



11月分予定献立表



		こ ん だ て め い				お も な し ゃ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん			
1	木	ポークストロガノフ (ごはん)			(ストロガノフ) キャベツとかいそうのサラダ みかん	ぶたにくなまクリーム ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ パター あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	パセリ にんにくたまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん	21 700		11月の献立目標 「和食の良さを伝える献立」
2	金	ごはん			かぶとじゃがいものみそしる さばのしおやき こまつなとえのきののりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば のり	こめ あぶら じゃがいも ふ さとう	かぶ こまつな キャベツ えのきたけ	23.3 646		7日 鹿児島県の郷土料理 「がね」
5	月	チャーハン			ちゅうかコーンスープ もやしとにらのちゅうかいため フルーツしらたま	やきぶた なたと えび ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん しらたまもち さとう	ながねぎ グリンピース たまねぎ コーン しょうが にんにく にんじん もやし にら みかん もも パイナップル	23.4 638		
6	火	ごはん			こまつなととうふのみそしる いわしのこうみやき きざみこんぶとさつまあげのいために	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし こんぶ さつまあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ しょうが にんじん	27.8 605		
7	水	こくとうむしパン			けんちんうどん がね キャベツとしめじのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	こくとうむしパン あぶら うどん さつまいも こむぎこ こめこ さとう	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ぶなしめじ	20.3 626	パンのたべのこしは、まとめてビニールぶくろにいれてもどします。	前の由来だそうです。さつまいもの生産量は今でも鹿児島県が1位です。
8	木	ごはん			はくさいとさといものみそしる いかのねぎソースかけ きんぴらごぼう あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いか	こめ あぶら さといも さとう でんぶん ごまあぶら	はくさい ながねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく あおりんごゼリー	23.8 631	ゼリーのたべのこしとカップ・スプーンは、まとめてビニールぶくろにいれてもどします。	8日 「いい歯の日」
9	金	ごはん			あつあげとうずらたまごのそぼろに こまつなとじゃこのいたためもの りんご	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ とうずらたまご ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ グリンピース にんにく キャベツ ぶなしめじ こまつな りんご	31.2 692		11月8日は語呂合わせから「いい歯の日」とされています。いい歯でいるためには、よく噛むことが大切です。給食では噛みごたえのあるいかやごぼうを取り入れました。よく噛んで食べることを意識してみましょう。
12	月	ごはん			やさいスープ おろしハンバーグ フルーツあんにととうふ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにくたまご	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう あんにととうふ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ だいこん みかん もも パイナップル レモン	24.6 690		
13	火	ごはん			かぶとわかめのみそしる さんまのかばやき もやしとこまつなのすのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ さんま	こめ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ かぶ しょうが もやし キャベツ こまつな	23.2 696		
14	水	セサミしよくパン			ポークビーンズ ツナいりオムレツ キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち たまご なまクリーム まぐろフレーク	セサミン パター じゃがいも さとう あぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり	31.9 667	パンのたべのこしは、まとめてビニールぶくろにいれてもどします。	15日 「こんな給食、お願ひします」①
15	木	さつまいもごはん			とんじる やきししゃも(2ほん) キャベツとしめじのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ からふとししゃも	こめ さつまいも あぶら じゃがいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ぶなしめじ	24.5 637	福生第三中学校の1年生が書いた作文の題名です。詳しくは裏面へ！	
16	金	おやこどん (ごはん)			(おやこどんのぐ)(きざみのり) ごぼうとれんこんのサラダ みかん	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ れんこん みかん	28.2 654		

こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
19	月	マーボーどん (ごはん)			(マーボー豆腐) はるさめサラダ みかん	ぶたにくみそとうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ ながねぎ にんじん キャベツ みかん	26.4 700	22日 新嘗祭(23日) 和食の日(24日) 新嘗祭は天皇陛下によって執り行われる行事の一つで、今年収穫された五穀をお供えて、自らもそれを食べてその年の収穫に感謝します。 平成25年に世界文化遺産に登録された「和食」は、その土地に根差した食材を活用し、自然の美しさや季節、年中行事とのかかわりが深いという特徴があります。また、うま味をいかした味付けで、栄養バランスもよくとされています。 給食では麦や粟、黍などを炊き込んだ五穀ご飯と、もみじといちょうを模ったかまぼこをすまし汁に散らします。
20	火	ごはん			ごじる さんまのしおやき にくじゃが	ぎゅうにゅう だいず とうふ あぶらあげ みそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき	29.5 704	
21	水	パンプキンしよくパン	コーヒー ミルク		かぶとじゃがいものミルクスープ しろみぎかなのアーモンドフライ キャベツとコーンのサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう メルルーサ	パンプキンパン じゃがいも こむぎこ アーモンド あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう キャベツ コーン	26.1 642	
22	木	ごこくごはん			こうようのすましじる いなだのてりやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ いなだ	こめ ごこくまい あぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ こまつな しょうが にんじん もやし ほうれんそう	25.2 594	
26	月	ごはん			もやしとあぶらあげのみそじる ぶたにくのしょうがいため じゃこだいこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	もやし たまねぎ しょうが ピーマン だいこん にんじん きゅうり	27.3 659	
27	火	エビピラフ			ポトフ フルーツヨーグルト	えび ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー ヨーグルト	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ セロリー キャベツ みかん もも パイナップル	21.4 646	
28	水	くろざとうしよくパン			コーンシチュー とりにくのカレーやき きのこわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ	くろざとうパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター オリブ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ にんにく キャベツ きゅうり	29 671	
29	木	ごはん			かきたまじる あじのなんばんづけ はくさいともやしのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう とうふ たまご あじ かつおぶし	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん はくさい もやし	26.1 607	
30	金	チキンカレーライス (ごはん)			(カレー) ツナサラダ みかん	とりにく ぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	22.6 707	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度11月の給食費の口座引き落としは、11月30日(金)です。納め忘れのないようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 658 キロカロリー	たんぱく質 25.6 グラム		

11月23日は
勤労感謝の日
食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



「こんな給食、お願いします」
 福生第三中学校の1年生が「わかりやすく説明しよう」という国語の学習の中で、「こんな給食、お願いします」という作文を書きました。生徒の皆さんが栄養や季節感、郷土料理、地場産物、好みやボリュームを考えて献立を立ててくれました。今回はその中から2つの料理を給食に取り入れました。