

曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの (あかい)	おもに体のちょうしをととのえるもの (みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの (きいろ)	びこう
2月	ごはん さんまのカレーふうみあげ さつまいものサラダ 牛乳 たまふじる	○	さんま 牛乳 ハム かまぼこ あぶらあげ	キャベツ パイナップル にんじん こまつな はくさい	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも エッグケアマヨネーズ たまふ	
4水	ごはん えびぎょうざ (2こ) もやしちゅうかあえ ちゅうかスープ 牛乳 りんご	○	えびぎょうざ (えび・にく) 牛乳 やきぶた ぶたにく とうふ	もやし えだまめ たまねぎ たら にんじん ヤングコーン りんご	ごはん えびぎょうざ (かわ) さとう ごま ごまあぶら でんぷん	
5木	ごはん ししゃものこめこフライ (2こ) じゃがいものうまに 牛乳 あおなのおひたし	○	ししゃものこめこフライ 牛乳 とりにく はんぺん	にんじん たまねぎ きぬさや ほうれんそう みずな きゅうりづけ	ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	5年生 社会見学 給食なし
6金	ごはん チキンライス グリーンサラダ ポタージュスープ 牛乳		とりにく 牛乳 ベーコン 牛乳 なまクリーム しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー レタス かぶ にんじん パセリ コーン	ごはん オリーブあぶら さとう さとう あぶら コーンクリームルウ	1年生 社会見学 給食なし
9月	ごはん うずらたまごとだいずのこめこあげ 牛乳 だいこんのごもくに あっさりづけ	○	うずらたまごとだいずのこめこあげ 牛乳 とりにく	だいこん にんじん さやいんげん れんこん きゅうり はくさい	ごはん あぶら くり さとう さとう	
10火	ミルクロールパン 牛乳 やきそば チンゲンサイのサラダ フルーツかんでん		ぶたにく いか あおのり 牛乳 けすりぶしこ かんでん	キャベツ にんじん べにしょうが チンゲンサイ コーン たまねぎ りんご パイナップル みかん レモンじる	ミルクロールパン やきそば あぶら たまねぎドレッシング さとう	カルシウムきょうかこんだて
11水	ごはん さつまいもコロッケ いそかあえ 牛乳 つみれじる	○	のり 牛乳 いわしつみれだんご とうふ	はくさい しゅんぎく かいわれだいこん だいこん にんじん ねぎ しいたけ しょうが	ごはん さつまいもコロッケ あぶら	
12木	ごはん あじのさんがやきやさいあんかけ 牛乳 はなやさいサラダ わかめのすましじる	○	あじのさんがやき 牛乳 ハム チーズ わかめ あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー えのきだけ キャベツ	ごはん さとう でんぷん ごまドレッシング じゃがいも	
13金	ごはん にしよくだんぶり (いりたまご・ 牛乳 とうふそぼろ) ぶたじる はるさめといかのあますあえ	○	たまご 牛乳 こうやとうふ ぶたにく みそ いか	しょうが ごぼう にんじん ねぎ きゅうり	ごはん さとう あぶら さとう こんにゃく さといも はるさめ さとう	
16月	だ い き ゆ う					
17火	ごはん とりにくのからあげ (2こ) 牛乳 いそに こまつなのおひたし	○	とりにく 牛乳 ひじき ツナ ちくわ やきとうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら こんにゃく さとう	
18水	むぎごはん 牛乳 カレーライス オムレツ まごわ(は)やさしいサラダ		ぶたにく 牛乳 オムレツ ミックスビーンズ あおのり しらすぼし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく エリンギ きゅうり	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ しらすたき ごま わらうドレッシング	「まごわ(は)やさしい」とは ま…豆 や…野菜 い…いも ご…ごま さ…さかき わ…わかめ(海そう) し…しいたけ(きのこ)
19木	ごはん 牛乳 さけフライ れんこんのごもくきんぴら はくさいのしろみそ ヨーグルト	○	さけフライ 牛乳 ぶたにく はんぺん なまあげ ヨーグルト	れんこん さやいんげん たけのこ はくさい にんじん えのきだけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら みそ	しょくいくきょうしよくのひ 11がつのやさしい れんこん はくさい 6年生 社会見学 給食なし
20金	りんごパン 牛乳 ハンバーグのオニオンソース マカロニサラダ ポークビーンズ		ハンバーグ 牛乳 ゆでたまご ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり あかピーマン たまねぎ にんじん	りんごパン さとう でんぷん マカロニ マヨネーズ じゃがいも さとう オリーブあぶら コーンスターチ	
24火	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい (2こ) キムチなべ きゃべつときのこのいためもの	○	コーンしゅうまい (にく) 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	コーンしゅうまい (コーン) はくさい にんじん だいこん キムチ しいたけ たら キャベツ エリンギ えのきだけ	ごはん コーンしゅうまい (かわ) しらすたき ごまあぶら	
25水	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ほうれんそうのしょうがびたし ふきよせじる みかん	○	さわらのさいきょうやき 牛乳 とりにく かまぼこ とうふ	ほうれんそう だいずもやし にんじん しょうが れんこん しめじ きぬさや みかん	ごはん さとう こんにゃく あぶら	
26木	しらたまうどん 牛乳 ごもくうどん なめたけあえ ウインナーのパイロール	○	ぶたにく えび あぶらあげ 牛乳 ウインナー	ごぼう にんじん キャベツ みつば たまねぎ こまつな だいこん コーン なめたけ	しらたまうどん パイのかわ あぶら	
27金	さつまいもごはん 牛乳 みそおでん ヘルシーからあげ ゆかりあえ	○	ぶたにく がんもどき ちくわ 牛乳 こんぶ みそ ヘルシーからあげ (こうやとうふ) ツナ	だいこん にんじん もやし きゅうり ゆかりこ	さつまいもごはん こんにゃく さとう ヘルシーからあげ (ころも) あぶら	「ヘルシーからあげ」は「津島市給食献立コンクール」で東小学校6年生の持筈愛音さんが考えた料理です。
30月	ごはん 牛乳 あげさといものそぼろに ひとしおづけ かきたまじる	○	ぶたにく はんぺん 牛乳 ささみ あおさのり たまご	しょうが グリンピース キャベツ なす たくあん ほうれんそう にんじん はくさい しいたけ	ごはん さといも さとう でんぷん あぶら もち でんぷん	

＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25～30%
小学校 11月平均	586	24.2	28.4%

食べられることに感謝して食べましょう!

11月23日は、
勤労感謝の日です。
「ごちそうさま」は
食事を作ってくれた
人へ、「色々と大変
な思いをして食事を
準備してくれてあり



給食の
調理員さん
ありがとう

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」* 献立は都合により変更することがあります。

がとう」という思い
が込められている言

