



日	曜	主 食	牛 乳	お か す	材 料				エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる	調味料他		
1	月	むぎごはん		カレーマーマー豆腐 ちゅうかいため	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく だいす あかみそ ささみ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん カレールウ カレーこ コンソメ オイスターソース	600 25.6	11月です。寒くなってき ましたね。バランスのよい食 事をとり体の抵抗力を高め、 寒い冬を元気に乗りきりま しょう。
2	火	むぎごはん		いもだんごじる ちくさやき きんぴら	こめ むぎ いもだんご こんにゃく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくさやき くきわかめ てんぷら	にんじん だいこん しめじ こまつな ごぼう いんげん	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし だしこんぶ	585 22.3	いも団子は、じゃがいも生 産量日本一の北海道の郷土 料理です。じゃがいもで作る団 子を甘辛くしたり、汁ものに 入れたりと食べます。
4	木	にんじん ごはん		こんさいのみそしる きびなごカリカリフライ (3び) ごますあえ	こめ むぎ さつまいも こんにゃく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう しおこんぶ あつあげ みそ きびなごカリカリフライ	にんじん えだまめ だいこん れんこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな もやし	さけ しょうゆ す だしりこ	616 21.6	秋冬にんじんの季節です。 今日は、菊陽町のにんじんを 使ったにんじんごはんです。 カロテンをたっぷりとって、 かぜを予防しましょう。
5	金	セルフサンド		ポテトサラダ えびだんごスープ カリポリアーモンド	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はるさめ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ハム えびだんご いりこ いりだいす	にんじん きゅうり たまねぎ コーン はくさい きくらげ ねぎ	しお こしょう す さけ しょうゆ チキンガラスープ みりん	632 24.7	カリポリアーモンドには、 アーモンド、いりこ、いり豆 を使います。カルシウム たっぷりです。よくかんで食 べましょう。
8	月	むぎごはん		ごもくにくじゃが かみかみサラダ みかん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにく ちぎりあげ うすらたまご さきいか くきわかめ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ こまつな みかん	さけ しょうゆ みりん す	636 25.1	今日は、いい歯の日です。 かみかみサラダには、かみこ たえのある「さきいか」を 使っています。よくかむと、 虫歯予防になりますよ。
9	火	むぎごはん		のっぺいじる さんまのしょうがに そくせきづけ	こめ むぎ さといも こんにゃく でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ やきとうふ さんまのしょうがに	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ ごぶづけ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし だしこんぶ	602 23.5	のっぺい汁は、新潟県の郷 土料理として知られていま すが、日本各地で食べられて います。食べて、体の中から温 まりましょう。
10	水	こめこ にんじんパン		にこみうどん ごぼうサラダ きなこビーンズ	パン うどん ごま ノンエッグマヨネーズ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ハム ひよこめめ きなこ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり だいこん	さけ しょうゆ かつおぶし だしこんぶ す みりん しお	637 24.1	きなこは、大豆を炒って粉 にしたものです。大豆の栄養 が、つまっています。今日 は、ひよこ豆にまぶしまし た。はして上手につまんで食 べましょう。
11	木	むぎごはん		みそバタースープ とうふのフライ ひじきごまいため	こめ むぎ バター さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さけ ベーコン みそ とうふのフライ ひじき ちりめん ちくわ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん しめじ ねぎ こまつな	さけ しょうゆ みりん チキンガラスープ	641 25.7	11月11日は、鮭(さけ)の 漢字の右側のつくりが、十一 になっていることから鮭の日 となりました。今日は、みそ バタースープに入れました。
12	金	パンパン		コーンシチュー チップスサラダ	パン じゃがいも あぶら アーモンド ポテトチップス イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ツナ わかめ	コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ だいこん ほうれんそう	ワイン しお こしょう シチュールウ す しょうゆ	627 23.9	シチューは、フランスで生 まれた料理で、日本では明治 時代頃から食べられていま す。今日は、コーンをたっぷり 使ったシチューです。
15	月	むぎごはん		ポークカレー こんぶのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ だいこん みすな	ワイン カレールウ カレーこ ケチャップ ソース しょうゆ す	622 19.4	11月15日は、こんぶの日 です。子どもたちに、栄養 たっぷりの昆布を食べる元 気に育てほしいとの願いから 七五三のこの日に制定されま した。
