金）<br>ナッツごぼう<br>むぎごはん　やさいいため　ゆしどうふ | | |
| あか | | | 牛乳、とうふ、けずりぶし、こんぶ<br>ぶたにく、チキアギ | | |
| き | | | こめ、むぎ、サラダ油、でんぷん、さとう<br>アーモンド、水あめ | | |
| みどり | | | えのきだけ、ねぎ、キャベツ、にんじん<br>もやし、たまねぎ、からしな、ごぼう | | |
| こんだて | 11/11（月）～11/15（金）の5日間、残量調査を実施します。<br>必要な栄養素がとれているかを調査します。<br>ご協力、よろしくお願いいたします。<br>対象：西原南小学校<br>西原中学校 | 5（火）<br>かき<br>カルシウムごはん　てつじんサラダ　だいこんのカレーに<br>欠食：西中 | 6（水）<br>にくまん　ささみのピリからあえ　ちゅうかめん　しょうゆラーメン | 7（木）<br>アーサいりあつやきたまご<br>むぎごはん　せんぎりイリチー　チムシンジ<br>欠食：幼稚園 | 8（金）<br>いい歯の日<br>ささみチーズフライ<br>むぎごはん　イカのすみそあえ　のっぺいじる |
| あか | | 牛乳、ぶたにく、あつあげ、ボール天<br>けずりぶし、ひじき、ツナ | 牛乳、ぶたにく、牛肉、なると、とり肉<br>わかめ、こんぶ、けずりぶし，豚ガラ | 牛乳、豚レバー、ぶたにく、みそ、こんぶ<br>ﾁｷｱｷﾞ、けずり節、アーサ入り厚焼き卵 | 牛乳、鶏肉、うすあげ、イカ、ツナ、みそ、<br>けずり節、ささみチーズフライ |
| き | | こめ、でん粉、サラダ油、さとう<br>カルシウム米 | ちゅうかめん、ごま、ごま油<br>さとう、ﾐﾆ肉まん、ラー油 | こめ、むぎ、じゃがいも<br>さとう、サラダ油 | こめ、むぎ、さといも<br>でんぷん、ごま油、さとう |
| みどり | | だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん<br>小松菜、きゅうり、ごぼう、あお豆、かき | もやし、にんじん、長ねぎ、たけのこ<br>キャベツ、きゅうり、小松菜 | だいこん、にんじん、にら、切干大根<br>こんにゃく | 大根、ごぼう、人参、こんにゃく、小松菜<br>長ねぎ、椎茸、キャベツ、きゅうり |
| こんだて | 11（月）<br>ちくわのいそべあげ<br>ごはん　ヌンクゥグワー　もずくのすましじる | 12（火）<br>ほうれんそうオムレツ　アーモンドサラダ　あみはいがパン　クラムチャウダー | 13（水）<br>さんまみぞれに<br>むぎごはん　フーイリチー　シカムドゥチ<br>欠食：西小６年 | 14（木）<br>みかん<br>ごはん　じゃこあえ　につけ<br>欠食：幼稚園、西小６年、東小１～４年 | 15（金）<br>いもの日<br>ししゃもフリッター<br>むぎごはん　ひじきいため　さつまじる |
| あか | 牛乳、もずく、豚肉、あつあげ、昆布<br>かまぼこ、ちくわ、卵、青のり、けずり節 | 牛乳、脱脂粉乳、あさり、ベーコン<br>白花豆，大福豆，鶏ガラ，ほうれん草ｵﾑﾚﾂ | 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、豚ガラ、卵<br>ツナ、麩、削り節、さんまみぞれ煮 | 牛乳、豚肉、こんぶ、あつあげ<br>チキアギ、チリメン、けずりぶし | 牛乳、とりにく、みそ、けずりぶし、ツナ<br>ひじき、チキアギ、大豆、ししゃもﾌﾘｯﾀｰ |
| き | こめ、サラダ油、こむぎこ | あみ胚芽パン、じゃがいも、マーガリン、<br>小麦粉、アーモンド，さとう | こめ、むぎ、サラダ油、 | こめ、さとう、ごま | こめ、むぎ、さつまいも、サラダ油 |
| みどり | 冬瓜、小松菜、えのきだけ、大根、にんじん、しいたけ、こんにゃく、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツ<br>ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｺｰﾝ、きゅうり | こんにゃく，椎茸，大根，もやし，からし菜<br>生姜、にんじん、キャベツ、たまねぎ | だいこん、こんにゃく、にんじん、小松菜<br>きゅうり、はくさい、みかん、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ | 人参、大根、ごぼう、こんにゃく、にら<br>長ねぎ、しいたけ、キャベツ、もやし |
