

日 曜日	献 立 名		食 材 料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 金	ごはん		わかめと玉子のスープ 焼きシューマイ(2) 豚肉のキムチ炒め	米, 砂糖, 片栗粉, ごま油	牛乳, 鶏肉, 卵, わかめ, シューマイ, 豚肉	人参, 玉葱, 椎茸, 長葱, にんにく, キムチ	737 30.9
5 火	ごはん		根菜入り味噌汁 さばの黒胡椒焼き 白菜の煮浸し	米, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, さば, さつま揚げ	人参, ごぼう, 大根, 長葱, しょうが, にんにく, 白菜, 小松菜	722 33.8
6 水	揚げパン (砂糖)		鶏肉と大豆のトマト煮 きのこのソテー みかん	パン, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, 大豆, ウインナー	にんにく, セロリ, 人参, 玉葱, トマト, エリンギ, しめじ, えのき, キャベツ, みかん	724 27.0
7 木	ごはん		けんちん汁 玉子焼きのそぼろあんかけ 切り昆布の炒め煮	米, 油, さといも, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 豆腐, 厚焼き玉子, 鶏肉, 豚肉, 刻み昆布, 油揚げ	ごぼう, 人参, 大根, 長葱, 玉葱, こんにゃく	723 27.1
8 金	ゆかりごはん (少なめ)		カレーうどん さめナゲット(2) れんこん入りサラダ(玉葱ドレッシング)	米, ルウ, うどん, 油, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 油揚げ, さめナゲット, ひじき	人参, 玉葱, 小松菜, 長葱, れんこん, キャベツ	756 28.4
11 月	コッペパン (背わり)		マセドアンスープ チリコンカン フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	パン, 油, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ウインナー, 大豆, ヨーグルト	人参, 玉葱, キャベツ, にんにく, ピーマン, みかん, 桃, りんご, パイナップル	727 30.9
12 火	ごはん		具だくさんの味噌汁 さわらの南部焼き 鶏肉とこんにゃくの煮物	米, ごま, 油, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, さわら, 鶏肉	人参, 大根, 小松菜, 長葱, ごぼう, こんにゃく, いんげん	725 34.2
13 水	麦ごはん		ハヤシチュー にんじんシリシリ りんご	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ, 砂糖, ごま油	牛乳, 豚肉, いんげん豆, チーズ, ツナ, 卵	人参, 玉葱, トマト, りんご	797 25.0
14 木	ごはん		打ち豆汁 ほっけの塩焼き きんぴらごぼう	米, 油, 砂糖	牛乳, 打ち豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, ほっけ, 豚肉, さつま揚げ	人参, 大根, 白菜, 長葱, ごぼう, こんにゃく	724 34.9
15 金	食パン 大豆チョコ クリーム		ジュリエンスープ コロッケ(ソース) チンゲン菜ともやしのソテー	パン, コロッケ, 油, ごま油, 大豆チョコクリーム	牛乳, ベーコン, 鶏肉	玉葱, 人参, キャベツ, えのき, もやし, チンゲン菜	735 23.7
18 月	麦ごはん		油麩丼 ひじきの炒め煮 パイナップル(缶)	米, 麦, 砂糖, 油麩, 油	牛乳, 豚肉, 卵, 油揚げ, ひじき	人参, 玉葱, いんげん, 長葱, こんにゃく, パイナップル	791 29.3



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て、規則正しい食生活で冬に備えましょう。



8日(金) いい歯の日

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。
 食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、多くの効果が期待できます。

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

給食では、かみごたえのあるれんこんを使用したサラダを提供予定です。



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。

日 曜日	献立名		食 材 料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
19 火	ごはん		ごま入り味噌汁 いかのスタミナづけ焼き 鶏肉とさつまいもの炒め煮	米, ごま, 砂糖, 油, さつまいも	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, いか, 鶏肉	ごぼう, 人参, 大根, えのき, 長葱, しょうが, にんにく, 玉葱, こんにゃく, いんげん	726 34.2
20 水	茶 飯		おでん ししゃもの磯辺焼き(2) ゆで野菜(和風ドレッシング)	米, ちくわぶ, 油, ドレッシング	牛乳, 昆布, うずら卵, ちくわ, がんもどき, たこボール, ししゃも, 青のり	大根, こんにゃく, 人参, 白菜, 小松菜, えのき	766 31.8
21 木	コッペパン (背わり)		豆入り野菜スープ ウインナーのバーベキューソースかけ チーズポテト	パン, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, ウインナー, 生クリーム, チーズ	玉葱, 人参, キャベツ, セロリ, 小松菜, にんにく, りんご, とうもろこし	746 30.9
22 金	ごはん		豚汁 さけの和風きのこソースかけ くきわかめの炒め煮	米, 油, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ごま	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鮭, 茎わかめ, さつまいも	人参, 大根, 長葱, 玉葱, しめじ, えのき, ごぼう	722 37.8
25 月	ごはん		肉豆腐 鶏肉とチンゲン菜の炒め物 フルーツミックス	米, 油, 砂糖, セリー	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 鶏肉	玉葱, 人参, しらたき, 長葱, キャベツ, チンゲン菜, みかん, りんご, パイナップル	749 27.1
26 火	ごはん		トマトと玉子のスープ 白身魚のねぎだれかけ わかめサラダ(中華ドレッシング)	米, 片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, メルルーサ, わかめ	玉葱, トマト, チンゲン菜, 長葱, しょうが, にんにく, 人参, キャベツ, もやし	749 34.1
27 水	ミルク食パン		白菜のクリームスープ ハンバーグのガーリックソースかけ 大根サラダ(ごまドレッシング)	パン, ルウ, パター, 油, 片栗粉, ドレッシング	牛乳, ベーコン, 生クリーム, ハンバーグ	人参, 玉葱, 白菜, とうもろこし, りんご, にんにく, 大根, きゅうり	729 28.6
28 木	ごはん		きのこ汁 さばの竜田揚げ 塩肉じゃが	米, 片栗粉, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま油	牛乳, 油揚げ, さば, 豚肉	人参, 大根, えのき, しめじ, なめこ, 長葱, しょうが, 玉葱, こんにゃく, にんにく, いんげん	782 31.2
29 金	ごはん		ワンタンスープ タッカルビ りんご(缶)	米, ワンタン, ごま油, 砂糖, 油, さつまいも	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 味噌	人参, 白菜, もやし, 長葱, しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ, ピーマン, りんご	728 25.9

11月24日

和食の日

22日(金)和食の日

11月24日は「和食の日」です。日本の食文化はユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界から注目されています。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

この日は、「一汁二菜」で秋の味覚でもあるきのこを使用した献立を予定しています。

【和食のマナー】

- ①食事のあいさつ
- ②ごはんや汁物は手に持って食べる
- ③箸を正しく持つ

マナーを意識して食べてみてください。



《今月の地場産物》

★羽村市生産者★

さといも、人参、きゅうり、大根、白菜、長葱

★瑞穂町生産者★

さつまいも、小松菜、キャベツ



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。