16	火	むぎごはん		おやこに くきわかめのサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちぎりあげ あつあげ くきわかめ ハム	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ もやし きゅうり	さけ しょうゆ みりん す	612 24.8	日本では、古くから海そう を食べてきましたが、海外で はあまり食べられていま せん。食物せんい、カルシウ ム、鉄分など不足しがちな栄 養が多くふくまれています。
17	水	セルフ バーガー		ホキカリカリフライ キャベツ ノンエッグタルタルソース ワンタンスープ	パン あぶら ノンエッグタルタルソース ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキカリカリフライ ぶたにく	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ しょうが	さけ しお こしょう しょうゆ チキンガラスープ	650 24.0	給食の前に、手洗いをしま したか？手洗いは、菌やウ イルスから自分の体を守るた めに大切なことです。寒くな ってまきちんと洗いましょ う。
18	木	むぎごはん		キムチチゲ ビーフンサラダ	こめ むぎ あぶら ビーフン ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ つくね あかみそ かまぼこ	はくさいキムチ にんじん はくさい にら しょうが えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん チキンガラスープ す	583 23.7	チゲとは、朝鮮半島のなべ 料理のことです。具や味付け など、たくさんの種類があ り、冬だけでなく暑い夏でも 食べられるそうです。
19	金	キャロッピー デー *こまつな*		こくとうパン スパゲティミートソース こまつなサラダ	パン スパゲティ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいす ツナ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース トマトピューレ にんにく しょうが こまつな キャベツ コーン	ワイン しお こしょう ケチャップ ソース デミグラスソース す	636 25.7	11月の キャロッピーデーは、 小松菜を紹介します。
22	月	ふるさと くまさんデー *やつしろ*		しょうがごはん トマトだごじる ちくわサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ こめこ さといも ごま	ぎゅうにゅう おとりとうふ あぶらあげ とりにく ちくわ ちりめん	しょうが えだまめ にんじん だいこん はくさい ねぎ しいたけ トマトピューレ キャベツ こまつな	さけ しょうゆ みりん しお だしりこ す	576 22.2	11月の ふるさとくまさんデーは、 八代の味の旅です。
24	水	ミルクパン		じゃがいものケチャップに コーンサラダ りんご	パン じゃがいも マカロニ あぶら クリーミードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり りんご	ワイン しお こしょう ケチャップ ソース デミグラスソース しょうゆ す	638 22.8	りんごには、ペクチンとい う食物せんいが含まれます。 おなかの調子を整える働きが ありますよ。特に、皮の部分 に多くの栄養があります。
25	木	むぎごはん		かきたまじる さばのごまみそに まめとわかめのサラダ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ さばのごまみそに だいす わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう	さけ しょうゆ しお す かつおぶし だしこんぶ	614 25.4	11月24日は、和食の日で す。今日は、「まごわやさし い」給食です。どの食材がど の料理に入っているか見つけ て、残さず食べましょ う。
26	金	しょくパン		やさいのスープに さかなのキャロットやき マーシャルピンズ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう ウイナー ホキ チーズ しろいんげんまめ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ セロリ えだまめ コーン パセリ	ワイン しお こしょう しょうゆ コンソメ チキンガラスープ	686 30.8	野菜のスープ煮には、たく さんの野菜を使います。煮る ことで、生で食べるよりも カサが減り、多くの量を食べ ることが出来ます。
29	月	なめし		おでん ごまじゃこサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう うすらたまご とりにく ちくわ あつあげ わかめ ちりめん	だいこんば ひろしまな だいこん にんじん もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん かつおぶし だしこんぶ す	567 22.8	おでんがおいしい季節に なりました。おでんは地域に よって特徴があり、貝類やた こ、たけのこを入れたり、み そ味など様々です。
30	火	むぎごはん		さといものみそしる とりとしパーの カレーふうみ みかん	こめ むぎ さといも でんぶん あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく とりしパー	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく しょうが みかん	だしりこ さけ しょうゆ みりん ケチャップ カレーこ	691 27.0	しパーには、血液のもとに なる鉄分が多くふくまれてい ます。成長期のみなさんは、 鉄分を十分とる必要があります。 今日は、カレー味です。

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。