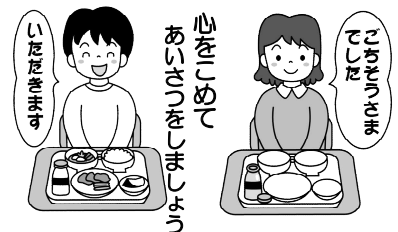


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質	
						kcal	g
1 金	ごもくごはん	○	大豆,ぶた肉,油揚げ	米,おおむぎ(米粒麦),もち米,油,ごま油,砂糖	ごぼう,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	623	kcal
	ししゃものサクサクあげ		子持ちししゃも	小麦粉,かたくり粉,油		28.3	g
	ごまあえ			砂糖,白すりごま	りょくとうもやし,ほうれんそう	22.4	g
	なめこととうふのみそしる		木綿豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ		なめこ,えのきたけ,ねぎ,こまつな		
5 火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		599	kcal
	チーズいりちぐさやき		たまご,豚にく,チーズ	砂糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう	22.6	g
	きりほしだいこんのにつけ		さつま揚げ	砂糖	切干しだいこん,にんじん,干し椎茸	19.6	g
	さわにわん		ぶた肉	糸こんにゃく	ごぼう,だいこん,たけのこ,ねぎ,こまつな		
6 水	ごぼうっこカレー	○	ぶた肉,大豆	米,おおむぎ(米粒麦),油,はちみつ,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ごぼう,とうもろこし缶詰	67.4	kcal
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	だいこん,にんじん,きゅうり	21.2	g
	くだもの(りんご)				りんご	21.8	g
7 木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		637	kcal
	タラのヤンニョムジャンやき		まだら	白いりごま,白すりごま,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが	30.1	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,砂糖		17.1	g
	とうふチゲ		木綿豆腐,ぶた肉,白みそ,赤みそ	緑豆はるさめ,ごま油	はくさい,キムチ,りょくとうもやし,にんじん,にら		
8 金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		631	kcal
	ぶたにくのごまだれがけ		ぶた肉	砂糖,白すりごま,ごま油	ねぎ,しょうが,にんにく	23.2	g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,油,砂糖,ごま油	ごぼう,にんじん,とうがらし	20.1	g
	やさいたっぷりみそしる		白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,えのきたけ,こまつな		
11 月	もちごめいりごはん	○		米,もち米		610	kcal
	ひじきとじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節	白いりごま,油,砂糖		22.4	g
	くたくさんおおくらいこんおでん		焼き竹輪,揚げボール,生揚げ,うすら卵,こんぶ,かんもどき	板こんにゃく,竹輪ふ	大蔵だいこん	16.7	g
	いんげんときゃべつのおかかあえ		かつお節	砂糖	さやいんげん,キャベツ,にんじん		
	くだもの(りんご)				りんご		
12 火	ごはん	○		米,米粒麦		615	kcal
	さばのやくみソースがけ		さば	砂糖,白いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ	27.2	g
	にびたし		刻みのり		こまつな,にんじん,チンゲンツアイ	17.5	g
	けんちんじる		とり肉,焼き竹輪,木綿豆腐	さといも,板こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ		
13 水	みそビビンバ	○	とり肉,ぶた肉,大豆,赤みそ	米,おおむぎ(米粒麦),砂糖,白いりごま,ごま油,油	にんじん,「ラックマ」もやし,こまつな,にんにく,しょうが	58.5	kcal
	やきかぼちゃ			乳なしマーガリン	西洋かぼちゃ	20.7	g
	とうがんにいりちゅうかスープ		とり肉,なると		とうがん,たけのこ,ねぎ,チンゲンツアイ,きくらげ,とうもろこし缶詰,しょうが	16.9	g
	くだもの(りんご)				りんご		
14 木	ペペロンチーノ	○	ベーコン	オリーブ油,スパゲッティ-half	にんにく,とうがらし,玉葱,ぶなしめじ,パセリ	62.4	kcal
	スイートポテト		牛乳,クリーム,たまご	さつまいも,有塩バター,砂糖,油		19.4	g
	イタリアンサラダ			砂糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,玉葱	21.4	g
	くだもの(はなみかん)				みかん		
15 金	ゆかりごはん	○		米,はいが精米,おおむぎ(米粒麦)	ゆかり	62.5	kcal
	おからのきつねやき		とり肉,ぶた肉,おから,油揚げ	砂糖,じゃがいも,油	玉葱	23.9	g
	だいずのりあえ		大豆,刻みのり,油揚げ	油,砂糖,ごま油	にんじん	20.4	g
	かぼちゃのみそしる		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		ねぎ,西洋かぼちゃ,えのきたけ,こまつな		
18 月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		63.5	kcal
	サバのみそに		さば,赤みそ	砂糖	しょうが	27.0	g
	じゃこポテト		ちりめんじゃこ	じゃがいも,マヨネーズ(エッグフリー)		17.9	g
	もずくいりすましじる		とり肉,もずく,絹ごし豆腐	かたくり粉	えのきたけ,しいたけ,にんじん,ねぎ		

