

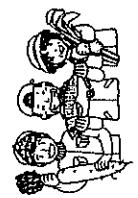
11月 学校給食予定献立表

				食 品 名	
				おもにエネルギーのもちとなる食品(質)	
		筋肉が多い		おもに体力をつくるものとなる食品(量)	
日 (曜)	主食	献 立 表		たんぱく質が多い	たんぱく質が多い
1 (火)	麦飯	厚揚げと野菜のそぼろ煮 小松菜と切干大根のあえもの	麦飯さとう ジャガイモ	鶏肉 塩揚げ	牛乳
2 (水)	ロール ババ	シーラのヤンニヨムソースかけ チャブチエ	ロールパン でんぶん さとうはるさめ	植物油 ごま油 ごま	シーラ 脂肪 牛乳
3 (木)		文化 の 白			
4 (金)	ロール ババ	白菜と肉面子のスープ 大芋芋	ロールパン でんぶん さつまいも さとう	植物油 ごま 鶏肉 とうふ、	牛乳
7 (月)	麦飯	サバの南部焼き 倍兵汁 白菜漬	麦飯さといち	サバ 腹肉 赤みそ とうふ	牛乳
8 (火)	麦飯	ポークカレー 福神漬 倍兵汁 白菜漬	小麦粉 さとう 製版 ジャガイモ	植物油	牛乳
9 (水)	ロール ババ	サケのカップ焼き	ロールパン マカロニ	マヨネーズ風ドレッジ シングル 植物油	牛乳
10 (木)	麦飯	秋刀魚の白露漬 湯葉のすまし汁 ほうれん草ともやしの醤香あえ	麦飯さとう 黒鰈ひじき 小麦粉 薙巻の皮	植物油 ごま油 植物油	牛乳 チーズ
11 (金)	黒糖	チーズ春巻き	麦飯 でんぶん さとう	牛乳	牛乳 チーズ
14 (月)	麦飯	一口おでん 中華野菜スープ	麦飯さとう さといち	植物油	牛乳
15 (火)	麦飯	イワシのかばやき風 豆乳入りみそ汁	麦飯 でんぶん さとう	牛乳	牛乳
16 (水)	ロール ババ	大豆入りキーマカレー スイートポテトサラダ	ロールパン 米粉 さつまいも さとう	マヨネーズ風ドレッジ 植物油	牛乳
17 (木)	麦飯	高野豆腐の折り ふろふき大根 焼きのり	麦飯 さとう	牛肉 腹肉 大豆	牛乳 焼きのり
18 (金)	きなこ あげば	きなこ ポトフ プロコリーサラダ	ロールパン グラニュー糖 粉砂糖 じやかいも	植物油	牛乳
21 (月)		振替 春 休 日			
22 (火)	麦飯	吹き寄せごはん 大根のみそ汁 みかん	麦飯さとう さつまいち	植物油	牛乳
23 (水)		勤 勤 感 謝 の 日			
24 (木)	麦飯	サワラの照り焼き ごま酢あえ おからの炒り煮	麦飯さとう	ごま 植物油	牛乳
25 (金)	減鹽 ロール ババ	クリームスパゲッティ 大根サラダ	ロールパン 米粉 スパゲッティ さとう	植物油 ごま油 オリーブオイル パター	牛乳 わかめ
28 (月)	麦飯	豆腐のピリ辛漬 仲二糸	麦飯さとう でんぶん はるさめ	植物油 ごま油	牛乳 とうふ
29 (火)	麦飯	サケの生姜風味 五目豆 しそあえ	麦飯さとう	植物油	牛肉 大豆
30 (水)	米粉入り ババ	ミートローフ添えレタス 野菜スープ	米粉入りパン さとう じゃがいも	牛乳	牛乳 ベーコン おから

