



11月予定献立表



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 てんぷん 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 てんぷん	
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 こんにやく 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 さつまいもコロケ あぶら	
12木	ごはん あじのさんがやきやさいあんかけ はなやさいサラダ 牛乳 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 てんぷん 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・ とうふそぼろ) 牛乳 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 こんにやく 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 てんぷん あぶら こんにやく さとう	
18水	むぎごはん カレーライス 牛乳 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(海苔) し…しいたけ(きのこ)
19木	ごはん 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じる 牛乳 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	しょくいくきゅうしよくのひ 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 ハンバーグのオニオンソース マカロニサラダ 牛乳 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 てんぷん 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 コーンしゅうまい (2こ) キムチなべ 牛乳 キャベツ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 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 牛乳 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 こんにやく あぶら	
26木	しらたまうどん ごもくうどん なめたけあえ 牛乳 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 みそおでん ヘルシーからあげ 牛乳 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 こんにやく 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 あげさといものそぼろに 牛乳 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 てんぷん あぶら もち てんぷん	

＜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