11月の給食目標 感謝して食事をしよう

23日は勤労感謝の日です。食べものを作ってくれる人、食事を作ってくれる人、多くの人に関わって給食は作られています。感謝の気持ちを忘れずに食べられるといいですね。





日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質
19 火	くろざとうパン	○				738 kcal
	ほうれんそうグラタン		ウィンナー, とり肉, 牛乳, チーズ	じゃがいも, 無塩バター, 小麦粉	ほうれんそう, こまつな, 玉葱, マッシュルーム	27.8 g
	トマトスープ		ぶた肉, いんげんまめ, ひよこめ	マカロニ, なたね油	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリー, しょうが, トマト缶, パセリ	33.4 g
	くだもの(りんご)				りんご	
20 水	ごはん	○		米, おおむぎ(米粒麦)		609 kcal
	わふうハンバーグおろしソース		ぶた肉, 大豆, 木綿豆腐	油, パン粉	玉葱, にんじん, だいこん, レモン(果汁)	21.0 g
	コーンいりやさいソテー		ウィンナ	油	キャベツ, りよくとうもろやし, とうもろこし缶詰	19.5 g
	ぐだくさんみそしる		ぶた肉, 大豆, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, さつまいも, 板こんにゃく, 油	キャベツ, ごぼう, えのきだけ, こまつな	
21 木	ソースやきそば	○	ぶた肉, いか, あおのり	蒸し中華めん, 油	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, 玉葱, りよくとうもろやし	603 kcal
	はるさめスープ		ぶた肉	緑豆はるさめ, 油, ごま油	にんじん, ねぎ, アラカマツパ もやし, 干し椎茸, はくさい, しょうが	22.5 g
	こくとうふうみだいがくいも		調製豆乳	さつまいも, 揚げ油, 黒砂糖, 中さら糖, 水, あめ		21.6 g
22 金	ゴマごはん	○		米, おおむぎ(米粒麦), もち米, 白すりごま, 白いりごま		686 kcal
	さといもコロケ		豚き肉	さといも, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉, 油	にんじん, 玉葱, パセリ	19.9 g
	ひじきのにも		大豆, 油揚げ	砂糖, ごま油	にんじん	21.3 g
	けのじる		凍り豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 干しぜんまい, ふき	
25 月	ぶたにくのクリームライス	○	ぶた肉, クリーム, 牛乳	米, おおむぎ(米粒麦), 乳なしマーガリン, 油, 小麦粉	玉葱, マッシュルーム, パセリ	708 kcal
	カレーソテー			油	にんじん, 玉葱, キャベツ, プロッコリー, とうもろこし缶詰	27.8 g
	スパイシービーンズ		大豆	かたくり粉, 油		23.8 g
	くだもの(なし)				日本なし	
26 火	ごはん	○		米, おおむぎ(米粒麦), はいが米		560 kcal
	いかのてりやき		いか	砂糖	しょうが	25.2 g
	キャベツとキュウリのそくせきつけ				きゅうり, キャベツ, にんじん, しょうが	14.2 g
	いなかじる		生揚げ, とり肉, 白みそ, 赤みそ	さといも, 板こんにゃく, 油	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
27 水	さくらたまごのさんしょくそぼろごはん	○	ぶた肉(トウキョウX), さくらたまご	米, 押麦, 砂糖, 油	エリンギ, しょうが, こまつな	651 kcal
	ふろふきだいこん		甘みそ, 赤みそ	砂糖, 白いりごま	だいこん	22.9 g
	さつまいもチップ			さつまいも, 油		20.5 g
	くだもの(はなみかん)				みかん	
28 木	ミルクパン	○		ミルクパン		635 kcal
	しろみざかなのこうそうやき		ホキ	小麦粉, マヨネーズ(エッグフリー), パン粉, 乳なしマーガリン	パセリ	29.2 g
	ポテトたまごスープ		ぶた肉, たまご	じゃがいも	玉葱, キャベツ, マッシュルーム, セロリー, こまつな	25.0 g
	くだもの(りんご)				りんご	
29 金	たんたんめん	○	とり肉, 大豆, 赤みそ	中華めん, 油, 砂糖, 白すりごま	しょうが, にんじん, りよくとうもろやし, ねぎ, チンゲンツアイ	666 kcal
	あげぎょうざ		ぶた肉, 大豆	ぎょうざの皮, ごま油, 油	キャベツ, たら, ねぎ, にんにく, しょうが	26.8 g
	ピリからきゅうり			ごま油	きゅうり	25.9 g

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★11月の給食費の引き落としは11月15日(金)です。お手数ですが残高の確認をお願いいたします。

食物繊維 いっぱい **かみごたえのあるきのこを食べよう!**

きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。

食物繊維量
(いずれも生100g)

ぶなしめじ	3.7g
生しいたけ	3.5g
えのきだけ	3.9g
エリンギ	4.3g
なめこ	3.3g

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	加糖シロシ mg	ビタミンB1 mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月平均摂取量	636	15.34	29.5	348	103	2.4	2.9	228	0.36	0.52	30	2.2	5.5
1食あたり基準量	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5

秋の味覚

いも掘り

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふかしのほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。

郷土料理(青森県)

けのじる

けの汁は、青森県津軽地方から秋田県にかけての範囲で作られている料理です。細かく刻んだ野菜を大豆製品と昆布だしで煮た汁物で、家庭によって材料も異なります。