| こんだて | 18（月）<br>たけのこシュウマイ<br>カルシウムごはん　はるさめスープ　ピーマンのオイスターソースいため<br>欠食：坂小２年 | 19（火）<br>食育の日<br>チキンのてりやき<br>ごはん　ごもくまめ　はんぺんのすましじる<br>欠食：坂小４年 | 20（水）<br>やきぐりコロッケ　ブロッコリーソテー　コッペパン　ポークビーンズスープ | 21（木）<br>ゆかりごはん　しおこんぶあえ　おでん<br>欠食：幼稚園 | 22（金）<br>フルーツムース<br>きびなごのカリカリフライ<br>むぎごはん　カレーふうみのやさいソテー　アーサのそぼろスープ |
| あか | 牛乳、ベーコン、ぶたにく、あつあげ<br>たけのこシュウマイ | 牛乳、あさり、昆布、削り節、はんぺん<br>わかめ、大豆、ひじき、ちくわ、鶏肉 | 牛乳、脱脂粉乳、ぶたにく、だいず<br>たまご、ロースハム、ツナフレーク | 牛乳、とりにく、ちくわ、あつあげ<br>こんぶ、けずりぶし、こつぶがんも | 牛乳、とりにく、アーサ、ハム、鶏ガラ<br>きびなごのカリカリフライ、ツナ |
| き | こめ、はるさめ、でんぷん、さとう<br>カルシウム米、ごま油 | こめ、さとう、じゃがいも<br>サラダ油、水あめ | コッペパン、じゃがいも、マーガリン<br>さとう、サラダ油、小麦粉 | こめ、じゃがいも、ごま<br>ごま油 | こめ、むぎ、サラダ油<br>フルーツムース |
| みどり | 人参、ﾆﾝﾆｸの芽、ﾊﾟｸﾁｮｲ、黄ﾋﾟｰﾏﾝ，<br>ﾋﾟｰﾏﾝ、赤ﾋﾟｰﾏﾝ，竹の子，もやし，きくらげ | だいこん、小松菜、にんじん、あお豆<br>こんにゃく、しいたけ | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、キャベツ、しめじ | だいこん、にんじん、こんにゃく<br>きゅうり、はくさい、小松菜 | 大根、えのきたけ、玉ねぎ、にんじん<br>ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ |
| こんだて | 25（月）<br>和食の日<br>あつあげのきのこあんかけ<br>むぎごはん　たくあんあえ　いしかりじる | 26（火）<br>さかなのあまずあんかけ<br>ごはん　もやしとにらのいためもの　にくだんごのちゅうかスープ | 27（水）<br>しそひじき<br>むぎごはん　いりどうふ　とりにくとだいこんのしる | 28（木）<br>アーモンド<br>スパゲティナポリタン　カットコーン　マセドアンサラダ<br>欠食：幼稚園,東小６年 | 29（金）<br>なし<br>むぎごはん　ガパオライス　わかめスープ<br>欠食：東小６年 |
| あか | 牛乳、さけ、けずりぶし、みそ、こんぶ<br>ちくわ、あつあげ | 牛乳、荒挽つくね、わかめ、ぶたにく<br>あつあげ、赤魚、鶏ガラ | 牛乳、とりにく、とうふ、たまご、ひじき<br>削り節、昆布、鶏ガラ | 牛乳、とりにく、ウインナー、粉チーズ<br>ひよこ豆，ﾏﾛｰﾌｧｯﾄﾋﾟｰｽ，ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ | 牛乳、あさり、わかめ、とうふ、ぶたにく<br>鶏肉、豚レバー、大豆、みそ、鶏ガラ |
| き | こめ、むぎ、じゃがいも、さとう<br>でんぷん | こめ、サラダ油、こむぎこ、でんぷん<br>さとう、ごま油 | こめ、むぎ、さとう、ごま、水あめ<br>サラダ油 | スパゲティ、さとう<br>サラダ油、アーモンド | こめ、むぎ、ごま油、さとう |
| みどり | 人参、大根、はくさい、長ねぎ、えのき<br>きゅうり、キャベツ、たくあん漬、しめじ | はくさい、小松菜、しめじ、コーン、にら<br>長ねぎ、もやし、キャベツ、人参、竹の子 | だいこん、こまつな、にんじん、しょうが<br>たまねぎ、絹さや、しいたけ | 人参、玉ねぎ、ピーマン、さつま芋、ｺｰﾝ<br>ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、胡瓜、南瓜 | 大根，パクチョイ，長ねぎ，玉ねぎ，バジル<br>ピーマン、赤ピーマン、コーン、なし |

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。