※献立は予定期立であり、食材の流通などにより、変更することがあります。

11月分給食もりつけ表

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
給食当番の人は もりつけ表をよく見て 上手にもりつけましょう。 【ピックのしょっき】	こまつなと きりほしだいこんの あそもの むぎめし はくいづけ	シライの ヤンニヨムスカイ ロールパン	さくさいと はぐだんごわ スマー	ぎゅうにゅう たいがくいも ロールパン
草搗げとは、生搗げとも呼ばれ、豆腐を厚めに切って油で揚げた食品のことです。また、三種豆漬八豆を使用しています。	ヤンニヨムスカイ ロールパン	チヤブチエ	レ陪箱の豚、東京・神 田周辺の学生舎で、人気が あったことからこの名前が付いたとい う説があります。	文化の日
サバのなんぶやきぎゅう そくへいじぶ むぎめし はくいづけ	コールスロー サラダ ポーク カレー むぎめし ふくじんづけ	りんご サケのカツラ ロールパン	さくさんびに ほうれんそと もやのいこど むぎめし ゆばのすまじる	ぎゅうにゅう チーズはるまき こくどうパン
サバは、脂肪分が多く、同じ青魚の中でもDHAやEPAが豊富で、脳細胞の活性化や血栓を防いでいます。特に骨の栄養も入っています。	三種豆漬の豚肉を主 に使った豚肉の加工品のひとつです。豆 乳などがあるビタミンB1が豊富で、味 わいも美味しいです。	りんごにはカリウムや食物繊維、ポリフェ ノールなどが含まれています。特に野菜や 果物と一緒に食べると、消化が良くなります。	サマのからんびに ほうれんそと もやのいこど むぎめし ゆばのすまじる	ぎゅうにゅう チーズはるまき こくどうパン
なつどうみそ ひとくち おでん むぎめし こうみづけ	コールスロー サラダ ポーク カレー むぎめし かぼやきふう かきめし	スイート ポテトサラダ ロールパン	ふろふきいこん むぎめし	プロッコリーサラダ きゅうにゅう ポトフ かみナフキン
一口おでんは、大根やこんにゃく、うずら 卵などが入った真っ赤な煮物です。今が旬の里芋も入っています。	小松菜は、栄養価が高く、ビタミン、ミネ ラルが豊富な食材です。特にカルシウム や鉄分が多く含まれています。	スイートポテトサラダに使っているさつ まいもは、10月～11月が旬です。ビタミ ンCや食物繊維が豊富な食材で、日本の 生産量第1位は鹿児島県です。	みそをかけた ふろふきいこん むぎめし	チーズ大根 きゅうにゅう ポトフ かみナフキン
みかん みかん ふきよせごはん(ぐ) むぎめし こうみづけ	こまつなともやしの あそもの イワシの かぼやきふう かきめし	スイート ポテトサラダ ロールパン	ごまずあえ オクラのたりやき むぎめし おからのいりに	プロッコリーは、花のつぼみを食用とする 野菜の一種です。カリテンやビタミンC が豊富です。
振替休日	かがる かがる たいこんの むぎめし	21	22	23
ぱんさんすう どうふの ひりからら むぎめし	28	29	30	11月24日は和食の日です。日本全国の大根には、インテオニアヌート 人の食文化について見直し、和食文化という殺菌作用や抗酸化作用のある成 分が含まれています。
豆漬のビタミンなどまだれあわに加えら れているごま油には、動脈硬化予防に有 効なノル酸が豊富に含まれています。 ごまは、カルシウムも豊富です。	しそあえ サケの じうがふうみ むぎめし そえレタス めこいりん	ミートローフ そえレタス めこいりん	ミートローフはミンチ肉にした牛丼や豚 肉に玉ねぎやスペイスなどと混ぜ合わせ てこねた肉だねを、型に入れてオーブン で焼きます。アメリカの家庭料理のひ とつです。	給食にも使っています！



給食では、地場産物の活用の充進が図られていきました。また、こうした地場産物を貢献する各地区的郷土料理や伝統料理が創立に積極的に導入されています。