

にち 日	こ ん だ て め い		し ゚ く ざ い り ょ う			えいようか	
ようび 曜日	しゅしょく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 金	ごはん		とんじる ししゃものいそべやき うのはな	こめ, じゃがいも, あぶら, さ とう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, みそ, ししゃも, あおの り, あぶらあげ, おから	ごぼう, にんじん, だいこん, こ んにやく, ながねぎ, しょうが, しいたけ	588 24.8
5 火	むぎごはん		こんさいカレー オムレツ キャベツのソテー	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, ルウ	ぎゅうにゅう, とりにく, チー ズ, オムレツ, ぶたにく	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ごぼう, れんこん, キャベツ, もやし, チンゲンサ イ, えのき	653 22.7
6 水	あげパン (きなこ)		マカロニスープ とりにくとさつまいものいために みかん	パン, あぶら, さとう, マカロ ニ, さつまいも	きなこ, ぎゅうにゅう, ぶたに く, とりにく	たまねぎ, にんじん, はくさい, しょうが, こんにやく, いんげ ん, みかん	580 20.1
7 木	ごはん		トックスープ ぶたにくとぜんまいのいためもの えのきサラダ(ごまドレッシング)	こめ, トック, ごまあぶら, さ とう, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, ぶたにく, みそ	にんじん, たまねぎ, ごまつな, ながねぎ, しょうが, にんにく, ぜんまい, だいこん, えのき, キャベツ	600 25.5
8 金	ごはん		ごじる とりにくのバーベキューソースかけ きんぴらごぼう	こめ, さとう, かたくりこ, あ ぶら, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だい ご, あぶらあげ, とうふ, み そ, とりにく, さつまあげ	だいこん, にんじん, ながねぎ, りんご, レモン, たまねぎ, にん にく, ごぼう, こんにやく	583 31.1
11 月	ごはん		ビーフンスープ ガパオライスのぐ ビーンズサラダ(フレンチドレッシング)	こめ, ビーフン, ごまあぶら, さとう, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, かま ぼこ, ぶたにく, ミックスビー ンズ	にんじん, はくさい, たまねぎ, しいたけ, にはら, ながねぎ, にん にく, しょうが, ピーマン, 赤 ピーマン, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	581 26.4
12 火	ごはん		ちゅうかいため やきシューマイ(2) フルーツミックス	こめ, あぶら, かたくりこ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, い か, シューマイ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, みかん, パ イナップル, りんご	604 23.1
13 水	ごはん		ごまいりみそしる さばのしょうがやき ひじきとだいずのもの	こめ, じゃがいも, ごま, さと う	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, さば, ひじき, さ つまあげ, だいず	ごぼう, にんじん, だいこん, な がねぎ, しょうが, こんにやく, いんげん	614 29.1
14 木	くろざとう しょくパン		クリームリゾット アジナゲット(2) カラフルサラダ(たまねぎドレッシング)	パン, あぶら, こめ, バター, ドレッシング	ぎゅうにゅう, ベーコン, いん げんまめ, なまクリーム, チー ズ, アジナゲット	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, とうもろこし, キャベ ツ, だいこん	590 22.4
15 金	ごはん		きぬがさどん キャベツのしおこんぶいため りんご	こめ, さとう, ごまあぶら, ご ま	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, た まご, とりにく, しおこんぶ	ながねぎ, たまねぎ, にんじん, しらたき, にんにく, キャベツ, もやし, りんご	608 24.8
18 月	むぎごはん		ぶたキムチどん チーズいりいもち わかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	こめ, むぎ, あぶら, さとう, チーズいりいもち, ドレッシ ング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, わかめ	たまねぎ, にんじん, しらたき, キムチ, にはら, きゅうり, キャ ベツ, だいこん	595 20.5

# 11月



秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調整をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 11月8日は「歯の日」

歯(1)の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また食べるときによくかむようにすると、唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果も期待できます。



## かむことの効果

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>
<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>



※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。



曜日	メニュー	献立	献立	献立	献立
19 火	ごはん	かきたまじる しろみぎかなのあまずあんかけ きりこんぶのいために	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん
20 水	まるパン (よこわり)	まめとマカロニいりミネストローネ ハンバーグのガーリックソースかけ スイートポテト	パン, マカロニ, あぶら, かた くりこ, さつまいも, さとう, バター	ぎゅうにゅう, ぶたにく, レン ズまめ, ハンバーグ, なまク リーム	たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト, りんご, にんにく
21 木	ごはん	なまあげのちゅうかに やさしいため フルーツナタデココ	こめ, あぶら, さとう, かたく りこ, ごまあぶら, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なま あげ, とりにく	しょうが, にんじん, たまねぎ, なごねぎ, にんにく, もやし, に ら, みかん, パイナップル, りん ご, ナタデココ
22 金	ごはん	だいこんのみそしる さけのわふうきのソースかけ しおにくじゃがりんごゼリー	こめ, あぶら, さとう, かたく りこ, ごまあぶら, じゃがい も, ゼリー(りんご)	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, わかめ, さけ, ぶ たにく	にんじん, だいこん, なごねぎ, たまねぎ, しめじ, にんにく, こ んにやく, いんげん
25 月	しょくパン マーガリン	ポークストロガノフ かにかまとやさいのソテー パイナップル(かん)	パン, バター, ルウ, さとう, あぶら, マーガリン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いん げんまめ, なまクリーム, かに かまぼこ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, トマト, キャベツ, チンゲン サイ, パイナップル
26 火	ごはん	さつまいも さばのくろこしょうやき きりぼしだいこんのネギしおいため	こめ, さつまいも, ごまあぶら	はっこうにゅう, とりにく, あ ぶらあげ, みそ, さば, ぶたに く	ごぼう, にんじん, だいこん, な ごねぎ, しょうが, にんにく, き りぼしだいこん
27 水	コッペパン (せわり)	スパゲッティナポリタン いかのたつたあげ かいそうサラダ(わふうドレッシング)	パン, あぶら, スパゲッティ, かたくりこ, さとう, ドレッシ ング	ぎゅうにゅう, ウインナー, い か, かいそうミックス	たまねぎ, にんじん, ピーマン, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ, とうもろこし
28 木	ごはん	すいとん さわらのなんぶやき ちくぜんに	こめ, すいとん, ごま, あぶ ら, さといも, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, さわら, とりにく	だいこん, にんじん, こまつな, なごねぎ, しょうが, ごぼう, こ んにやく, いんげん
29 金	ごはん	にくどうふ キャベツともやしのカレーいため なつみかん(かん)	こめ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, やき どうふ, とりにく	たまねぎ, にんじん, しらたき, えのき, なごねぎ, キャベツ, も やし, なつみかん

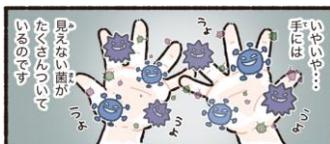
◎22日 和食の日

11月24日は「いい日本食」とか  
けて「和食の日」です。「和食」は  
自然を尊ぶという、日本で育まれてき  
た伝統的な食文化で、ユネスコ世界無  
形文化遺産にも登録されています。和  
食は今、世界でも大人気の料理になっ  
ています。



カゼが流行する季節です。  
手洗い、うがいを忘れずに。

本当にきれい?



＜今月の地場野菜＞

◎羽村市生産者

にんじん, だいこん,  
はくさい, なごねぎ,  
さといも

◎瑞穂町生産者

キャベツ, こまつな,  
さつまいも

給食の実施日は各学校によって異なります。  
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。